



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (1-2 недели) *Подготовительная группа*

I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба вокруг скамеек. Ходьба с выполнением подражательных движений: (мышка, цыплёнок, утёнок). Ходьба змейкой. Медленный бег вокруг скамеек. Оздоровительный бег. Ходьба друг за другом.

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. «Медвежонок ждёт гостей»

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- поворот головой в правую сторону;
2- и.п.; 3- поворот головой в левую сторону; 4- и. п. (по 8 раз в каждую сторону, сохраняя правильную осанку).

1. «Сильный медвежонок».

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки в стороны. 1-руки с силой поднять к плечам, кисти сжать в кулак; 2- и. п. (8 раз).

Указания детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2. «Умные медвежата».

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки в замке над головой. 1- наклон в право; 2- и.п.;

3- наклон в лево; 4- и. п. (по 8 раз в каждую сторону. Указания детям: «Не отрывайте ноги от пола»)

3. «Медвежата отдыхают».

И.п.: сидя на скамейке, ноги вытянуты. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта.

Выдох правой ноздрей, левая - закрыта. (6 раз).

4. «Ловкие медвежата».

И.п.: сидя верхом на скамейке, руками держась за сиденье сзади.

1- поднять правую ногу; 2- и. п.; 3- поднять левую ногу; 4- и. п.

(8 раз каждой ногой). Указания детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

5. «Неуклюжие медвежата».

И.п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. 1- сесть на скамейку; 2- и. п. (8 раз).

Указания детям: «После приседания хорошо выпрямитесь».

6. «Смешные медвежата».

И.п.: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Подпрыгнуть 10 раз, чередовать с ходьбой. Повторить 2- 3 раза.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на дыхание:

«Прощание медвежонка с гостями».

Наклон вперед с глубоким выдохом.

Ходьба в колонне по одному.



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (3-4 недели) *Подготовительная группа*

I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением подражательных движений:

(мышка, цыплёнок, котёнок, утёнок). Ходьба змейкой. Медленный бег, бег с увеличением скорости. Оздоровительный бег. Ходьба, перестроение в три колонны.

II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. И.п.: о. с., руки на поясе. 1 – наклон головой вперёд; 2 – и. п.; 3- наклон головой назад; 4 – и. п. (8 раз).

2. И. п.: о. с., руки вдоль туловища. 1- поднять руки в стороны;

2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (8 раз).

И. п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку

отвести вправо; 2 - и. п. То же, влево (6 раз).

1.И. п.: о. с. руки вдоль туловища. 1-2-3 – дугами наружу руки вниз, наклониться вперёд; 4 - и.п. (8 раз).

2.И.п. о. с., руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (6-8 раз).

3.И. п. – о. с., руки внизу. 1– прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – и. п.

На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание.