Комплексы
утренней гимнастики

для детей подготовительной группы с 25 мая по 29 мая

Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

Комплекс №1

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

II. Упражнения с мячом большого диаметра

• «Мяч вверх»И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.

• «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге;2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п.

• «Приседания».И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – верн. в и. п.

• «Прокати мяч».И. П.: стойка на коленях, мяч на полу.1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.

• «Поймай мяч».И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

III Игра «Удочка»

Комплекс №2

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

• «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.

• «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево

• «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону

• «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево,2- и. п. То же в л. сторону

• «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.