

Комплекс утренней гимнастики на период с 2 мая по 15 мая

Вводная часть Построение в шеренгу. Ходьба: обычная, с остановкой на сигнал. Бег в умеренном темпе.

Основная часть:

5 раз

2.

«Ниже колен». И.п. то же, руки упор сзади, ноги врозь. 1-4 руки через стороны вверх, наклон к правой ноге; 5-8 – И.п. То же к левой ноге

5 раз

3.

«Выпрями ноги» И.п.: то же, руки за спинкой. 1-2 – поднять правую (левую) ногу; 3-4 – и.п.

6 раз

4.

«Посмотри на руку» И.п. И.п.: сидя верхом на стуле, лицом к спинке стула, руки на спинке. 1-2 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону, посмотреть на нее; 3-4 и.п.

4 раз

5.

«Подпрыгивание» И.п.: стоя к стулу боком, ноги слегка расставить, руки вниз. 15-20 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг стула.

5 раз

Заключительная часть: Обычная ходьба по залу.

Комплекс утренней гимнастики на период с 16 мая по 31 мая

Вводная часть: Построение в шеренгу. Ходьба: обычная; с остановкой на сигнал; высоко поднимая колени. Бег в умеренном темпе.

Основная часть:

5 раз

2.

«Ладони на пол». И.п.: сидя, ноги шире плеч, руки упор сзади. 1-2 – руки через стороны вверх, наклон вперед, руки положить на пол ближе к пяткам – выдох; 3-4 – руки вверх и вернуться в и.п.

5 раз

3.

«Согнуть и выпрямить». И.п.: лежа на спине (сидя). 1 – ноги согнуть; 2 – и.п.. То же сгибая и разгибая ноги одновременно. То же сгибая ноги попеременно.

5 раз

4.

«Маятник». И.п.: ноги врозь. 1- наклон вправо, не сгибая ноги, произнести «тик»; 2 – то же влево, сказать «так».

5 раз

5.

«Ногу в сторону». И.п.: о.с. руки на пояс. 1- правую ногу в сторону; 2 – и.п. То же, левой ногой.

5 раз

6.

«Подпрыгивание» И.п.: ноги вместе, руки вниз. Подпрыгивание на месте, меняя положение ног врозь – вместе. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой.

2 раз

Заключительная часть: Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали).