

## Комплекс утренней гимнастики

### Средняя группа

Июнь. Комплекс № 2 (3-4 неделя) «Вперед, на пляж»

Длительность: 6-8 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	<p>Ходьба</p> <p>а) спокойная ходьба «по песочку», руки на поясе</p> <p>б) с высоким подниманием колен, руки за спиной</p> <p><b><i>Перешагиваем через «ракушки и камушки» высоко поднимая ноги.</i></b></p>	15 сек.	Средний	<p>Дыхание через нос.</p> <p>Спина прямая, плечи расправлены, голова поднята. Следить за тем, что наступаем полной ступней.</p> <p>Следить за высоким подниманием колена, руки за спиной.</p>
2.	<p>Легкий бег по кругу</p> <p><b><i>А вот и пляж!</i></b></p> <p><b><i>Бегом по бережку!</i></b></p>	15 сек.	Быстрый	<p>Следить за тем, чтобы во время бега локти были согнуты, голову не опускать.</p>
3.	<p>Ходьба на месте в спокойном темпе с восстановлением дыхания</p>	15 сек.	Средний	
<b>II. Основная часть</b>				
4.	<p><b><i>«Мы плаваем»</i></b></p> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища</p> <p>1. Поднять руки вперед</p> <p>2. Развести руки в стороны</p> <p>3-4. Опустить руки вниз, вернуться в И.П.</p>	5-6 раз	Средний	<p>Следить за положением рук и осанкой.</p>
5.	<p><b><i>«Приготовиться к прыжку в воду»</i></b></p> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища</p> <p>1-2. Полуприсед, наклониться вперед, руки отвести назад</p> <p>3-4. Вернуться в И.П.</p>	5 раз	Средний	<p>Следить за тем, чтобы наклоняясь вперед, держать равновесие, прямые руки отводить точно назад.</p>

6.	<b>«Пловцы»</b> И.П.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища 1. Поочередно делать махи прямыми руками вперед, имитируя движения пловца, считая до 5 То же назад.	4 раза	Быстрый вперед Медленный назад	Следить, чтобы руки были прямыми.
7.	<b>«Загораем»</b> И.П.: лежа на животе, руки под подбородком 1-8. Попеременно сгибать-разгибать ноги в коленях	3-4 серии	Средний	Следить за тем, чтобы во время выполнения упражнения подбородок лежал на руках.
8.	<b>«Ракушка»</b> И.П.: сидя, колени согнуть, обхватить руками 1-2. Выпрямить ноги, руки опустить вниз 3-4. Вернуться в И.П.	4-6 раз	Средний	Следить за осанкой, спина должна быть прямая.
9.	<b>«Погреемся после купания»</b> И.П.: основная стойка, руки на поясе 1. Прыжки на двух ногах, считая до 4 2. Прыжки с ноги на ногу, считая до 4 3. Ходьба на месте, считая до 4	4 раза	Быстрый	Следить за положением рук, держать их на поясе, держать равновесие.
<b>III. Заключительная часть</b>				
10.	Игра малой подвижности: <b>«Что мы делали - не скажем, а что делали - покажем!»</b>  Варианты показа в игре: - строили башню, - собирали ракушки, - плавали, - пили воду и т.д.)	3-4 раза		
11.	Ходьба по кругу с ускорением темпа	15 сек.	Медленный-быстрый	Следить за тем, что во время ходьбы и бега локти были согнуты, голову не опускать.
12.	Легкий бег по кругу	15 сек.	Средний	
13.	Спокойная ходьба на месте	15 сек.	медленный	

Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Рубцова Н.А.