

Комплекс утренней гимнастики средней группе на ноябрь
3 - 4 неделя

1 часть.

Ходьба и бег в чередовании, обозначая повороты на углах зала (ориентиры – кубики); ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.

2 часть.

ОРУ с платочками

1. и.п. – стойка на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в и.п. (4-5 раз)
2. и.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Поворот вправо, взмахнуть платочком, вернуться в и.п.. Переложить платочек в другую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону)
3. и.п. – стойка на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. Присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в и.п. (5-6 раз)
4. и.п. – стойка на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз)
5. и.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет 1-8 (3 раза)
6. повтор 1 – го упражнения (3-4 раза)

3 часть. Ходьба