

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 17	Комплекс 18	Комплекс 19	Комплекс 20
<p>1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p>	<p>1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: <i>По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму – бух!</i> Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – дети поднимаются. Игру можно повторить.</p>
<p>Упражнения с обручем 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с</p>	<p>Упражнения с мячом 2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить</p>	<p>Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. При-</p>	<p>Упражнения с мячом большого диаметра 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у</p>

Комплекс 17	Комплекс 18	Комплекс 19	Комплекс 20
<p>боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разных цветов. Дети распределяются на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру.</p>	<p>мяч от ладонки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).</p> <p>7. Игра «Найдем воробышка».</p>	<p>сесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>грудь. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>