

Комплекс утренней гимнастики

Подготовительная группа

Июль. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 10-12 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба по кругу, со сменой ведущего	15-20 сек.	Средний	Следить за осанкой
2.	Бег змейкой, подскоки.	20-25 сек.	Средний	
3.	Ходьба на носках, на наружной стороне стопы, на корточках.	20-25 сек.	Быстрый	
II. Основная часть				
4.	«Обруч за спину» И.П. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – поднять обруч вверх; 2 – руки согнуть в локтях, обруч опустить за спину; 3 – поднять обруч вверх; 4 – И.П.	8-10 раз	Средний	Не задевать обручем голову
5.	«Наклоны в стороны» И.П. – стоя, ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.П. То же влево.	8-10 раз	Быстрый	Наклон строго в сторону
6.	«Наклоны вперед» И.П. – стоя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1-2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 – И.П.	8-10 раз	Средний	Ноги не сгибать
7.	«Приседания» И.П. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – И.П.	8-10 раз	Средний	Спина прямая

8.	«Прыжки» И.П. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1 – прыжок с продвижением вперед через обод обруча; 2 – прыжок с продвижением вперед внутри обруча; 3- прыжок с продвижением вперед через обод обруча; 4 – поворот на 180 ⁰	4-5 серий	Быстрый	Туловище можно наклонить немного вперед
9.	Бег вокруг обруча	15-20 сек.	Средний	
III. Заключительная часть				
10.	Ходьба на месте	20 сек.	Медленный	
11.	Упражнение на дыхание «Ветер» (очистительное полное дыхание). И.П. – стоя. 1 – сделать полный вдох носом, втягивая в себя живот. 2 – задержать дыхание на 3-4 сек. 3 – надуть щеки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.	3-4 раза	Медленный	

Материал подготовила:

Инструктор по физической культуре МБДОУ «Детский сад № 444» Темаева Ю.А.