



КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ



Составитель: старший воспитатель
Коробова Ирина Анатольевна

Город Гусь-Хрустальный
2017год

Годовые 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 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

СЕНТЯБРЬ

1-2 неделя

Комплекс № 1 «Упражнения с мячом»

Речёвка: *«По утрам зарядку делай,
Будешь сильным, будешь смелым!»*

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба. Построение в три колонны.

II. ОРУ

1 «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу
1- подбросить мяч, 2- и. п.

2 «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

3 «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

4 «Переложить мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

5 «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

6 «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

СЕНТЯБРЬ

4неделя

Комплекс № 2 «Упражнения без предметов»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба. Построение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2 «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

3 «Наклонись вперёд»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

4 «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, 2- наклон влево

5 «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

6 «Прыжки-звёздочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну .Бег. Ходьба на носках.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раз

СЕНТЯБРЬ **4неделя**

Комплекс № 3 «Веселая физкультура»

Речевка: *Чтобы быть здоровым,*

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Нужно закаляться!

С физкультурой дружить

И здоровьем дорожить!

I.Вводная часть

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя. Построение в 3 колонны

II. ОРУ

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение

2 И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в исходное положение

3 И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение

4 И. п. – сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой

5 И. п. – сидя ноги перекрест., кубик в правой руке. 1 – повернуться вправо, положить кубик сзади; 2 – и.п., руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик в правую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

III. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Кубик!» в движении поднять кубик над головой и поворот на 180*, смена ведущего.Бег.

«Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!» (дыхательная гимнастика) кубик на полу

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а».



ОКТАБРЬ **1-2неделя**

Комплекс № 4 «Кто в лесу живет?»

Речевка: *Носик вверх — это раз,
Хвостик вниз — это два,
Зайчики и белочки, Лапки шире — три,
Мальчики и девочки, четыре.
Стройтесь дружно по Прыгнем выше — это
порядку, пять.
Начинаем мы зарядку! Все умеем выполнять!*

I. Вводная часть

Ходьба по кругу, на сигнал «ЗАЙКИ» - остановиться, сделать ушки. Бег, на сигнал «БЕЛОЧКИ» - полуприсед и «повилать хвостиками», руки-ушки. Построение в колонны.

II. ОРУ

1. «Одна лапка, другая»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное.

2. «Крепкие лапки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Веселые белочки»

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 5-6 раз.

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

4. «Мишки собирают шишки» И.П. Ноги на ш.пл. Руки впереди «корзиночкой». Наклон вперед, ноги прямые, правая рука достает до пальцев правой ноги (поднять шишку). То же - левой рукой. И.П. Повторить по 5-6 раз.

5. «Шаловливые зайчики»

III. Заключительная часть

Бег на носочках друг за другом - ЛИСИЧКИ.. Ходьба по кругу на внешней стороне стопы - МИШКИ.

«Петушок» (дыхательное упражнение «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

ОКТАБРЬ

3-4неделя

Комплекс № 5 «Листопад»

Речёвка: *Чтобы нам не болеть, и не простужаться,
Мы зарядкой всегда будем заниматься.*

I. Вводная часть

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на носочках – руки прямые в стороны; на пяточках - листочки над головой, внимание на осанку.

Бег в колонне по одному, сохраняя свое место, боковой галоп правым плечом вперед, боковой галоп левым плечом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе. Построение в три колонны

II. ОРУ

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с листочками за спиной. 1 – 2 руки через стороны вверх, подняться на мысочки 3 – 4 вернуться в И.п.

2. .И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками в стороны. 1 – поворот корпуса вправо 2 – вернуться в И.п.

То же влево

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены 1 – 2 наклон вперед, руки с листочками вверх параллельно полу 3 – 4 вернуться в И.п.

4. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с листочками опущены 1 – 2 наклон вперед, руки с листочками вверх параллельно полу 3 – 4 вернуться в И.п.

