

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(Средняя группа)

Декабрь	07-18.12 Комплекс №1
1. Вводная часть	1. Игра "Догони". Правила: По команде взрослого: «Раз, два, три – беги!» ребенок убегает, а взрослый догоняет его.
2. Общеразвивающие упражнения	Упражнения с платочком 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз). 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–6 раз). 6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).
3. Заключительная часть	7. Ходьба за взрослым, помахивая платочком над головой.

Декабрь	21.12-31.12 Комплекс №2
1. Вводная часть	1. Ходьба за взрослым. На сигнал взрослого: «Снежинки!» ребенок останавливается и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
2. Общеразвивающие упражнения	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.</p>
3. Заключительная часть	7. Игровое упражнение по выбору ребенка.