

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (1-2 недели)

2 младшая группа

I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

Построение в круг.

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение.

2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3.И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

4.И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (3-4 недели)

младшая группа

I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

Построение в круг.

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(с ленточками)

- 1.И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках внизу. Поднять через стороны ленточки вверх, скрестить, опустить ленточки вниз, вернуться в исходное положение.
- 2.И.п. - ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Наклониться, помахать ленточками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- 3.И.п. – стойка на коленях, ленточки у груди. Поворот вправо (влево), отвести ленточки в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
- 4.И.п. – ноги слегка расставлены, ленточки на полу. Прыжки на двух ногах (перед ленточками) в чередовании с небольшой паузой.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание.

