

Комплекс утренней гимнастики для старших дошкольников на июль

1 - 2 неделя

1 часть.

Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, ходьба быстрым, семенящим, коротким шагом с переходом на обычную ходьбу (2-3 раза в чередовании). Бег (2-3 раза по 20 сек)

2 часть.

ОРУ с малым мячом

1. и.п.-о.с., мяч в правой руке. 1-2-поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, 3-4 – и.п (по 4 раза в каждую сторону)
2. и.п.-стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон к правой ноге, 2-3 – прокатить мяч вокруг ноги, 4 - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге (по 4 раза в каждую сторону)
3. и.п. – о.с., мяч в правой руке. 1-2 – присесть, руки прямые вперед, мяч передать в левую руку, 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз)
4. и.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-4 прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его правой рукой, 5-8 – то же влево (по 4 раза в каждую сторону)
5. и.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги, 3-4 – вернуться в и.п. (по 4 раза каждой ногой)
6. и.п. – о.с., руки на пояс, мяч перед ногами на полу). 10-12 прыжков на двух ногах вокруг мяча (2 раза)
7. повтор первого упражнения

3 часть. Ходьба

3 – 4 неделя

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40см) в чередовании с бегом (3-4 раза по 20 сек)

2 часть.

ОРУ (без предметов)

1. и.п.-ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4-делать вращательные движения в боковой плоскости; 5-8-то же в другую сторону – пауза (8 раз)
2. и.п.-ноги вместе, руки за спину. 1-руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2-3-наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4-и.п. (8 раз)
3. и.п.-о.с., руки на поясе. 1-3-три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4-и.п. (10 раз)
4. и.п.-упор на коленях, смотреть вперед. 1-2-выпрямить ноги, встать на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3-4 – и.п (8 раз)
5. «Футбол». И.п.-лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений - пауза (3 раза)
6. и.п.-сидя, руки в упор сзади. 1-поднять правую прямую ногу, хлопок под коленом; 2-и.п (по 5раз каждой ногой)
7. и.п.-ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов(4 раза), затем ходьба (3 раза)
8. повтор первого упражнения

3 часть. Ходьба