

## Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 13	Комплекс 14	Комплекс 15	Комплекс 16
<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг – это болото.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).</p>
<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с кольцом (кольцеброс)</b></p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с мячом большого диаметра</b></p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мя-</p>	<p>Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель произносит: <i>Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки.</i></p> <p>Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.</p> <p style="text-align: center;"><b>Упражнения с платочками</b></p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стоя ноги на ширине</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.</p> <p>5. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).</p>

Комплекс 13	Комплекс 14	Комплекс 15	Комплекс 16
<p>6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».</p> <p>Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.</p>	<p>ча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».</p>	<p>плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».</p>	<p>7. Игра «Найдем лягушонка».</p>