

## Комплекс утренней гимнастики

### Средняя группа

#### Июль. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 6-8 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
<b>I. Вводная часть</b>				
1.	Ходьба по кругу (вперед – назад, на месте), скрестным шагом, спиной вперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу хлопка в ладоши.	1 мин.	Медленный	Обращать внимание на движение рук во время упражнения, на положения туловища (плечи расправлены, спина прямая), на постановку стопы (перекат с пятки на носок)
2.	Легкий бег	20 сек.	Средний	Следить за правильной осанкой
<b>II. Основная часть</b>				
3.	<b>«Где корабль?»</b> И.П. – основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. 1-2 – поворот головы вправо; 3-4 – И.П. То же влево	4 раза	Средний	
4.	<b>«Багаж»</b> И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 – кисти рук сжать в кулак; 3-4 – обе руки поднять в стороны параллельно полу; 5-6 – руки опустить, пальцы не разжимать; 7-8 – И.П.	4 раза	Средний	
5.	<b>«Волны бьются о борт корабля»</b> И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки	4 раза	Средний	

	опущены. 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой; 3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой.			
6.	<b>«Мачта»</b> И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 – левая рука на пояс; 3-4 – наклон в левую сторону; 5-8 – И.П. То же вправо	4-5 раз	Средний	Следить за правильной осанкой, не заваливаться вперед или назад, наклон строго в сторону
7.	<b>«Драим палубу»</b> И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 – наклон вперед; 3-4 – махи прямыми опущенными руками вправо – влево (стараясь достать руками до пола); 5-8 – И.П.	4-6 раз	Средний	
8.	<b>«Вверх – вниз»</b> И.П. – сидя на полу, руки согнуты, опора на локти, ноги прямые. 1-2 – поднять обе ноги вверх; 3-4 – И.П.	4-5 раз	Медленный	
<b>III. Заключительная часть</b>				
9.	Бег со сменой направления	20 сек.	Быстрый	
10.	Ходьба на месте с восстановлением дыхания	20 сек.	Медленный	Глубокий вдох и выдох

Материал подготовила:

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