



«СПОРТЛАНДИЯ»

Карточка утренней гимнастики для воспитанников
подготовительной группы

(Комплекс №1)

«Обруч – наш друг!»

Части	Содержание физических упражнений	Темп, дозировка						
I	Вводная часть	4-5 мин.						
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Построение в шеренгу <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="padding-right: 10px;">▪ Ходьба в быстром и медленном темпе.</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">60 сек.</td> </tr> <tr> <td>▪ Ходьба с высоким подниманием колена.</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">40 сек.</td> </tr> <tr> <td>▪ Ходьба враспынную между обручами.</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">40 сек.</td> </tr> <tr> <td>▪ Бег враспынную между обручами.</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">1,5–2 мин.</td> </tr> </table> ▪ Бег с обручем на плече. ▪ Ходьба в колонне по одному 		▪ Ходьба в быстром и медленном темпе.	60 сек.	▪ Ходьба с высоким подниманием колена.	40 сек.	▪ Ходьба враспынную между обручами.	40 сек.
▪ Ходьба в быстром и медленном темпе.	60 сек.							
▪ Ходьба с высоким подниманием колена.	40 сек.							
▪ Ходьба враспынную между обручами.	40 сек.							
▪ Бег враспынную между обручами.	1,5–2 мин.							
II	ОРУ: с обручами.	6-7 раз, медленный темп						
	1) «Посмотри в обруч!» И.п. – неширокая стойка, обруч в согнутых руках вертикально перед собой: 1,2 – обруч вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3,4 – и.п.;							
	5,6 – то же, с левой ноги.							
	2) «Положи – возьми» И.п. – широкая стойка, обруч вверх над головой; 1,2 – наклон вперед, положить обруч на пол; 3,4 – и.п.;							
5,6 – наклон вперед, взять обруч; 7,8 – и.п.	6-7 раз, средний темп							
3) «Повернись – посмотри!» И.п. – сидя на полу, ноги скрестно обруч вертикально перед собой в согнутых руках; 1,2 – повернутся влево, выпрямляя руки; 3,4 – в и.п.	3-4 в каждую сторону, темп средний							
то же выполнить вправо.								
	4) «Тянем – потянем!»	6-7 раз темп средний						

	<p>И.п. – лежа на спине, обруч в горизонтальном положении на груди, удерживать двумя руками за середину; 1,2 – согнуть ноги в коленях, поставить стопы на край обруча, подтянуть ноги ближе к груди. 3,4– и.п.</p> <p>5) «Прогнись – не ленись!».</p> <p>И.п. – стоя на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче; 1,2 – поднять правую руку, левую ногу; 3,4 – и.п. то же, левой рукой и правой ногой.</p> <p>6) «Впрыгни - выпрыгни»</p> <p>И.п. – о.с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу, то же в противоположную сторону.</p> <p>7) «Потянись – не ленись, выдохни – потрудись!»</p> <p>1,2 – обруч вверх; 3,4 – и.п.</p>	<p>5-6 раз средний темп</p> <p>2 круга в одну сторону, 2 в другую, темп произвольный.</p> <p>5- 6 раз. средний темп</p>
III	Заключительная часть. Перестроение в одну колонну.	

(Комплекс № 2)

Комплекс с малыми массажными мячами.

Части	Содержание общеукрепляющих упражнений	Темп, дозировка
I	Ходьба в колонне по одному Сочетать шаги с хлопками Ходьба с перекатом с пятки на носок Ходьба широким размашистым шагом Ходьба по диагонали Бег с разными заданиями по сигналу (по кругу, по диагонали)	2 круга 1 круг 2 круга 30 сек 1 минута

	Ходьба	20 сек
II	Комплекс ОРУ с малыми массажными мячами. 1 «Проснулись потянулись» И.п. – о.с., мяч внизу В1 – поднять руки вверх покрутить мяч пальцами обеих рук, прогнуться, вдох. 2 – в и.п., выдох	
III	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. 2. прокатывание до груди 3-4 – в и.п. передать мяч в другую руку.	6 раз
	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.	6 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.	6-8 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

