

Комплекс утренней гимнастики средней группе на август

1 – 2 неделя

1 часть.

Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), в чередовании с бегом. Ходьба с перешагиванием через 5-6 шнуров (попеременная ходьба правой и левой ногой), положенных в одну линию на R одного шага ребенка.

2 часть.

ОРУ (с гимнастической палкой)

1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх вернуться в и.п. (5 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в и.п. (6 раз)
3. и.п. – сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. и.п. – лежа на животе, ноги вместе, палка в вытянутых руках впереди. Одновременно приподнять руки и ноги, прогнуться, вернуться в и.п. (5 раз)
6. и.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (2 подхода по 8 прыжков)
7. Повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

3 - 4 неделя

1 часть.

Бег и ходьба в чередовании чередуются (3- 4 раза по 15-20 сек)

2 часть.

ОРУ

1. и.п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (5-6 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. и.п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз)
5. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (8 прыжков 3 раза)
6. повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба

