УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ в подготовительной к школе группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка | Методические указания |
|  | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 1  2  3 | **Ходьба:**   * на месте, * в колонне по одному в обход зала, * с высоким подниманием колен; * на носках, на пятках, приставным шагом; * с ускорением и замедлением; * за первым и за последним (менять направление движения 3 раза).   Бег в колонне по одному с продвижением в разных направлениях; в чередовании с ходьбой.  Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.  Перестроение в колонну по три, | 1 минута  1,5 минуты | «На месте марш!»  «Налево в обход шагом марш!»  «Руки на пояс, спина прямая!»  «Руки за головой, голову не опускать!»  «Под частые удары бубна – ходьба быстрым семенящим шагом, под медленные удары – широким медленным шагом!»  «Кругом! Шагом марш!»  «Бегом марш!»  «Змейкой марш!»  «Вдох – руки через стороны вверх, выдох – руки вниз» |
|  | ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ | | |
| 4 | 1. **«Мы сильные»**   И.п.: руки к плечам, кисти сжаты в кулак  1-2-с сильно руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки;  3-4-и.п.   1. **И.п.**: руки за спину 2. Присесть на носки с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 3. Упор руками, ноги выпрямить, голову опустить; 4. Присесть, руки вперед; 5. И.п. 6. **И.п.:** стоя на коленях.   1-2- правую руку в сторону, поворачивая вправо (влево) туловище и голову;  3-4- и.п.   1. **«Сесть и встать»**   И.п.: стоя на коленях.  1-2- сесть на пол справа (слева), не помогая руками;  3-4- и.п.   1. **«Ножницы»**   И.п.: лежа на спине, руки в сторону, ноги сомкнуты;  1- ноги поднять вверх;  2-9- скрещивание ног, имитация «ножниц»;  10- и.п.   1. **И.п**.: о.с. руки на пояс.   1-2- плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок.   1. **«Ноги врозь и скрестно»**   И.п.: ноги скрестно, руки на поясе. 10 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Чередовать с ходьбой.  8. **«Дышим тихо, спокойно, плавно» »**(дыхательное упражнение).   И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос | 10 раз  6 – 10 раз  6 раз  6 раз  2 подхода по 8 раз  6 – 8 раз  2 раза по 10 раз  2 раза | 1. Спина прямая, руки не сгибать, выше подъем на носки 2. Колени не сгибать, наклоняться ниже 3. Держать равновесие, не падать;   глубже приседать   1. Держать равновесие, не заваливаться назад. 2. Держаться, не заваливаться, подниматься без помощи рук. 3. Ноги держать, не бросать.      1. Рука точно в сторону, носок тянем. 2. Ноги скрестно, прыжки на носках 3. «Все мы медленно подышим,    Тишину вокруг услышим.» |
|  | Заключительная часть | | |
| 5 | Перестроение в колонну по одному. Ходьба друг за другом. |  |  |