**Конспект комплекса утренней гимнастики в старшей группе**

**С 01 декабря по 15 декабря**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп, дыхание | Организационно-методические указания | Примечание |
| ***I Вводная часть*** | | | | |
| Построение в колонну | 20-30 с |  |  |  |
| Ходьба в колонне друг за другом | 20 с | Средний |  | Следить за дыханием, за осанкой |
| Ходьба на носках, на пятках, с высоким поднимание колен к груди | 20 с | Средний | Поднимаем то одну ногу, то другую | С 10.12 - ходьба с остановками |
| Спортивная ходьба, | 20 с | Средний |  | Следить за дыханием, за осанкой |
| Бег | 30 с | Средний |  | Следить за дыханием, за осанкой |
| Ходьба | 15 с | Средний |  | Следить за дыханием, за осанкой |
| Перестроение в две колонны | 20 с |  |  |  |
| ***II Основная часть*** | | | | |
| 1. И.п. ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3-5р) – пауза. | 4-6 раз | Средний | Голову не отпускать |  |
| 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-3 пружинистые наклоны вперёд, касаясь руками пола. 4 - И.п. | 8 раз | Средний | Ноги не сгибать |  |
| 3. И.п. о.с. руки на поясе. Поочерёдно прямую ногу вперёд на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п. То же другой ногой. | 8 раз | Средний | Ноги прямые |  |
| 4. И.п. сидя ноги вперёд, упор сзади. 1-8 – вращать ступнями ног внутрь – пауза. 1-8 – то же наружу. | 5 раз | Медленно | Ноги прямые |  |
| 5. «Лодочка» И.п. лёжа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бёдра вверх. Перекатиться, лечь свободно, кулаки под подбородок  - пауза. | 6 раз | Средний |  |  |
| 6. И.п. ноги врозь, руки за спиной. 1-2 – поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь 3-4 – и.п. | 5 раз | Средний | Ноги не сгибать |  |
| 7. И.п.о.с. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний. Повторить, чередуя с ходьбой. | 2-3 раза | Быстрый | Следить за дыханием |  |
| ***III Заключительная часть*** | | | | |
| Ходьба за воспитателем по кругу |  |  | Шагаем как солдаты. |  |
| 4. «Лодочка»  И. п.: лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед.  1- руки с мячом вверх, ноги слегка вверх;  2-И.п. | 6 раз | Средний  Поднимаясь – выдох  И.п. - вдох | Руки прямые  Ноги вместе  Ноги прямые | 4. «Лодочка»  И. п.: лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед.  1- руки с мячом вверх, ноги слегка вверх;  2-И.п. |