

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Подготовительная к школе группа

Июнь	(01.06.2020 – 12.06.2020) Комплекс №39 с кубиками (можно любые предметы, какие есть дома)
1. Вводная часть	Игра малой подвижности «Эхо».
2. ОРУ	<p>1. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза).</p>
3. Заключительная часть	Игра «Угадай, чей голосок».
Усложнение	<p>4. И. п. – основная стойка, кубики в согнутых руках у груди. 1 – кубики в стороны; 2 – присесть, кубики вперед; 3 – встать, кубики в стороны; 4 – исходное положение (7–8 раз).</p> <p>5. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – прыжком ноги врозь, кубики в стороны; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 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.