

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу.</p>	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p>	<p>1. Игра «Береги кубик». Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого ребенка лежит кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к детям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою очередь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребенок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество ребят, не успевших защитить свой кубик.</p>	<p>1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20).</p>
<p>Упражнения с обручем 2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вернуться в исходное положение.</p>	<p>Упражнения с мячом 2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опустить мяч, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – ноги на ширине</p>	<p>Упражнения с кубиком 2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с ку-</p>	<p>Упражнения без предметов 2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение. 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. 4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вер-</p>

Комплекс 37	Комплекс 38	Комплекс 39	Комплекс 40
<p>4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И.п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>6. Игра «Кот и мышки».</p> <p>7. Игра «Найдем мышонка».</p>	<p>плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.</p> <p>6. Игра «Лягушки».</p> <p>7. Игра «Найдем лягушонка».</p>	<p>биком в левой руке.</p> <p>4. И. п. – сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.</p>	<p>нуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1–8). Повторить 2–3 раза.</p> <p>6. Игра «Пузырь».</p>