

## Комплекс утренней гимнастики

### Подготовительная группа

#### Июнь. Комплекс № 2 (3-4 неделя) со скакалкой

Длительность: 10-12 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	Ходьба обычная по кругу, на носках, на пятках, гусиная ходьба	20-25 сек.	Средний	Следить за осанкой.
2.	Бег по кругу	15-20 сек.	Быстрый	
3.	Ходьба на месте	20-25 сек.	Средний	Следить за осанкой.
<b>II. Основная часть</b>				
4.	Сгибание-разгибание рук И.П.: стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в руках, руки опущены вниз вдоль туловища 1. Поднять руки вверх 2. Руки согнуть в локтях, опустить скакалку за голову на плечи 3. Поднять руки вверх 4. И.П.	8-10 раз	Средний	Не наклонять головы вниз.
5.	Наклоны вперед И.П.: стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в руках, руки опущены вниз вдоль туловища 1. Поднять руки вверх 2. Наклон вперед, коснуться пола 3. Выпрямиться, руки вверх 4. И.П.	8-10 раз	Средний	Ноги прямые.
6.	Приседания И.П.: основная стойка, скакалка в опущенных руках 1-2. Присесть на носки, колени в стороны, руки вперед – выдох 3-4. И.П.	8 раз	Средний	Спина прямая.
7.	Наклоны вперед И.п.: сидя, ноги врозь, скакалка в опущенных руках 1-3. Пружинящие наклоны вперед, касаясь скакалкой носков ног 4. И.П.	8 раз	Средний	Ноги прямые.

8.	«Дуга» И.П.: лежа на животе, скакалка в вытянутых руках перед собой 1. Прогнуться, поднимая руки и ноги вверх 2. И.П.	6-8 раз	Медленный	
9.	«садимся-ложимся» И.П.: лежа на спине, скакалка в опущенных вдоль туловища руках. 1. Прямые руки завести за голову 2. Перевести руки вперед, одновременно сесть 3-4. И.П.	4 раза	Средний	Руки не сгибать
10.	Прыжки И.П.: скакалка на полу, стоя боком к скакалке Прыжки боком через скакалку, чередуя с ходьбой на месте	25 сек.	Быстрый	
<b>III. Заключительная часть</b>				
11.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	
12.	Дыхательная гимнастика И.П.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища 1-2. Вдох носом, руки поднять вверх, скрестить 3-4. Выдох через рот, руки опустить вниз	4-5 раз	Медленный	Делать глубокий вдох носом. Руки плавно движутся

**Материал подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад № 444» Сударева Н.В.**