

Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе

Июль

1 – 2 неделя

1 часть.

Чередование ходьбы и бега. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь комнаты

2 часть. ОРУ

1. И. п.: сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой.

2. И. п. стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю.

Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди. Повторить 4-6 раз.

Свободно поплясать с погремушкой.

3 часть. Ходьба.

3-4 неделя

1 часть. Чередование ходьбы и бега между стульями.

2 часть. ОРУ со стульчиком

1. И. п.: сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.

2. И. п.: стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться «Спрятаться от воспитателя и показаться». Повторить 4-6 раз.

3. И. п.: стоя, руки свободно. Подскоки на месте «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15-20 сек).

3 часть. Спокойная ходьба между стульями.