

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Младшая группа

Май	(04.05.2020 – 15.05.2020) Комплекс №35 с кубиками (можно любые предметы, какие есть дома)
1. Вводная часть	<p>Игра «Мы топаем ногами».</p> <p>Произносить текст, и выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом, И бегаем кругом.</p> <p>Взять ребенка за руки, образуя круг, и бегать по кругу. На сигнал: «Стой!» остановиться. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.</p>
2. ОРУ	<p>1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</p>
3. Заключительная часть	<p>Ходьба в колонне по одному,</p>
Усложнение	<p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у груди. Присесть, постучать кубиками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p>

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