УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ в подготовительной к школе группе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Дозировка | Методические указания |
|  | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ |
| 123 | **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 минута1,5 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 кулак1-2-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 раз6 – 10 раз6 раз6 раз2 подхода по 8 раз6 – 8 раз2 раза по 10 раз2 раза | 1. Спина прямая, руки не сгибать, выше подъем на носки
2. Колени не сгибать, наклоняться ниже
3. Держать равновесие, не падать;

глубже приседать1. 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. |  |  |