

## Комплекс утренней гимнастики № 1

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки» - бег высоко поднимаем колени, «Кучер» -обычная ходьба. Ходьба и бег чередуется.

### ОРУ

1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1—2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз) .

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот

туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3—4 — то же в другую сторону (4—6 раз) .

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1—2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 — исходное положение (5—6 раз) .

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз) .

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс утренней гимнастики № 2

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи) .

ОРУ с палками

1. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 - и. п. 3—4- то же левой ногой (6—8 раз) .

2. И. п. — то же. 1— руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 - ногу приставить, палку вперед;

4- и. п. То же влево (8 раз) .

3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз) .

4. И. п. — лежа на спине, палка за головой. 1—2 — поднять ноги вперед-вверх; 3—4 — и. п. (6—8 раз) .

5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1— палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — и. п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Повторить 3—4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

№ 3 подготовительная группа

I. Ходьба в колонне по одному; врассыпную. По сигналу найти свое место в колонне.

1. Подвижная игра «хитрая лиса».

2. Игра малой подвижности «летает, не летает».

Ходьба в колонне по одному.