5. И.п.: лежа на спине, руки с листочками вверху 1 – 2 поднять правую руку и левую ногу, коснуться листочком стопы 3 – 4 вернуться И.п. То же другой рукой и ногой

7. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, Прыжки вокруг себя, руки свободно

III. Заключительная часть

Бег на месте на носочках -руки в стороны «ВЕТЕРОК ПОДУЛ». Спокойная ходьба врассыпную «ВЕТЕР УТИХ» «Листопад» (дыхательное упражнение)

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки через стороны вверх, глубокий вдох носом.. На выдохе опуская руки, произнести «лис-то-пад». Вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза



НОЯБРЬ
1-2неделя

Комплекс № 6 «Упражнения с палкой»

I. Вводная часть

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, Бег в колонне по одному, боковой галоп, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 звена

II. ОРУ

1 «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.

2«Наклоны вниз».

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п. То же к левой ноге.

3 «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3 – 4- и.п.

4 «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх; 2 – вернуться в и.п.

5 «Прыжки»

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

6. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах через палки вперед – назад.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе»

И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

НОЯБРЬ 3-4 неделя

Комплекс № 7 «Веселое утро!»

*Речевка: «Почему мы смелые, сильные, умелые,
Потому что по утрам, мы зарядку делаем!»*

I. Вводная часть

Ходьба, в колонне по одному по периметру зала, На носочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен – руки на пояс. Бег в колонне по одному, змейкой – со сменой ведущего. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1. «Утром рано мы проснулись – Хорошенько потянулись»

1. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены.
1 – 2 развести руки в стороны, имитируя потягивания
3 – 4 вернуться в И.п.

2. «Разбудим спинку»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе
1- наклон головы вперёд, 2- и. п., 3 – наклон назад, 4 – и.п.

3. «Разбудим руки»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

4. «Разминаем ножки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед. 3 – 4 вернуться в И.п.

5. «Открываем шторы»

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 лев. Ст..

6. «Побежали в детский сад»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела согнуть в локтях. Бег на месте максимально быстро.

7. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе : на счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах на месте.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раз



Декабрь
1-2 неделя

Комплекс № 8 «С мячом»

I. Вводная часть

Ходьба, в колонне по одному с высоким подниманием колен по периметру зала, руки на пояс.

Бег по диагонали со сменой ведущего по одному «Лошадки на арене». Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

2 «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево.

3 «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4 - и. п.

4 «Переложить мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

5 «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперед, 2- и. п.

6 «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

II. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

«Устали»(дыхательное упражнение) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 4-5 раз.

ДЕКАБРЬ

3-4 неделя

Комплекс № 9 ««Елка-елочка»»

Речевка:

Очень нужно сильным быть - будем елочку рядить.

Будем мышцы мы качать. Скоро новый год встречать!

I. Вводная часть

Ходьба, в колонне по одному с высоким подниманием колен «По сугробам» по периметру зала, руки на пояс в чередовании ходьба боком «приставным шагом». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «ЗАЙКИ путают следы». Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

1. «Колючие иголки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрытались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе.

5. «Согреем ладошки»

И. п.: стоя, ладошки вместе перед грудью. Похлопать 4 раза. Руки за спину. Похлопать 4 раза за спиной.

6. «Согреем ножки»

И.П. Ноги вместе, руки на поясе. 4 прыжка из и.п. 4 прыжка - ноги врозь.И.П.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба и бег по кругу.

(дыхательное упражнение) **«Смолою пахнет елочка»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом, присесть. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!»



ЯНВАРЬ 2-3 неделя
Комплекс № 10 «С обручем»

Речевка:

Выше руки поднимаем, шире плечи расправляем

Дышим ровно, глубоко, на зарядке нам легко.

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в 3 линии (колонны).

II. ОРУ

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба и бег по кругу.

«В домике» (дыхательное упражнение) И. п.: сидя в обруче, руки на коленочках. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дома». Повторить 3—4 раза.

ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

4 неделя - 1 неделя

Комплекс № 11 «Портные»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Ножницы»

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

2 «Челнок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

3. «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

4 «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад 2- и. п.

5 «Колесо машины крутится»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

6 «Иголлка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Легкий бег.

«В домике» (дыхательное упражнение) И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на коленочках. Руки в стороны,

глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дома». Повторить 3—4 раза.

ФЕВРАЛЬ

2 неделя

Комплекс № 12 «Путешествие по морю - океану»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Где корабль?»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в другую сторону.

2 «Багаж»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п..

3 «Мачта»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2- и.п., то же в левую сторону.

4 «Волны бьются о борт корабля»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад.

