

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Средняя группа

Май	(04.05.2020 – 15.05.2020) Комплекс №34 с кубиками (можно любые предметы, какие есть дома)
1. Вводная часть	Ходьба и бег между кубиками (8–10 шт.), поставленными в один ряд (расстояние между предметами 0,5 м).
2. ОРУ	<p>1. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>2. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо (влево), взять кубик; 6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 3–4 – исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.</p>
3. Заключительная часть	Ходьба в колонне по одному.
Усложнение	2. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

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