

Комплекс утренней гимнастики

II младшая группа

Июнь. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 5-6 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
1.	Ходьба на месте	30 сек.	Средний	Следить за дыханием
2.	Бег по кругу, меняя направление	50-60 сек.	Медленный	
3.	Ходьба по кругу, восстановление дыхания	15 сек.	Средний	Дыхание ровное
4.	«Покажи ладошки» И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки сложить за спиной, ладони тыльной стороной прикасаются к спине. 1. Вытянуть руки вперед, ладони тыльной стороной повернуты вверх 2. Перевернуть ладони тыльной стороной вниз 3-4. Вернуться в И. П.	5 раз	Средний	Руки прямые
5.	«Вот» И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот налево, сказать «вот» 2. Вернуться в И. П. 3. Поворот направо, сказать «вот» 4. Вернуться в и. п.	5 раз	Средний	Дыхание ровное
6.	«Кулачки» И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз 1-2. Наклон вперед-вниз, постучать кулаками по коленям 3-4. Вернуться в И.П.	6 раз	Средний	Спина прямая
7.	«Лягушка» И.П.: стать прямо, ноги вместе, руки на поясе 1-2. Приседание, колени развести в стороны 3-4. Положить ладони на пол 5-6. Выпрямить ноги, ладони лежат на полу. 7-8. Встать в И.П.	5 раз	Медленный	Спина прямая
8.	Подскоки на месте «Мячик» И.П.: стать прямо, руки на пояс	2 серии по 15-20 сек. в чередовании с ходьбой	Средний	Стараться не сдвигаться с места, спину держать ровно

9.	Ходьба на месте	15 сек.	Средний	
10.	Дыхательная гимнастика «Бабочка» И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-2. Вдох носом, руки поднять вверх 3-4. Выдох через рот, руки опустить вниз	3 раза	Медленный	Делать глубокий вдох носом. Руки плавно движутся – как крылья бабочки

Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Егорычева Е.В.