

Комплекс утренней гимнастики средней группе на июль

1 – 2 неделя

1 часть.

Ходьба, ходьба с перешагиванием через бруски (попеременно правой и левой ногой), положенные на R двух шагов ребенка. Бег

2 часть.

ОРУ

1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п. (5-6 раз)
2. и.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
3. и.п. – стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в и.п. (5-6 раз в каждую сторону)
4. и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в и.п. (по 5 раз каждой ногой)
5. и.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте (10-12 прыжков). После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза)
6. повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба

3 - 4 неделя

1 часть.

Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всей комнате произвольно, стараясь не задевать кубики (повтор 2-3 раза).

2 часть.

ОРУ с кубиками.

1. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик из левой руки в правую (4-5 раз в каждую руку).
2. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
3. и.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. и.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в и.п. (5-8 раз)
5. и.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3 раза по 8-10 прыжков)

б. повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба