

Утренняя гимнастика.

Комплекс №1.

Ходьба по кругу, на сигнал поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении;

Упражнения с мячом большого диаметра.

И.п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – шаг вправо, мяч вверх; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг влево; 4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз)

И.п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1 – мяч вверх; 2 – 3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз)

И.п. – стойка на ширине ступни, мяч на груди. 1 – 2 – присесть, мяч вперед, руки прямые; 3 – 4 – исходное положение

И.п. – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5 – 7 раз)

И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 -2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3 – 4 – исходное положение (5 – 7 раз).

Игра «Автомобили». Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль»



Утренняя гимнастика.

Комплекс 2.

Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег с перешагиванием через шнуры (бруски)

Упражнения без предметов.

И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3 – 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз)

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3 – 4 – исходное положение. То же влево (по 5 – 6 раз)

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – сесть справа на бедро, руки вперед; 3 – 4 – исходное положение. То же влево (по 4 – 6 раз)

И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1 – 8 прыжки на правой ноге; на счет 1 – 8 прыжки на левой ноге (2 раза)

Игра малой подвижности по выбору ребенка.

