# Комплекс утренней гимнастики

Просыпайся, не ленись,

На зарядку становись!

Солнце из-за тучки

Нам уж машет ручкой!

Вводная часть: построение в шеренгу, повороты на месте,ходьба обычная; ходьба, высоко поднимая колени, ходьба с остановкой по сигналу; ходьба спиной вперед; бег непрерывный 2 мин; ходьба обычная; перестроение в две шеренги.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. Потягивание

И. п. – ноги на ширине плеч, палка внизу; 1- поднять палку вперед 2. поднять палку вверх / вдох /.3- опустить палку вперед 4. - и. п. / выдох /.-10 раз

2. Сгибание ног

И. п. – ноги на ширине ступни, палка перед грудью;1. поднять ногу, коленом палки, носок оттянуть /выдох/. 2. опустить и. п. -10 раз

3. Повороты

И. п. – стоя на коленях, палка на лопатках. 1 - наклоны вправо-влево / выдох /.

2. И. п. / вдох /. – 10 раз

4. И. п. – сидя, ноги скрестно, палка на груди. 1 - палка вперед;2 - и. п.

3.- палка вверх 4 - И. п Темп средний, дыхание произвольное – 10 раз

5. И. п. - упор сидя сзади, ноги согнуты, палка под ногами 1 - поднять ноги /выдох/.2. опустить / вдох /. – 8 раз

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу 1- наклон, положить палку /выдох/. 2 - и. п. 3. наклон, взяли палку /выдох/. 4. и. п. Темп средний. - 8 раз.

7. Палка на полу. Прыжки на 2 ногах около палки - 30 сек.

2 раза в чередовании с ходьбой

Заключительная часть:

Построение в одну колонну, ходьба по залу, легкий бег, бег с ускорением, легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания.

## Гимнастика после сна

1. И.п. - о.с. руки вдоль туловища.
   1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки;
   3-4 вернуться в и.п.
2. О.с. руки на поясе.
   1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперед;
   3-4 выпрямиться и.п.
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

   1. - руки в стороны.
   2. - наклониться вперед в низ, коснуться пальцами носков ног;
   3. - выпрямится, руки в стороны;
   4. - И.п.

4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе;

   1. - поворот туловища вправо, правую руку ладонь к верху;
   2. - И.п.

   3-4 - то же в другую сторону.

5. И.п. - о.с. руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

6. Упражнение на дыхание
7. Закаливание.

## Подвижные игры

## Пальчиковые игры