

## Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Декабрь

1 – 2 неделя

1 часть. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному, взять мяч.

2 часть. ОРУ с мячом среднего диаметра

1. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4-6 раз.

2. И. п. стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придержать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на месте, держа мяч в руках (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.

3 часть. Ходьба змейкой

3-4 неделя

1 часть. Ходьба и бег. Ходить и бегать свободным широким шагом, взять флажок или платочек.

2 часть. ОРУ (с флажком или платочком)

1. И. п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 сек).

3 часть. Ходьба. Положить флажок/платочек.