



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (1-2 недели)

*Старшая группа*

### *I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ*

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением подражательных движений: (мышка, цыплёнок, утёнок, петушок). Ходьба змейкой. Медленный бег, бег с увеличением скорости. Оздоровительный бег. Ходьба, перестроение в три колонны.

### *II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*

1. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться. 3-4-исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
3. И.п. стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
4. И.п. стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку вправо 2-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки за головой 1-2-присесть медленным движением, руки в стороны 3-4-исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3 раза)

### *III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ*

Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному.

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ (3-4 недели)

Старшая группа

## I ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с выполнением подражательных движений: (мышка, цыплёнок, утёнок). Ходьба змейкой. Медленный бег, бег с увеличением скорости. Оздоровительный бег. Ходьба, перестроение в три колонны.

## II ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(с палкой)

1. И.п. основная стойка, палка внизу 1-поднять палку на грудь 2-палку вверх 3-палку на грудь 4-исходное положение (6-7 раз)
2. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу 1-палку вверх 2-наклон к правой ноге 3-выпрямиться вверх 4-исходное положение То же к левой ноге (6 раз)
3. И.п. лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, палку вперед-вверх 2-исходное положение (5-7 раз)
4. И.п. основная стойка, палка на плечах 1-2-присесть медленным движением, спину и голову держать прямо 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком ноги вместе Выполняется на счёт 1-8 (2 раза)

## III ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному.



