Комплекс утренней гимнастики без предмета.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Методические указания | темп | дозировка |
| 1. | Вводная часть.  Построение в одну колонну. Ходьба, на носках руки на поясе, на пятках руки за спиной, высоко поднимая колени, обычная, ускоренная, бег, бег змейкой, ходьба. Упражнение на восстановления дыхания.  Построение в две колонны. | Внимательно слушать задания воспитателя | Средний,  быстрый | По 0,5 круга |
| 2. | Основная часть.  1.И.п.: о.с. 1-4 поочерёдное поднимание плеч.  2.И.п.: ноги параллельно, руки в стороны 1-4 - круговые вращения рук вперёд; 1-4 – круговые вращения рук назад.  3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-3 – пружинящие наклоны вперёд, 4- и.п.  4.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд в стороны 1- мах правой ногой коснуться кисти левой руки, 2- и.п. 3- мах левой ногой коснуться кисти правой руки, 4-и.п.  5.И.п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе 1-3 наклон вперёд, коснуться носков ног, 2-4- и.п.  6.И.п.: сидя, руки упор сзади 1-3 ноги поднять вверх, 2-4 –и.п.  7.Прыжки, ноги врозь, ноги вместе с хлопками над головой в чередовании с ходьбой на месте. | спина прямая  следить, чтобы руки и спина были прямые  выполнять под счёт  следить за правильностью выполнения  ноги не сгибать  ноги прямые  пауза между сериями | Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  Средний  средний  быстрый | 6 раз  6 раз.  5 раз  6 раз  5раз  5 раз  По 8 раз |
| 3. | Заключительная часть.  Подвижная игра «Хитрая лиса». | Не нарушать правила игры. |  |  |

Речёвка.

По утрам зарядку делай,

Будешь сильным, будешь смелым.

Комплекс утренней гимнастики с короткой скакалкой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Методические  указания | темп | дозировка |
| 1. | Вводная часть.  Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, обычная, гусиным шагом, обычная, ускоренная, бег, бег змейкой, ходьба.  Упражнения на восстановления дыхания.  Построение в две колонны. |  | Средний,  быстрый | По 0,5 круга |
| 2. | Основная часть.  1.И.п.: стоя ноги врозь, скакалка сложена вдвое внизу. 1- поднять скакалку вверх, 2- опустить за голову, на плечи, 3 – скакалка вверх,4 – и.п.  2.И.п.: стоя ноги врозь скакалка внизу. 1 – поднять скакалку вверх,  2 – наклон вправо, 3 – выпрямиться, 4 – и.п. То же влево.  3.И.п.: стоя ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх,2 – наклон вперёд, коснуться пола, 3 – выпрямиться, 4- и.п.  4.И.п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой, 1 – прогнуться, скакалку вверх, 2 – и.п.  5.И.п.: лёжа на спине, руки со скакалкой вверх.  1 – ноги вверх, скакалкой коснуться ног, 2 – и.п  6.И.п.: стоя боком к скакалке. Прыжки боком через скакалку, продвигаясь вперёд, чередуя с ходьбой на месте. | Не наклонять голову вниз  Полный наклон  туловища  не сгибать ноги в коленях  не сгибать руки и ноги  ноги прямые | Средний  Средний  Средний  Медленно  Средний  быстрый | 6 раз  5 раз  5 раз  4 раза  4 раза  2- 3 раза |
| 3. | Заключительная часть.  Подвижная игра « Ловишка». |  |  |  |

Речёвка.

Спасибо зарядке,

Здоровье в порядке.