5 «Драим палубу»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1 - наклон вперёд, руки в стороны, 2 – 6 – махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.

6 «А когда на море качка»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – и.п., то же влево.

7. «Перепрыгни через канат»

И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево «через канат» по 4 раза. Чередуется с ходьбой

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег.

Дыхательное упражнение « **Выжимаем тельняшку**».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 6-7раз



ФЕВРАЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 13 «Сигнальщики» (с флажками)

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, бег, строевая ходьба. Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Сигнал ВНИМАНИЕ»

И. П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 – флажки вперед; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – и.п.

2 «Сигнал ГОТОВЬСЯ К БОЮ»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – выпад правой ногой вперед. Руки вперед, флажки поднять. 2 - И.П. То же левой ногой

3 «Сигнал ОСТОРОЖНО-ВРАГ»

И. П.: О.С., флажки внизу

1 – присесть на правое колено; 2 – руки в стороны, помахать флажками, 3 – встать, 4 – и.п. То же левой ногой
То же к левой ноге.

4 «Сигнал ОТБОЙ»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках.

1-присесть - скручивание вправо, 2 – и.п. То же в лево.

5 «Сигнал ТИШИНА»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

1 – присесть, вынести флажки вперед, 2 – и.п.

6 «Сигнал ПОБЕДА»

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звездочки с флажками»

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба с прямой спиной.

Дыхательное упражнение «**Шагом марш!**» На 2 шага- вдох, на 6-8 шагов- выдох.

Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторить 6-7раз.

МАРТ

1-2 неделя

Комплекс № 14 «Платочки»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носочках. огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

2 «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз 1- руки вверх, переложить платок из прав. руки в левую, помахать им; 2-и. п. То же в другую сторону.

3 «Переложи за спиной»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке.

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую. То же в другую сторону.

4 «Платочек на пол»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- наклониться, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс, 3- наклониться, взять платочек, 4- и. п.

5. «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу в двух руках за уголки.

1- присесть, вытянуть руки вперед, платочек перед собой.

2- и. п.

6 «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком поочередно на правой и левой ноге по 4 раза..

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Подуй на платочек!» 1-2-3-4 -

Вдох. Выдыхая 5-6-7-8, дуть на платочек. Повторить 6-раз.



МАРТ

1-2 неделя

Комплекс № 15

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег м/предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево.

2 «Приседания»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- 3-пружинистые приседания, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

3 «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
1- согнуть руки перед грудью; 2-поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4- и.п. То же влево.

4 «Хлопок под коленом»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1 –руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

5 «Наклоны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.
1– шаг вправо; 2–наклон вправо; 3–выпрямиться; 4–и.п. То же влево.

6 «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

«Часики» (дыхательное упражнение).

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

АПРЕЛЬ

1-2 неделя

Комплекс № 16 «Самолеты»

Речёвка:

В детстве сам Гагарин Юра занимался физкультурой, Бегал, прыгал и скакал. Космонавтом первым стал!

I.Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному. По сигналу **«самолеты летят»** легкий бег с руками в стороны **«крыльями»**

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны

II. ОРУ

1 «Заводим мотор»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу
1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу
1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

3 «Путь свободен»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе
1- поворот вправо, руки в стороны,
2- и. п., то же влево

4 «Самолеты летят»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны
1- наклониться вправо, 2- и. п.,
3- наклониться влево, 4- и. п.

5 «Самолеты на посадку»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу
1 - выпад вперед правой ногой, руки в стороны,
2 - и. п., то же левой ногой

6 «Самолеты приземлились»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1 присели, руки в стороны, и. п.,

7 «Турбулентность (тряска в воздухе)»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение **«Мотор»**.

И.п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук, произнося: "Р-р-р-р".

АПРЕЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 17 «С ленточками»

Речёвка:

«Мы зарядкой заниматься, начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам.

Раз - два, шире шаг! Раз - два, делай с нами так!!»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному. По сигналу **«уточки»** ходьба на внутренней стороне стопы, легкий бег.

Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны. Дети берут ленточк

II. ОРУ

1. И.П.- с. с: ленточки в опущенных руках. 1-подняться на носки, помахать ленточками; 2— и.п.

