

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (1-2 недели)

Средняя группа

## I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному. По сигналу изменить направление движения и пойти в другую сторону. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег. Ходьба друг за другом. Построение в две колонны.

## II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

- 1.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу 1-поднять руки в стороны. 2-руки за голову. 3-руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
- 2.И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
- 3.И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (5 раз)
- 4.И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперед-вверх 3-4-исходное положение (4-5 раз)
5. И.п. – стоя ноги расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8, повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

## III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание.





## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (3-4 недели)

Средняя группа

### I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег. Ходьба друг за другом. Построение в две колонны.

### II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(с шишками)

- 1.И.п. – стойка, ноги врозь, шишка в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать шишку в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз (5-6 раз)
- 2.И.п. – сидя, ноги врозь, шишка в обеих руках 1-наклониться вперёд, положить шишку на пол; 2-выпрямиться, руки вдоль туловища; 3-наклониться, взять шишку; 4-исходное положение (6 раз)
- 3.И.п. – лёжа на спине, шишка в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять ноги и руки с шишкой, коснуться шишкой колен; 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
- 4.И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, шишка в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести шишку вперёд; 2 вернуться в исходное положение (5-6 раз)
- 5.И.п. – стойка, ноги врозь, шишка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг шишки в обе стороны с небольшой паузой.

### III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание.