



Домашняя



«СПОРТЛАНДИЯ»

каргоотека утренней гимнастики для воспитанников старшей группы

(Комплекс №1)

Комплекс с малыми массажными мячами.

Части	Содержание общеукрепляющих упражнений	Темп, дозировка
I	<p>Ходьба в колонне по одному Сочетать шаги с хлопками Ходьба с перекатом с пятки на носок Ходьба широким размашистым шагом</p> <p>Ходьба по диагонали</p> <p>Бег с разными заданиями по сигналу (по кругу, по диагонали)</p> <p>Ходьба</p>	<p>2 круга</p> <p>1 круг 2 круга</p> <p>30 сек</p> <p>1 минута</p> <p>20 сек</p>
II	<p>Комплекс ОРУ с малыми массажными мячами.</p> <p>1 «Проснулись потянулись» И.п. – о.с., мяч внизу В1 – поднять руки вверх покрутить мяч пальцами обеих рук, прогнуться, вдох.</p> <p>2 – в и.п., выдох</p>	<p>5-6 раз</p>
III	<p>2. «Прокати по рукам» И.п. – сидя ноги скрестно, руки с мячом. В.1 – отвести левую руку в сторону, правая рука с мячом к левой ладони.</p>	<p>6 раз</p>

	2. прокатывание до груди 3-4 – в и.п. передать мяч в другую руку.	
	3. Прокати по ногам И.п. – сидя, ноги врозь наклон вперед В – 1-3 прокатить мяч по правой (левой) ноге 2-4 в и.п.	4+4 раза
	4. «Дружные спинки» И.п. – стоя паровозиком друг за другом, наклон вперед, мяч в удобной руке. В. Выполнять круговые движения мячом по спине дети меняются по считалке.	5 раз
	5. «Лодочки с мячом» И.п. – лежа на животе, головка в низ руки с мячом вперед. В – 1. Оторвать руки и ноги от пола, прогнуться. 2. В и.п.	5-6 раз
	6. Прыжки вокруг себя И.п. – о.с., руки на поясе, одна нога серединой ступни стоит на массажном мяче. В.: 1-3 – прыжки на правой (левой) ноге вокруг себя. 2-4 в чередовании с ходьбой	4 р. По 10 раз со сменой темпа умер. Быстр.
	7. Упражнение на дыхание.	
III	Заключительная ходьба	1 круг

(Комплекс № 2)

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка
I	Вводная часть. * Построение в шеренгу с поворотами направо (налево) переступание на месте. * Ходьба в колонне друг за другом. * Ходьба с закрытыми глазами, медленная. * Ходьба на носках, в полуприсяди. Игровое задание «Великаны-карлики» * Бег в колонне с высоким подниманием колен, с чередованием бега на месте «Лошадки». * Ходьба с восстановлением дыхания.	25 сек. 10 сек. 30сек. 25 сек. 20сек.
II	ОРУ: без предметов. 1) «Сильные руки». Исходное положение – основная стойка, руки в стороны. 1 – руки к плечам; 2 – исходное положение; 2) «Мы гибкие!»	5-6 раз средний темп

	<p>Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1, 2 – наклон вниз; 3, 4 – в исходное положение 3) «Сильные ноги» Исходное положение – сидя на пятках, руки на поясе. 1, 2 – встать на колени; 3, 4 – исходное положение. 4) «Мы – ловкие!» исходное положение – сидя, руки в упоре сзади. 1, 2 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками, коснуться головой колен; 3, 4 – в исходное положение. 5) «Мы – быстрые!» исходное положение – основная стойка, руки на поясе. Прыжки чередуются с ходьбой.</p>	<p>5-6 раз средний темп 6 раз средний темп. 5 раз средний темп 10 подпрыгиваний, повторить 3 – 4 раза</p>
III	<p>Заключительная ходьба.</p>	<p>25 сек.</p>

