Комплекс утренней гимнастики №1 для детей старшей группы.

( без предметов)

Подготовила: инструктор по физическому воспитанию

Е.В. Толмачева

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1.Вводнвя часть | Ходьба в колонне по одному: на носочках, руки вверх, на пятках, руки на поясе; на внешней стороне стопы, руки на пояс/ Бег: по кругу в колонне по одному; высоко поднимая колени; руки впереди; захлёст голени, руки за спину. Ходьба построение в три колонны. | 1 -2 мин | Руки в локтях не сгибать |
| 2.Основная часть | И.п.: - о.с. вдоль туловища.  1-руки в стороны;  2-руки вверх.;  3- руки в стороны;  4-и.п.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.  1-руки в стороны;  2-и.п  И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1-наклон вперед, достать руками носков ног;  2-и.п.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.  1-наклон вправо;  2-и.п;  3-наклон влево;  4-и.п  И.п.; о.с.  1- присесть, прямая;  2-и.п.о.с.  И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 4 счёта подскоки с ноги на ногу. | (3-4 мин)  3р в каждую сторону  6-7раз.  6-7раз.  Повторить по З раза в каждую сторону.  Повторить 6-7 раз.  Повторить 6-7 раз. | Спина прямая  Ноги в коленях не сгибать |
| 3. Заключительная | Бег в колонне по одному. Ходьба. Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе»  И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха.  Речёвка: «По утрам зарядку делай,  Будешь сильным, будешь смелым» | (1-2мин)  Повторить 6-7 раз. | Следить за дыханием |

Комплекс утренней гимнастики №2 (с мячом)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1.Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному. | (1-2мин) | Голову держим прямо.  Идем друг за другом |
| 2. Основная часть | И.п., о.с: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу.  1-подбросить мяч.  2-вернуться в и. п.  И.п.; о.с.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью.  1-Поворот вправо, показали мяч соседу.  2- И.п., то же влево.  И.п.; о.с.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке.  1-Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую.  2- Вернуться в И.п.  3- То же в другую сторону.  И.п.; о.с: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках.  1- Наклон вправо.  2-И.п.  3-Наклон влево.  4- И.п.  И.п.; о.с; ноги вместе, мяч у груди.  1-Прыжки ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди.  2- вернуться в И.п.  И.п.: ноги вместе, руки на поясе. На 4 счёта подскоки с ноги на ногу. | (3-4 мин)  6-7р  6-7р  6-7р  6-7р  6-7р  6-7р | Держим мяч    Ноги в коленях не сгибать |
| 3.Заключительная часть | Перестроение в колонну по одному  Упражнения на восстановления дыхания  «Подышите, не дышите,  Превосходно, отдохните,  Руки вместе поднимайте,   как красиво, опускайте.  Наклонитесь , разогнитесь,  Встаньте прямо, улыбнитесь!  Всем! Всем! Доброе утро!  \_ А чтобы нам не болеть, не чихать, не кашлять  Клоун Плюх всех угостит витаминами. | (1-2мин) | Следить за дыханием |

Используемая литература: «Азбука физкультминуток для дошкольников» «ВАКО» Москва 2005г В.И. Ковалько