

Комплекс утренней гимнастики

II младшая группа

Июль. Комплекс № 1 (1-2 неделя)

Длительность: 5-6 мин.

№ п/п	Содержание физических упражнений	Дозировка	Темп	Методические указания
I. Вводная часть				
1.	Ходьба обычная по кругу	20 сек.	Средний	Следить за дыханием
2.	Ходьба с высоким подниманием колена	20 сек.	Средний	
3.	Бег по кругу	20 сек.	Медленный	
4.	Бег со сменой направления	20 сек.	Быстрый	
5.	Ходьба по кругу с восстановлением дыхания	20 сек.	Средний	
II. Основная часть				
6.	«Посмотри на солнышко» И.П. – внутри обруча, обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон, ноги на ширине ступни. 1-2 – подняться на носки, обруч вверх, посмотреть в него; 3-4 – И.П.	5 раз	Средний	Руки, поднятые вверх, прямые; спина прямая
7.	«Загляни в окошко» И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в руках перед собой, хватом за середину с обеих сторон, руки согнуты в локтях. 1-2 – полунаклон вперед, обруч вперед, поглядеть в него; 3-4 – И.П.	5 раз	Средний	При выполнении упражнения стараемся, чтобы руки были прямые
8.	«Велосипед» И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках, согнутых у груди. 1-7 – поочередное сгибание-разгибание ног вперед; 8 – И.П.	5 раз	Средний	При разгибании ног тянем носочки
9.	«Лодочка» И.П. – лежа на животе, обруч сзади в обеих руках на бедрах. 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, потянуться назад;	5 раз	Средний	Руки остаются прямые, удерживая обруч

	4 – И.П.			
10.	«Пружинка» И.П. – стоя, ноги вместе, обруч перед собой, опирается о пол, руки держат обруч сверху 1-2 – приседание, колени развести; 3-4 – И.П.	5 раз	Средний	Не опираться на обруч, спина прямая
III. Заключительная часть				
11.	Бег со сменой направления	20 сек.	Средний	
12.	Ходьба по кругу	15 сек.	Медленный	
13.	Проверка осанки перед зеркалом			

Материал подготовила:

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