

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ОРУ №11. (дети от 2 до 4 лет)

Гимнастика с хлопками

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные наклоны в стороны, хлопнуть по ноге.

3. Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, упор руками за спиной. Поджать ноги к груди, хлопнуть в ладоши.

5. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе.

Спокойная ходьба по залу, упражнение на дыхание

ОРУ № 15. (дети от 4 до 5 лет)

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, лежат на плечах. Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение. Тоже в левую сторону

3. Исходное положение: руки на поясе. Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в и. п.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди. Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. Выпрямить руки вперед, прогнуться, вернуться в исходное положение

6. Исходное положение: руки на поясе.

Прыжки правым и левым боком через воображаемый предмет.

Спокойная ходьба.