

Комплекс утренней гимнастики

Форма проведения: ОРУ с малым мячом «Лесные жители»

1. Вводная часть: (1 мин) – Ходьба друг за другом; ходьба на носках, руки вверху; ходьба в полу присяде, руки на коленях; бег; ходьба, берут мячи, построение в круг.
2. Основная часть: (3 мин) – «Зайка» и.п: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу. Подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него.
«Зайка-попрыгайка» и.п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. 1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой.
3. Заключительная часть: (1 мин) – Ходьба в колонне по одному, кладут мячи. Упражнение на дыхание «Малый насос». Спокойная ходьба.

Форма проведения: ОРУ без предметов

1. Вводная часть: (1 мин) – Ходьба друг за другом; ходьба на пятках, руки на поясе; медленный бег; ходьба, построение в круг.
2. Основная часть: (3 мин) – «Радуются гуси» и.п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, и.п; наклон влево, и.п.
«Попрыгаем» и.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой.
3. Заключительная часть: (1 мин) – Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание «Гуси шипят». Спокойная ходьба.

Форма проведения: ОРУ с игрушками «Наши игрушки».

1. Вводная часть: (1 мин) – Ходьба друг за другом; ходьба на носках, руки в стороны; ходьба на пятках, руки на поясе; бег; ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.
2. Основная часть: (3 мин) – «Повернись» и.п: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой. Наклон вправо, и.п; наклон влево, и.п.
«Наклонись» и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках. Наклон вперед. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой.
3. Заключительная часть: (1 мин) – Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки. Упражнение на дыхание: «Маятник». Спокойная ходьба.

Форма проведения: ОРУ без предметов.

1. Вводная часть: (1 мин) – Ходьба друг за другом; ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки в стороны; легкий бег; ходьба, построение в две колонны.
2. Основная часть: (3 мин) – «Хлопки» и.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вытянуть руки вперед, хлопок в ладоши, и.п (4-6 раз);
«Мячик» и.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза).
3. Заключительная часть: (1 мин) – Ходьба в колонне по одному. Упражнение на дыхание: «Дуем на ладони». Спокойная ходьба.

