

Утренняя гимнастика

Комплекс № 1 (1 – 2 неделя)	Комплекс № 2 (3 – 4 неделя)
<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения без предметов «На лесной лужайке»</p> <p>1. «Звери радуются солнышку» И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1 — через стороны руки вверх — в стороны — вдох; 2 — через стороны вниз — выдох. <i>(При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.)</i> Повторить 4 раза.</p> <p>2. «С дерева на дерево» И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 -- взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.</p> <p>3. «Старательный медвежонок» И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.</p> <p>4. «Шаловливый лисенок» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружин ки» и одно приседание. Повторить 4 раза.</p> <p>5. «Веселый зайчик» И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. Повторить упражнение 1.</p>	<p>Построение в шеренгу по одному перестроение в колонну по одному, ходьба обычная по залу в колонне по одному (10м.), ходьба на носках (10 м.), на пятках (10м.), бег змейкой 20сек, метров, ходьба на наружных сторонах стоп (10 м.), бег в среднем темпе 30 сек., ходьба перестроение на три колонны через середину зала.</p> <p>Упражнения без предметов «На лесной лужайке»</p> <p>1. «Звери радуются солнышку» И. п.: ноги слегка расставить, руки внизу; 1 — через стороны руки вверх — в стороны — вдох; 2 — через стороны вниз — выдох. <i>(При выполнении упражнения дети могут подниматься на носки.)</i> Повторить 4 раза.</p> <p>2. «С дерева на дерево» И. п.: ноги врозь, руки прямые назад; 1 -- взмахнуть руками вперед, сказать «прыг»; 2 — и. п.; 3 — взмахнуть вперед, сказать «скок»; 4 — и. п. После 6 движений руки вниз; пауза. Повторить 2 раза по 6 движений руками.</p> <p>3. «Старательный медвежонок» И. п.: ноги врозь, руки на пояс; 1 — наклон вправо, не сгибая ноги; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза.</p> <p>4. «Шаловливый лисенок» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Сделать 2 «пружинки» и одно приседание. Повторить 4 раза.</p> <p>5. «Веселый зайчик» И. п.: ноги слегка расставить, руки к груди. Сделать 8—10 подскоки. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой. Повторить упражнение 1.</p> <p>6. «Игровое упражнение найди свое место»</p>