

## Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 29	Комплекс 30	Комплекс 31	Комплекс 32
<p>1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.</p>	<p>1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег враспынную.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Лягушки» (см. комплекс 15).</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. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с флажками</b></p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения без предметов</b></p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди свой цвет».</p>	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения с мячом большого диаметра</b></p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух</p>

<b>Комплекс 29</b>	<b>Комплекс 30</b>	<b>Комплекс 31</b>	<b>Комплекс 32</b>
6. Игровое задание «Найдем цыпленка».	6. Игра «Котика и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).		ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «По ровненькой дорожке».