

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 25	Комплекс 26	Комплекс 27	Комплекс 28
<p>1. Игровое упражнение «Поймай комара».</p>	<p>1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2–2,5 м); бег врассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)</p>	<p>1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.</p>
<p>Упражнения с кубиками</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, ноги</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расстав-</p>	<p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прока-</p>	<p>Упражнения с платочками (30×30 см)</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Под-</p>

Комплекс 25	Комплекс 26	Комплекс 27	Комплекс 28
<p>прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>лены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).</p> <p>7. Игра «По ровненькой дорожке».</p>	<p>тывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7. Игровое задание «Найди свой домик».</p>	<p>нять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</p>