***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ БЕЗ ПРЕДМЕТА***

|  |  |
| --- | --- |
| № | ***Название (Содержание)*** |
| ***1ч.***  ***2ч.***  ***3ч.*** | Ходьба в колонне по одному. Ходьба парами. Бег в колонне по одному. Бег врассыпную с нахождением своего места. Ходьба на носках, на пятках. Перестроение.  **О.Р.У.**  **1) «Хлопки»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- вынести руки вперед и хлопнуть в ладоши, 2- в и.п. (6 раз)  **2) «Приседания»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- присесть, положить руки на колени, 2- в и.п. (6 раз)  **3) «Повороты»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны,2 - вернуться в и.п. То же влево(8 раз)  **4) « Прыжки»**  Прыжки на двух ногах и попеременно на правой и на левой .(8-10 раз)  **5) «Наклоны»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу, 1 – руки в стороны, 2- наклон к левой (правой), коснуться пальцами рук носков ног, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4- в и.п. (6-8 раз)  **6) «Покажи ладошки»**  И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вперед- вот наши ладошки, 2 – в и.п. (6 раз)  Бег в медленном темпе. Ходьба в колонне по одному. |

***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ПРЕДМЕТОМ***

|  |  |
| --- | --- |
| ***№*** | ***Название (содержание)*** |
| ***1ч.***  ***2ч.***  ***3ч.*** | Ходьба с заданием (с высоким поднятием колена, с приседанием). Ходьба и бег с нахождение места в колонне. Перестроение.  **О.Р.У. с гимнастической палкой**  **1) « Ласточки»**  И.п.-ноги слегка расставлены, палка внизу. 1- палку вперед, правую ногу назад и на носок, 2- вернуться в и.п. То же левой ногой. (6 раз)  **2) « Индюшата»**  И.п.-ноги на ширине плеч, палка вверху, руки прямые . 1- присесть, палку вперед, 2- в и.п. (6-7 раз)  **3) « Гусята»**  И.п.-ноги слегка расставлены, палка внизу.1-2- поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать, 3-4- вернуться в и.п. То же влево. (6раз)  **4) «Страусята»**  И.п.-сидя ноги врозь, палка на коленях. 1- палку вверх, 2- наклониться к правой ноге, коснуться носка, 3- выпрямиться палку вверх, 4 – вернуться в и.п. То же к левой ноге. (6 раз)  **5) « Утята»**  И.п.- лежа на спине, палка на прямых руках за головой. 1- поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги, 2- вернуться в и.п. То же с левой ногой. (5-6 раз)  **6) «Цыплята»**  И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- 2 – прогнуться, палку вынести вперед, 3-4- вернуться в и.п. (5- 6 раз)  Перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животное». Ходьба обычным шагом. |