

Комплекс утренней гимнастики для старших дошкольников на июнь
1 – 2 неделя

1 часть.

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс в чередовании с бегом (3-4 раза по 20 сек)

2 часть

ОРУ (с гимнастической палкой)

1. и.п.-о.с. , палка вниз.1-правую ногу назад на носок, палку вперед; 2- и.п.. То же левой ногой (по 4 раза в каждую сторону)
2. и.п.-о.с., палка вниз.1-палку вверх, руки прямые, 2-присесть, палку вынести вперед, 4- и.п. - (6-8 раз)
3. и.п.- стоя, ноги врозь, палка вниз. 1-2-поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4-и.п. то же в другую сторону - (по 4 раза в каждую сторону)
4. и.п.-сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1-палку вверх, 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться палкой носка, 3 – выпрямиться, палку вверх, 4 –и.п. То же левой ногой - (по 4 раза в каждую сторону)
5. и.п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, 2 – и.п. – (по 4 раза каждой ногой)
6. и.п.-о.с., палка вниз. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх, 2 – вернуться в и.п. (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте, повторить 2-3 раза)
7. повтор первого упражнения.

3 часть. Ходьба

3 – 4 неделя

1 часть.

Ходьба в чередовании с бегом (3-4 раза по 20 сек)

2 часть.

ОРУ без предметов

1. и.п. – о.с., руки на пояс. 1- шаг вправо, руки через стороны вверх, 2 – и.п. (по 4 раза в каждую сторону)
2. и.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны, 2-руки за голову, 3-руки в стороны, 4-и.п (6-8 раз)
3. и.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны, 2- и.п. (по 4 раза в каждую сторону)
4. и.п.-о.с., руки вниз. 1-руки в стороны, 2-мах правой ногой вперед, хлопок под коленом, 3-опустить ногу, руки в стороны, 4 – и.п. (по 4 раза в каждую сторону)
5. и.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны, 2-наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка, 3-выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. То же левой ногой (по 4 раза каждой ногой)
6. и.п.-о.с., прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте, повторить 2-3 раза)
7. повтор первого упражнения.

3 часть. Ходьба