

Комплекс утренней гимнастики для старших дошкольников на декабрь
3-4 неделя

1 часть. Ходьба враспынную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру». Бег (3-4 раза по 20 сек)

ОРУ (с большим мячом)

1. и.п.-о.с мяч внизу в обеих руках. 1-2-подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо – вдох, 3-4-и.п. – выдох (8 раз)
2. и.п.- ноги врозь, мяч на вытянутых руках вперед. 1-2-поворот вправо (влево), отводя правую (левую) руку с мячом на ладони в сторону, 3-4-и.п. Ноги не сгибать (по 4 раза в каждую сторону)
3. и.п.-ноги на ширине плеч, мяч в руках у груди. 1-3-наклон к правой (левой) ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги; 4-и.п. (по 4 раза)
4. и.п.-стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2-отклониться назад, коснуться руками мяча, 3-4-и.п (6-8 раз)
5. и.п.- лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4-прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам, 1-4- медленно в и.п.(6-8 раз)
6. и.п.-ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 10-12 подскоков на правой (левой ноге вокруг мяча) (2-3 раза в чередовании с ходьбой)
7. повторение первого упражнения.

3 часть. Ходьба

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба в чередовании с бегом между предметами (3-4 раза по 20 сек)

2 часть.

ОРУ (без предметов)

1. и.п.-ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3-5 раз) – пауза. Голову не опускать (6-8 раз)
2. и.п.-ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-3-пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4-и.п. (8 раз)
3. и.п.-о.с. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в и.п. (по 5-6 раз каждой ногой)
4. и.п.-сидя, ноги вперед, упор сзади. 1-8-вращать ступнями ног внутрь – пауза. 1-8-то же наружу (по 5 раз в каждую сторону)
5. и.п.-лежа на животе, ноги согнуть в коленях, ухватиться за щиколотки, прогнуться, грудь и бедра вверх. Перекатываться, лечь свободно, кулаки под подбородок – пауза (6 раз)
6. и.п. – ноги врозь, руки за спиной. 1-2-поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3-4 – и.п. (по 5 раз в каждую сторону)
7. и.п.-о.с. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков (2-3 раза) – в чередовании с ходьбой
8. и.п. – о.с. 1-4-плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5-8-медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з» (5-6 раз)

3 часть. Ходьба