

КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ
ДЕТЕЙ ОТ 3-х ДО 4-х ЛЕТ



Комплекс утренней гимнастики № 1

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба (20 сек)

Основная часть с большим мячом

1 «Подними мяч»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках

1 – мяч вперед

2 – мяч вверх

3 – мяч вперед

4 – и.п.

2 «Приседания»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч у груди

1-2 – присед, мяч положить на пол

3-4 – встать, руки на пояс

5-6 – присед, взять мяч

7-8 – и.п.

3 «Коснись колена»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1 – правую ногу вверх, коснуться колена мячом

2 – и.п.

3-4 – тоже левой ногой

4 «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч впереди на полу, руки сверху на мяче

1-7 – приподнять голову и плечи, поочередное сгибание ног в коленных суставах

8 – и.п.

Заключительная часть

Бег (20сек)

Спокойная ходьба (20 сек)

Комплекс утренней гимнастики № 2

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с выполнением заданий (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег с изменением темпа (20 сек)

Ходьба (20 сек)

Основная часть с большим мячом

1 «Подними мяч»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках

1 – мяч вперед

2 – приподнять на носки, мяч вверх

3 – опуститься, мяч вперед

4 – и.п.

2 «Приседания»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч у груди

1-2 – присед, мяч положить на пол

3-4 – встать, руки на пояс

5-6 – присед, взять мяч

7-8 – и.п.

3 «Коснись колен»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

1-2 – поднять ноги вверх, коснуться колен мячом

3-4 – и.п.

4 «Плавание»

И.П. – лежа на животе, мяч в согнутых руках под подбородком

1-7 – приподнять верхний отдел туловища, мяч вперед-вверх, поочередное поднятие прямых ног

8 – и.п.

Заключительная часть

Бег (20сек)

Спокойная ходьба (20 сек)

Комплекс утренней гимнастики № 3

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба (20 сек)

Основная часть с обручем

1 «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – обруч вверх, посмотреть в него

3-4 – и.п.

2 «Потянулись»

И.П. – ноги на ширине плеч, руки с обручем сзади, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – полунаклон вперед, руки отвести назад

3-4 – и.п.

3 «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках, согнутых у груди

1-7 – поочередное сгибание-разгибание ног вперед

8 – и.п.

4 «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, обруч сзади в обеих руках на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, потянуться назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег (20сек)

Спокойная ходьба (20 сек)

Комплекс утренней гимнастики № 4

Вводная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Ходьба (20 сек)

Основная часть с обручем

1 «Посмотри на солнышко»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – подняться на носки, обруч вверх, посмотреть в него

3-4 – и.п.

2 «Загляни в окошко»

И.П. – ноги на ширине плеч, обруч в руках внизу, хватом за середину с обеих сторон

1-2 – полу наклон вперед, обруч вперед, поглядеть в него

3-4 – и.п.

3 «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, обруч в обеих руках, согнутых у груди

1-7 – поочередное сгибание-разгибание ног вперед

8 – и.п.

4 «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, обруч сзади в обеих руках на бедрах

1-3 – приподнять верхний отдел туловища, потянуться назад

4 – и.п.

Заключительная часть

Бег (20сек)

Спокойная ходьба (20 сек)