

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

(Старшая группа)

Декабрь	07.12-18.12 Комплекс №1
1. Вводная часть	1. Ходьба за взрослым с выполнением упражнений для рук по команде взрослого (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли).
2. Общеразвивающие упражнения	<b>Упражнения с кубиком</b> 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз). 3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз). 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз). 5. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза). 6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.
3. Заключительная часть	7. Игровое упражнение «Великаны и гномы». Правила: Водящий (чаще всего взрослый) объясняет, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», ребенок должен подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы» – присесть пониже. Если ошибается — выбывает из игры.

Декабрь	21.12-31.12 Комплекс №2
1. Вводная часть	1. Ходьба в колонне за взрослым; бег по всей комнате.
2. Общеразвивающие упражнения	<p><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2–поворот вправо; 3–выпрямиться; 4–исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).</p>
3. Заключительная часть	7. Ходьба в колонне по одному за взрослым.