Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темп  дозировка | Методические  Указания |
| 1ч.  2ч.  3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом.  Бег обычный  Построение в круг  Комплекс упражнений с платочками   1. Покажите платочек   И.п.о.ст. платочек у груди  В. Вытянуть руки вверх  2. Спрятались  И.п.тоже В. Присесть, закрыть лицо платочком.  3. Положите платочек  И.п. сидя, ноги вытянуты  В. Наклониться вперёд, положить платочек, вернуться в и.п.  4. Прыжки на 2 – х ногах  И.п. ноги вместе, платочек на полу  В. Прыжки около платочка  Заключительная часть; ходьба, бег.  Слова гимнастике:  «Спасибо зарядке,  Здоровье в порядке». | По 6 шагов каждого вида  2 круга  4 раза  4р.  3 р.  8 прыжков  По 2 раза | Мы большие как великаны  Произнести «вот»  Закрыв лицо  Легко на носочках |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темп  дозировка | Методические  Указания |
| 1ч.  2ч.  3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом.  Бег обычный  Построение в круг  Комплекс упражнений «Зима»   1. Погреем ручки   И.п. ноги вместе, руки опущены.  В. Вытянуть руки вперёд, похлопать.  2. Погреем ноги  И.п. ноги расставлены на ширину стопы.  В. Наклон вперёд, похлопать по коленям.  3. Погреем колени  И.п. сидя, ноги вытянуты  В. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками.  4. Погреемся  И.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 вида  2 круга  3 раза  4р.  3 р.  8 прыжков  По 2 раза | Мы большие как великаны  Произнести «хлоп»  Лёгкий бег на носочках. |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темп  дозировка | Методические  Указания |
| 1ч.  2ч.  3ч. | Построение в колонну. Ходьба обычная, на носочках, широким шагом с высоким подниманием колен (лошадки)  Бег обычный  Построение в круг  Комплекс упражнений с флажками.  1.Покажите флажок  И.п.о.ст. ноги слегка расставлены, флажки опущены.  В. Вытянуть руки вперед  2.Посмотреть на флажок.  И.п. ноги на ширине плеч, флажки перед грудью  В.повернуться вправо, посмотреть на флажок, тоже в левую сторону. .  3.Постучи флажком  И.п. сидя, ноги слегка расставлены, флажки опущены  В. Наклониться, постучать по носочкам ног  4. Прыжки на 2 – х ногах  И.п. ноги вместе, флажки у груди  В. Прыжки с флажками.  Заключительная часть; ходьба, бег.  Слова гимнастике:  «Спасибо зарядке,  Здоровье в порядке». | По 6 шагов каждого вида  2 круга  4 раза  4р.  3 р.  8 раз | Мы большие как великаны  Произнести «вот» |

Комплекс утренней гигиенической гимнастики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание гимнастики | Темп  дозировка | Методические  Указания |
| 1ч.  2ч.  3ч. | Ходьба по кругу. Бег по кругу.  Комплекс упражнений без предметов   1. «Деревья качаются»   И.п. – ноги слегка расставлены, руки вверх  В. Помахать руками  2. Мельница  И.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 животе  В. 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 20сек  5 раз  5раз. медленно  5 раз. быстро  4 раза  3\*15 | Не наталкиваясь  Деревья качаются  Ноги не сдвигать  Сели, встали  Звук «и»  Легко |