

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 33	Комплекс 34	Комплекс 35	Комплекс 36
<p>1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.</p> <p><i>Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем. И бегаем кругом, И бегаем кругом.</i></p> <p>Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.</p>
<p>Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками) 2. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Накло-</p>	<p>Упражнения без предметов 2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;</p>	<p>Упражнения с кубиками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими</p>	<p>Упражнения с флажками 2. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вер-</p>

Комплекс 33	Комплекс 34	Комплекс 35	Комплекс 36
<p>ниться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.</p> <p>5. И. п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.</p> <p>6. Игра «Поезд».</p>	<p>опустить руки вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.</p> <p>6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).</p>	<p>друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>нуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Поезд».</p>