

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Август

1 – 2 неделя

1 часть. Чередование ходьбы и бега. Ходьба по дорожке между двумя параллельными линиями (ширина 30-35 см).

2 часть. ОРУ

Дети выполняют упражнения, расположившись в любом месте комнаты.

1. И. п.: сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.

4. И. п. стоя, поскоки на месте на двух ногах «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек).

3 часть. Спокойная ходьба.

3-4 неделя

1 часть. Чередование ходьбы и бега.

2 часть. ОРУ

1. И. п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать Вам и положить ладони на спину «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.

4. И. п.: стоя, руки свободно опущены вниз. Поскоки на месте «Воробышки прыгают».

3 часть. Спокойная ходьба за воспитателем.