

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 21	Комплекс 22	Комплекс 23	Комплекс 24
<p>1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Пuzzle».</p>	<p>1. Игровое упражнение «Тишина».</p>
<p style="text-align: center;">Упражнения с погремушками</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).</p> <p>6. Игровое задание «Найди лягушонка».</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. Игровое упражнение «Пчелки».</p> <p>Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими,</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расстав-</p>

Комплекс 21	Комплекс 22	Комплекс 23	Комплекс 24
<p>спину; наклониться, взять погребушки, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погребушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.</p> <p>6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному</p>		<p>протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>лены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>