Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темпдозировка | МетодическиеУказания |
| 1ч.2ч.3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом.Бег обычныйПостроение в кругКомплекс упражнений с платочками1. Покажите платочек

И.п.о.ст. платочек у грудиВ. Вытянуть руки вверх2. СпряталисьИ.п.тоже В. Присесть, закрыть лицо платочком.3. Положите платочекИ.п. сидя, ноги вытянутыВ. Наклониться вперёд, положить платочек, вернуться в и.п.4. Прыжки на 2 – х ногахИ.п. ноги вместе, платочек на полуВ. Прыжки около платочкаЗаключительная часть; ходьба, бег.Слова гимнастике:«Спасибо зарядке,Здоровье в порядке». | По 6 шагов каждого вида2 круга4 раза4р.3 р.8 прыжковПо 2 раза | Мы большие как великаныПроизнести «вот»Закрыв лицоЛегко на носочках |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темпдозировка | МетодическиеУказания |
| 1ч.2ч.3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом.Бег обычныйПостроение в кругКомплекс упражнений «Зима»1. Погреем ручки

И.п. ноги вместе, руки опущены.В. Вытянуть руки вперёд, похлопать.2. Погреем ногиИ.п. ноги расставлены на ширину стопы.В. Наклон вперёд, похлопать по коленям.3. Погреем колениИ.п. сидя, ноги вытянутыВ. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками.4. ПогреемсяИ.п. ноги вместе, руки опущены.В. Поскоки на 2-х ногах.Заключительная часть; ходьба, бег.Слова гимнастике:«Спасибо зарядке,Здоровье в порядке». | По 6 шагов каждого вида2 круга3 раза4р.3 р.8 прыжковПо 2 раза | Мы большие как великаныПроизнести «хлоп»Лёгкий бег на носочках. |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темпдозировка | МетодическиеУказания |
| 1ч.2ч.3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом с высоким подниманием колен (лошадки)Бег обычныйПостроение в кругКомплекс упражнений с флажками. 1.Покажите флажокИ.п.о.ст. ноги слегка расставлены, флажки опущены.В. Вытянуть руки вперед2.Посмотреть на флажок.И.п. ноги на ширине плеч, флажки перед грудьюВ.повернуться вправо, посмотреть на флажок, тоже в левую сторону. .3.Постучи флажкомИ.п. сидя, ноги слегка расставлены, флажки опущеныВ. Наклониться, постучать по носочкам ног4. Прыжки на 2 – х ногахИ.п. ноги вместе, флажки у грудиВ. Прыжки с флажками.Заключительная часть; ходьба, бег.Слова гимнастике:«Спасибо зарядке,Здоровье в порядке». | По 6 шагов каждого вида2 круга4 раза4р.3 р.8 раз | Мы большие как великаныПроизнести «вот» |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темпдозировка | МетодическиеУказания |
| 1ч.2ч.3ч. | Ходьба по кругу. Бег по кругу.Комплекс упражнений без предметов1. «Деревья качаются»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вверхВ. Помахать руками2. МельницаИ.п. ноги слегка расставлены, руки в стороны. В. Вращать туловищем влево, вправо.3. «Кусты»И.п. – о.с.В.присесть, руки на пояс, вернуться в и.п.4. «Самолёты»И.п.лёжа на животеВ. Поднять руки, ноги. Вернуться в и.п.5. Поскоки на двух ногах.Заключительная часть; ходьба, бег.Слова гимнастике: По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым. | 2 круга 20сек5 раз5раз. медленно5 раз. быстро4 раза3\*15 | Не наталкиваясьДеревья качаютсяНоги не сдвигатьСели, всталиЗвук «и»Легко  |