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.пИ.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.пИ.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 сторону6-7раз.6-7раз.Повторить по З раза в каждую сторону.Повторить 6-7 раз.Повторить 6-7 раз. | Спина прямаяНоги 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)6-7р6-7р6-7р6-7р6-7р6-7р | Держим мячНоги в коленях не сгибать |
| 3.Заключительная часть  | Перестроение в колонну по одномуУпражнения 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 кашлятьКлоун Плюх всех угостит витаминами. | (1-2мин) | Следить за дыханием |

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