2 И.П.- ноги на ширине плеч, ленточки вниз.1- руки вверх наклон вправо;2- и.п., 3- руки вверх наклон влево; 4- и.п. Повторить по 3 раза.

3 И.п.- стоя на коленях, ленточки внизу. 1-поворот вправо, взмах правой рукой, 2 -и.п: 3- поворот влево, взмах левой рукой: 4- и.п. Повторить по 3 раза

4 И.п.- сидя на полу, ноги врозь, руки внизу. 1-наклон к правой ноге; 2- и. п.; 3-наклон к левой ноге; 4- и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5 И.п.- о.с. ленточки опущены. 1-присесть, взмах ленточками; 2- и.п.

6 И.п.- о.с, ленточки опущены. 1-прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Взмахивая ленточками в стороны.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение **«Вырасти большим»**,

И.п. - стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: "У-х-х-х" 6-7 раз.

МАЙ

1-2 неделя

Комплекс № 18 «С веревочками»

Речёвка:

**Выше руки поднимаем, шире плечи расправляем
Дышим ровно, глубоко, на зарядке нам легко.**

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка осанки; ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную. Восстановление дыхания. Перестроение в 3 колонны. Дети берут веревочки.

II. ОРУ

• «Веревочка вверх»

И.П.: основная стойка, веревочка внизу.

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – верн. в и.п.

• «Наклоны в стороны»

И.П.: стойка ноги врозь, Веревочка внизу.

1 -веревочка вверх;

2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – и.п.

• «Наклоны вперед»

И.П.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – веревочка вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться веревочкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в и.п.

• «Скакалка вперед».

И.П.: стойка в упоре на коленях, веревочка внизу.

1 – 2 сесть справа на бедро, веревочка вперед;

3 – 4 – вернуться в и.п. То же влево.

• «Прогнуть спинку»

И.П.: лёжа на животе, веревочка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И.П.: основная стойка. Веревочка на полу. Прыжки на двух ногах через веревочку. Темп индивидуальный.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Трубач»

И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6-7 раз).

МАЙ

3-4 неделя

Комплекс № 19

Речёвка:

**Рано утром на зарядку. Друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку. Упражнения начнем.**

I. Вводная часть

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в колонны..

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

И.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох 6-7раз.

Ах, лето...



ИЮНЬ
1-2 неделя

Комплекс № 20 «С кеглями»

Речёвка:

*Кто с зарядкой дружит смело. Будет сильным и умелым,
Тот с утра прогонит лень. И веселый целый день!*

I. Вводная часть

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в колонны.

II. ОРУ

• «Кегли вверх»

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – кегли в сторону; 2 – кегли вверх;

3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в и.п.

• «Наклоны вперёд»

И. П.: стойка ноги врозь, кегли у груди

1 – кегли в стороны;

2 – наклон вперёд, коснуться кеглями пола;

3 – выпрямиться, кегли в стороны;

4 – и.п.

• «Повороты»

И. П.: стойка на коленях, кегли у плеч

1 – 2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги;

3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п. То же влево.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – 2 – присесть, кегли вперёд;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег. Восстановление дыхания

ИЮНЬ

3-4 неделя

Комплекс № 21

Речёвка:

*«Кто с зарядкой дружит смело,
Тот с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым,
И веселый целый день!»*

I. Вводная часть

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в колонны.

II. ОРУ

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – руки за голову;

3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

• «Наклоны в стороны»

И.П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу

1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

• «Наклоны вперёд»

И. П.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

• **«Ногу в сторону»**

И. П.: стойка на коленях, руки на поясе

1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

• **«Ногу вверх»**

И. П.: о.с., руки вдоль туловища, 1 – поднять колено правой ноги, руки в стороны; 2- опустить ногу, вернуться в и.п. То же левой ногой.

• **«Прогнуть спинку»**

И.П.: о.с. , прямые руки вытянуты вперёд

1 – прогнуться назад, руки на пояс, голову поднять вверх; 2 – и.п.

• **«Прыжки».**

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение **«Трубач»**

И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6-7 раз).

1-2 неделя

Комплекс № 22 « С кубками»

Речевка:

*Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка.
Чтобы силу развивать. И весь день не уставать.*

I.Вводная часть

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

II. ОРУ

• **«Кубики вверх»**

И. П.: основная стойка, кубики в обеих руках внизу

1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 – кубики в стороны; 4 – вернуться в и.п.

