

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (средняя группа)

1 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

1 ч. Вводная. Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях.

Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего в игровом упражнении «Встань последним».

2 ч. Основная.

1. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и. п.

2. «Посмотри направо, посмотри налево». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; Повернуться направо, руки с мешочком вперед, в прямых руках, и. п.; то же налево.

3. «Передай мешочек под коленом». И. п.: о. с, мешочек в правой руке; правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.

4. Присядь, мешочек вперед. И. п.: ноги расставлены, руки за спиной; присесть, руки с мешочком вперед, и.п.

5. «Положи и возьми мешочек». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; наклониться вперед, положить мешочек на пол, и.п.; наклониться, взять мешочек.

6. Прыжки ноги вместе, ноги врозь

7. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и.п.

3 ч. Заключительная. Бег с ускорением по прямой. Ходьба с разным положением рук

Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

1 ч. Вводная Ходьба и бег врассыпную.

2 ч. Основная.

1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.

2. «Наклон вправо-влево». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно, руки на поясе; Наклониться вправо, правая рука в сторону; то же влево.

3. «Сядь - встань». И. п.: стоя на коленях; руки на поясе. сесть на пятки, руки в стороны; встать на колени, и. п.

4. «Достань носочки ног». И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до носочек ног, выпрямиться, и. п.

5. «Постой на одной ножке». И. п.: о. с; руки на поясе; поднять одно колено вверх, стоять на одной ноге, то же на другой ноге. и. п.

6. Прыжки. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.

3ч. Заключительная Ходьба с разным положением рук. Построение в колонну по одному.