Комплексы утренней гимнастики в подготовительной группе

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения «Мы дружим со спортом»

• «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

• «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

• «Боковая растяжка» И.П.:ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону

• «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

III. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

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».