

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

1 часть.

Ходьба и бег между предметами (6-8 кубиков на R 40см) , 3-4 раза по 20 сек

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 (6-8 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. (8 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. 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 (2-3 раза)
6. и.п.-сидя на пятках, руки за головой. 1-2-поворот вправо, разведя плавно руки в стороны; 3-4 – и.п. (по 4 раза в каждую сторону)
7. и.п.-сидя, руки в упор сзади. 1-поднять правую прямую ногу, хлопок под коленом; 2-и.п (по 4раза каждой ногой)
8. и.п.-ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов(4 раза), затем ходьба (3 раза)

3 часть. Ходьба