

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Составила: Инструктор ФИЗО  
Сергеева М.А.**

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ Сентябрь ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления.</p> <p>Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперед назад</p> <p>2. Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4. Выпад И. п: левая нога вперед согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скок» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления.</p> <p>Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА</b></p> <p>1. Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперед назад</p> <p>2. Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4. Выпад И. п: левая нога вперед согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5. Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Октябрь

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2-и.п.; 2- 2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову в вправо, 2 – влево. 3-поднять вверх,4-опустить вниз до касания подбородком груди..</p> <p>3. И п: : ноги на ширине плеч, руки вверх. Выполнение: 1 – наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2- и.п., и. п..вправо..</p> <p>4. И. п: о.с. руки на пояс.1- поднять согнутую ногу 2- отвести колено в сторону 3- колено вперед 4- и. п. То же в другую сторону.</p> <p>5И. п.сидя, ноги прямые вместе ,руки упор сзади. Выполнение 1-2-поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад нога прямая сзади, 3-4- и.п.</p> <p>6. И.п.-то же. Выполнение: 1 – сгибаемая ноги, подтянуть к груди, 2- и.п.</p> <p>7 –И. п. о. с. Выполнение 1- правую руку и ногу в сторону, 2-и.п. 3-левую ногу и руку и ногу в стороны 4- и.п.</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ</b> Ритмо-пластика <b>Буренина ВЕСЕЛЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ ТАНЦУЙ СИДЯ.</b></p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 ч.</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8раз</p> <p>4 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>30с</p> <p>30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Хлопок над головой</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1. 2 И п: основная стойка. Выполнение: 1 –3-повернуть голову вправо ,отвести пр. руку в сторону,4-и.п. То же в другую сторону</p> <p>3. 4 И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3-руку пр. вперед, мах ногой вперед, коснуться рукой ноги, 4 – и. п. То же влево.</p> <p>5 6. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>7 И. п: стоя на коленях упор на кисти рук голову вверх, прогнуться в спине 1-3 –горбик выгнуть спину, голову наклонить вниз 4-и.п. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>8.И.п. –о.с. руки произвольно. Прыжки выпад вперед</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТОК п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ, СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>6 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>30с.</p> <p>1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Ноябрь

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p><b>1. ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп.</p> <p>Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p><b>2. ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скок» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p><b>3. ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p><b>1.ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления.</p> <p>Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p><b>2 ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1. Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p><b>3.ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок</p> <p>п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу)</p> <p>п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения)</p> <p>Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Декабрь

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Январь

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, враспынную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или враспынную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или враспынную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Февраль

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Март

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп.</p> <p>Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления.</p> <p>Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок</p> <p>п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу)</p> <p>п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения)</p> <p>Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Апрель

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп.</p> <p>Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления.</p> <p>Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба.</p> <p>Медленный бег.</p> <p>Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок</p> <p>п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу)</p> <p>п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения)</p> <p>Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Май

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, враспынную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или враспынную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скок» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или враспынную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Июнь

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p><b>1. ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p><b>2. ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скок» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p><b>3. ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p><b>1.ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p><b>2 ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1. Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p><b>3.ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТок п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Июль

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p><b>1. ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, врассыпную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или врассыпную.</p> <p><b>2. ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2-и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве)</p> <p>п/игра м/подвижности «Прыг скок» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p><b>3. ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p><b>1. ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или врассыпную..</p> <p><b>2 ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p><b>3. ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТОК п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Август

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>1. <b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба на месте, в колонне по одному, враспынную, на носках на пятках, змейкой, со сменой ведущего, с разл. движением рук, в полуприсяде, на наружных сторонах стоп. Бег: обычный, на носках, широким шагом, с прямыми ногами, с высоким подниманием колен. Ходьба перестроение по ориентиром в 2 колонны или враспынную.</p> <p>2. <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТА.</b></p> <p>1. И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2- и.п.; 2-</p> <p>2. И п: о.с.Выполнение: 1 – повернуть голову вправо, 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене. правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>п/игра «Займи домик» (Ориентировка в пространстве) п/игра м/подвижности «Прыг скак» (прыжки с чередованием в соответствии с текстом)</p> <p>3. <b>ЧАСТЬ.</b> Спокойная ходьба. Меден. бег</p>	<p>ср. темп бег 1,5 мин.</p> <p>2 Ч.</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30с 30сек</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Соблюдать интервал..</p> <p>Рука прямая</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Медленно Коснуться пола с л/п стороны Спину держать прямо.</p> <p>следить за дыханием</p>	<p>1.<b>ЧАСТЬ.</b> Ходьба с выполнением заданий: на носках на пятках, с высоким подниманием бедра, с заданием для рук, с преодолением препятствий, спортивная, с изменением направления. Бег : обычный, змейкой, захлест, со сменой направления, с прямыми ногами, с высоким подниманием бедра. Ходьба перестроение по ориентиром или враспынную..</p> <p>2 <b>ЧАСТЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.</b></p> <p>1.Мельница И п: основная стойка, руки в боковой плоскости. Выполнение: 1 –8 энергичное вращение рук вперёд назад</p> <p>2.Поворот И п: широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – поворот вправо, , 2 – и. п. То же влево.</p> <p>3. Наклон И п: : широкая стойка, руки в стороны. Выполнение: 1 – 3 наклон влево, и. п..вправо..</p> <p>4.Выпад И. п: левая нога вперёд согнута в колене правая нога прямая сзади , руки на поясе. Выполнение: 1 –2 – смена движения ног (в чередовании с ходьбой)</p> <p>5.Волчок И п: о.с. прыжки круговые вращения вокруг себя</p> <p>3.<b>ЧАСТЬ</b> Спокойная ходьба. Медленный бег. Упр на дыхания НАСОС, ЦВЕТОК п/игра «РАКЕТЫ» (действие по сигналу) п/игра м/подвижности «РОВНЫМ КРУГОМ» (развивать воображения) Пальчиковые игры МОЛОТОК, СТУЛ ,СТОЛ.</p>	<p>Ср. темп по 20 сек. по 3 раза бег 1,5 мин.</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>6-8раз 30с. 1,5 мин</p>	<p>следить за дыханием</p> <p>Голову не опускать.</p> <p>Рука прямая Медленно</p> <p>Коснуться пола с л/п стороны</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>На носках</p> <p>Соблюдать интервал..</p>

