

Комплексы утренней гимнастики.

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
<p>1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.</p>	<p>1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).</p>	<p>1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.</p>
<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. «Покажи ладошки».</p> <p>И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. «Покажи колени».</p> <p>И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. «Большие и маленькие».</p> <p>И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).</p> <p>6. Ходьба в обход площадки</p>	<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с не-</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).</p> <p>6. Игровое упражнение «Най-</p>

Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
	<p>стайкой за воспитателем (в руках у него флажок).</p>	<p>большой паузой между прыжками.</p> <p>6. Игровое задание «Быстро в домик!»</p> <p>Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную по всей площадке. На слова: «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).</p> <p>7. Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.</p>	<p>дем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее.</p> <p>7. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.</p>