



## «СПОРТЛАНДИЯ»

### карготека утренней гимнастики для воспитанников средней дошкольной группы (Комплекс №1)

I	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Ходьба обычная.</li><li>* Ходьба в колонне по одному с разными заданиями для рук:<ul style="list-style-type: none"><li>- вперед;</li><li>- на поясе;</li><li>- к плечам;</li><li>- в стороне.</li></ul></li><li>* Ходьба в колонне по одному спиной вперед.</li><li>* Ходьба в полуприсяде.</li><li>* Бег обычный.</li><li>* Бег с поворотами.</li><li>* Бег с забрасыванием голени назад.</li><li>* Ходьба с восстановлением дыхания.</li><li>* Перестроение в две колонны за ведущим.</li></ul>	<p>25 сек. 30 сек.  20 сек. 30 сек. 30 сек. 20 сек. 20 сек. 25 сек.</p>
II	<p>ОРУ: без предметов.</p> <p>1) «Я сильный!» Исходное положение: – неширокая стойка, руки в стороны. 1. руки к плечам, кисти в кулак; 2. исходное положение;</p> <p>2) «Я гибкий!» Исходное положение: – широкая стойка, руки за спину; 1, 2 – наклон вниз, руками коснутся пола; 3,4 – исходное положение.</p> <p>3) «Я большой!» Исходное положение – сидя на пятках, руки к плечам; 1,2 – встать на колени, руки вверх; 3,4 – исходное положение.</p> <p>4) «Я ловкий!» Исходное положение – лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1,2 – поворот на животе; 3,4 – исходное положение.</p> <p>5) «Я умелый!» Исходное положение – узкая стойка, руки вверх. 1,2 – присела, хлопок вытянутыми вперед руками. 3,4 – исходное положение.</p> <p>6) «Я быстрый!» Исходное положение – узкая стойка руки на поясе.</p>	

	Подпрыгивание на месте, линия положения ног врозь – вместе.	
III	Заключительная ходьба.	20 сек

**(Комплекс № 2)**

<b>Части</b>	<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Темп, дозировка</b>
I	<p>Вводная часть.</p> <p>* Построение в шеренгу с поворотами направо (налево) переступание на месте.</p> <p>* Ходьба в колонне друг за другом.</p> <p>* Ходьба с закрытыми глазами, медленная.</p> <p>* Ходьба на носках, в полуприсяди. Игровое задание «Великаны-карлики»</p> <p>* Бег в колонне с высоким подниманием колен, с чередованием бега на месте «Лошадки».</p> <p>* Ходьба с восстановлением дыхания.</p>	<p>25 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>30сек.</p> <p>25 сек.</p> <p>20сек.</p>
II	<p>ОРУ: без предметов.</p> <p>1) «Сильные руки».</p> <p>Исходное положение – основная стойка, руки в стороны.</p> <p>1 – руки к плечам;</p> <p>2 – исходное положение;</p> <p>2) «Мы гибкие!»</p> <p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за спину.</p> <p>1, 2 – наклон вниз;</p> <p>3, 4 – в исходное положение</p> <p>3) «Сильные ноги»</p> <p>Исходное положение – сидя на пятках, руки на поясе.</p> <p>1, 2 – встать на колени;</p> <p>3, 4 – исходное положение.</p> <p>4) «Мы – ловкие!»</p> <p>исходное положение – сидя, руки в упоре сзади.</p> <p>1, 2 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками, коснуться головой колен;</p> <p>3, 4 – в исходное положение.</p> <p>5) «Мы – быстрые!»</p> <p>исходное положение – основная стойка, руки на поясе.</p> <p>Прыжки чередуются с ходьбой.</p>	<p>5-6 раз средний темп</p> <p>5-6 раз средний темп</p> <p>6 раз средний темп.</p> <p>5 раз средний темп</p> <p>I-II м-т: 10 подпрыгиваний, III м-т 7 подпрыгиваний повторить 3 – 4 раза</p>
III	Заключительная ходьба.	25 сек.

