

Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе на июль

1 – 2 неделя

1 часть. Ходьба и бег (в чередовании 2-3 раза).

2 часть. ОРУ (с мячом большого диаметра)

1. «До пола». И.п. – лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз)
2. «Вокруг себя». И.п. – сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной-двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. «Осторожно». И.п. – ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же другой ногой (по 3 раза каждой ногой)
4. «Пружинки и подпрыгивания». И.п. – ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами, руки на пояс. 3-4 пружинки и подпрыгивания вокруг мяча 2 круга, ходьба на месте (3 раза)
5. повтор 1-го упражнения из и.п. стоя.

3 часть. Ходьба

3 – 4 неделя

1 часть. Ходьба и бег по кругу. 2 часть. ОРУ (без предметов)

1. и.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить (6 раз)
2. и.п. – то же, руки за спиной. Присесть, коснуться пальцами рук носков ног. Встать, вернуться в и.п. (6 раз)
3. и.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. и.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (по 4 раза каждой ногой)
5. и.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в чередовании с ходьбой на месте (по 8-10 прыжков, повторить 3 раза)
6. повтор 1-го упражнения

3 часть. Ходьба