

План утренней гимнастики для смешанной групп средне-старшей

1 часть.

Ходьба обычная, на носочках (руки за голову)

Ходьба 3 круга, бег 15 минут.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

1) «Пальцы врозь»

И.п.- ноги слегка расставлены, руки к плечам, кисть в кулак.

- Поднять руки вверх, посмотреть на разжатые пальцы
- И.п.

Дозировка: средняя гр.-браз; старшая -8 раз.

Темп- умеренный

Приём: показ воспитателя.

2) «Сильный ветер»

И.п. – ноги врозь, руки за голову

- 1-наклоны вправо
- 2-И.п.
- 3-наклоны влево
- 4-И.п.

Дозировка: средняя группа-4 раза; старшая-6 раз.

Темп: средний

Прием: показ ребёнка в старшей группе.

3) «Оглянись»

И.п.- стоя на коленях, руки к плечам

- 1-2-поворот вправо, смотреть на пятки
- 3-4-И.п, наклоны влево

Дозировка: средняя гр.- 4 раза, старшая- 6 раз.

Темп: средний

Прием: по слову воспитателя.

4) Для старших детей

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу

- 1- правая рука вперед
- 2-левая вперед
- 3- правая вверх
- 4- левая вверх

Обратно в том же порядке

Дозировка: 5 раз меняя темп

Прием: по слову воспитателя

5) «Перекаат на пятки»

И. п.- ноги слегка расставлены, руки за спину.

- 1- подняться на носки
 - 2- перекат на пятки
- Дозировка: средняя – 6 раз; старшая 8 раз
Темп: средний
Прием: показ воспитателя

6) «Приседания»

И.п. средняя гр.- ноги узкой дорожкой, руки вниз

- 1- присесть, руки на поясе
- 2 И. п.

Дозировка: средняя гр.- 4 раза; старшая- 7 раз

Темп: средний

Прием: по слову воспитателя

7) «Прыжки»

И.п.- ноги слегка расставлены

Дозировка- средняя гр.- 1-2раза по 20-30 прыжков;старшая-3 раза по 20 прыжков. Чередую с ходьбой

3 часть

Ходьба обычная, темп медленный, 2 круга.