• **«Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, кубики внизу

1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;

2- вернуться в и.п.

• **«Наклоны вперёд»**

И. П.: о.с., кубики у плеч

1 – 2 наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше);

3 – 4 наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, кубики у плеч

1 – присесть, кубики вперёд; 2 – вернуться в и.п.

• **«Ноги вверх»**

И. П.: Сидя на корточках, кубики в обеих прямых руках впереди. 1 – 2 - подняться, руки за спину, коснуться кубиками друг друга;

3 – 4 - вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение. **«Насос»** И.п. -ноги вместе, руки опущены. Кубики внизу. Вдох, затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с~с-с».

ИЮЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 23 «Потанцуем»

I. Вводная часть

I Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег. Перестроение в колонны.

II. ОРУ

• «Встретились»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны,

2- и. п., то же в другую сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- правая нога на пятку, присесть, и. п.,

2- левая нога на пятку,

3- правая нога на носок, и. п.

4- левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись,

2- и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2- и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1- руки вверх, ноги в стороны,

2- и. п.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба задом-наперед.

Дыхательное упражнение **«Поиграй на трубе»**

И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.

АВГУСТ

1-2 неделя

Комплекс № 24 «С кольцом (кольцеброс)»

Речёвка:

*Встали дети по порядку.
На веселую зарядку.
Подравнялись, подтянулись.
И друг другу улыбнулись.*

I. Вводная часть

I Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в колонны.

II. ОРУ

• «Выкруты».

И. П.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи

1 -2–повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3 – 4 вернуться в и.п.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.

1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в и.п.

• «Руки вверх»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз.

• «Переложи кольцо в другую руку»

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке.

1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой.

• «Наклоны»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 – прямые руки вперед; 2 – наклониться, коснуться кольцом пола; 3 – выпрямиться, кольцо вперед; 4 – и.п.

• «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг левой ногой влево; 4 – приставить правую ногу, и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть

Перестроение в пары. Легкий бег. Ходьба парами за руки.

Дыхательное упражнение «Ушки». Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи и выдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

АВГУСТ
1-2 неделя
Комплекс № 25 «Цапля»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; По сигналу **«цапля»** ходьба с высоким подниманием колена, по сигналу **«лягушки»** прыжки с продвижением вперед на полусогнутых ногах, руки полусогнуты в стороны.. Перестроение в колонны.

II. ОРУ

1. Цапля стоит на одной ноге»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

- 1 - поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны,
- 2 - и. п. То же с левой ногой.

2. «Цапля машет крыльями»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

- 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

3.«Цапля достает лягушку из болота»

И. П.: ноги на ширине плеч, 1 - поднять сложенные ладони вместе вверх(«клюв»)

- 2 - наклониться вниз - «поймать лягушку»

4. «Цапля глотает лягушку»

И. П.: сидя на коленях, руки внизу

- 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

5. «Цапля прыгает в камышах»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжки с одной ноги на другую с высоким подниманием колена), в чередовании с ходьбой

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба задом-наперед.

«Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Особенности проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика — это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день

Условия, место и время проведение утренней гимнастики

- ◆ Ежедневно до завтрака
 - ◆ От 8 и до 12 минут
- ◆ На воздухе или в помещении
 - ◆ Удобная форма для детей

Основная задача утренней гимнастики

Перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности

Варианты проведения утренней гимнастики

- ◆ Традиционная с использованием ОРУ
- ◆ Игрового характера
- ◆ С использованием полосы препятствий
- ◆ С включением оздоровительных пробежек
- ◆ С использованием простейших тренажеров

- ◆ Утренняя гимнастика с музыкально — ритмическими движениями

Структура утренней гимнастики

- ◆ Вводная часть
 - ◆ Основная
- ◆ Заключительная

Роль педагога во время проведения комплекса гимнастики

- ◆ Объяснение четкое и краткое. Пояснение упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. К показу привлекают детей. Следит за дыханием детей, правильностью выполнением упражнений Дети проделывают упражнения по слову педагога. Дети сами называют упражнение и объясняют и показывают. Педагог следит за дыханием, за правильным выполнением упражнений



