

Комплексы утренней гимнастики

Июнь

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
1. Игра «Пузырь».	1. Игра «Кошка и мышки». Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит: «Мяу!» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).	1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег враспынную.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крыльшками.
<p>Упражнения с платочком</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; переложить платочек в левую руку. То же влево.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.</p>	<p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые – посмотреть в окошко; встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения с ленточками, привязанными к палочке</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расстав-</p>	<p>Упражнения с мячом</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяткой), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, мяч в</p>

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).</p>	<p>5. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>лены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7. Игровое задание «Найдем цыпленка».</p>