

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Подготовительная к школе группа

| Апрель | (13.04.2020 – 17.04.2020) Комплекс № 30 упражнения с палкой |
|-------------------------|--|
| 1. Вводная часть | <p>1 Игра «По местам!» Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.</p> |
| 2. ОРУ | <p>2 И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. 3 И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз). 4 И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7раз). 5 И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза). 6 И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза). 7 Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.</p> |
| 3. Заключительная часть | <p>Заключительная часть 7 Игра «Удочка»</p> |
| Усложнение | <p>1. И. п. – основная стойка, палка в обеих руках внизу. 1 – обруч вверх; 2 – обруч за голову; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз). 2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).</p> |

Источник: Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.