

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Старшая группа

Июнь	(01.06.2020 – 12.06.2020) Комплекс №38 без предметов
1. Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, по сигналу изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег враспынную с остановкой на сигнал.
2. ОРУ	<p>1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).</p> <p>6. И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).</p>
3. Заключительная часть	Игра «Удочка».
Усложнение	<p>3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).</p>

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