

Утренняя гимнастика

| Комплекс № 1 (1 – 2 неделя) | Комплекс № 2 (3 – 4 неделя) |
|--|--|
| <p>Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»</p> <p>1. «Наши руки» И.П. О.С. руки внизу</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять руки в стороны - руки за голову И.П. <p>2. «Наклоны» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклон вправо (влево) И.П. <p>3. «Повороты» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на коленях, руки у плеч - поворот вправо (влево), коснуться пятки И.П. <p>4. «Наши ноги» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади - поднять прямую правую (левую) ногу И.П. <p>5. «Прыгунки» И.П. О.С. руки на пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах <p>6. Упражнение на дыхание</p> <p>Речевка: <i>Кто зарядку крепко любит, Тот всегда здоровым будет.</i></p> | <p>Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»</p> <p>1. «Переложить кеглю» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу - руки вперед, переложить кеглю в другую руку И.П. <p>2. «Наклоны» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу - наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой И.П. <p>3. «Повороты» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя на коленях, кегля в правой руке - поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону И.П. <p>4. «Кеглю поставь» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой - наклониться вперед, поставить (взять) кеглю И.П. <p>5. «Лежа на спине» И.П.</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке - поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку И.П. <p>6. «Прыгунки» И.П. О.С.</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки на пояс, кеглю поставить на пол - прыжки на двух ногах <p>7. Упражнение на дыхание</p> <p>Речевка: <i>Кто зарядку крепко любит, Тот всегда здоровым будет.</i></p> |