

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Младшая группа

Июнь	(01.06.2020 – 12.06.2020) Комплекс №37 с платочком (можно любые предметы, какие есть дома)
1. Вводная часть	Игра «Пузырь». (Дети и взрослые берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносят: Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока взрослый не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул.)
2. ОРУ	1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение. 2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево. 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
3. Заключительная часть	Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).
Усложнение	1. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Поднять руки вверх – помахать платочком, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек на полу. Прыжки на двух ногах вокруг платочка, в чередовании с небольшой паузой.

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