

Утренняя гимнастика
Комплексы упражнений для детей среднего дошкольного возраста.

Май
Комплекс №33.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания, чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Совушка».

Комплекс №34.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение.(5 - 6 раз).
3. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).
5. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед;
3-4 — исходное положение (5 раз).
6. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №35.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

2. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы. 1 - косичку на грудь;

2 — косичку вверх; 3 — косичку на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

3. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног

(рис. 20); 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на пол. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс №36.

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч на груди. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2 поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.