

Комплекс утренней гимнастики средней группе на июнь

1 – 2 неделя

1 часть.

Ходьба между двумя линиями (ширина 20см); бег (повторить 2-3 раза в чередовании) по сигналу.

ОРУ (с мячом)

1. и.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него; опустить вперед-вниз, вернуться в и.п. (5-6 раз)
2. и.п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в и.п. (5-6 раз)
3. и.п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в каждую сторону)
4. и.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. и.п. – сидя ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
6. и.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (8 прыжков 3 раза)

3 часть. Ходьба

3 - 4 неделя

1 часть.

Ходьба, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (R между шнурами – 40см). Затем упражнения в перепрыгивании через шнуры в беге (R между шнурами 60 см). упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

2 часть.

ОРУ с косичкой (веревочкой 20-25 см)

1. и.п. – стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вниз, в и.п. (5-6 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку вперед, присесть, встать, в и.п. (5-7 раз)
3. и.п. – стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. и.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.
6. повторение первого упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба