|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики (Сентябрь)****для старшей, подготовительной группы**Включить третий трекХодьба. Ходьба на носочках. Ходьба правым боком приставными шагами. Ходьба левым боком приставными шагами. Ходьба. Перестроение в три колоны.Включить четвертый трекУпражнение «Просыпаемся»И.п. ноги вместе, руки на поясе. Подняться на носочки, вернуться и.п.(8 раз)Упражнение «Зарядка»И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, в и.п. (6 раз) Упражнение «Будильник»И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы в право-прямо, влево- прямо. (6 раз)Упражнение «Повороты»И.п. Ноги на ширине плеч, руки у груди согнуты в локтях.Поворот вправо руки в сторону, вернуться в и.п., поворот влево, руки в сторону, вернуться в и.п.(6 раз)Упражнение «Приседаем» И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть , встать в и.п.(8 раз)Упражнение «Лодочка»И.п. Упор сидя ноги вместе, руки откинуть назад. Наклониться вперед, дотронуться руками до носочков, вернуться в и.п.Упражнение « Плавание»И.п. Упор лежа на животе, руки под подбородком. Поднимать и опускать ноги, имитируя движения плавание.Включить пятый трекПерестроение в шеренгу. Ходьба. Бег. Бег с подскоками. Дыхательная гимнастика «Надуваем пузырь»Речевка. | **Комплекс утренней гимнастики(Сентябрь)****для второй младшей группы**Включить первый трекХодьба. Ходьба на носочках. Ходьба правым боком приставными шагами. Ходьба левым боком приставными шагами. Ходьба. Перестроение в три колоны.Включить второй трекУпражнение «Просыпаемся»И.п. ноги вместе, руки на поясе. Подняться на носочки, вернуться и.п.(8 раз)Упражнение «Машем ручками»И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить.(6 раз) Упражнение «Будильник»И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы в право-прямо, влево- прямо. (6 раз)Упражнение «Посмотри на соседа»И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо-прямо, влево-прямо.(6 раз)Упражнение «Приседаем» И.п. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть , встать в и.п.(8 раз)Упражнение «Лодочка»И.п. Упор сидя ноги вместе, руки откинуть назад. Наклониться вперед, дотронуться руками до носочков, вернуться в и.п.Упражнение « Плавание»И.п. Упор лежа на животе, руки под подбородком. Поднимать и опускать ноги, имитируя движения плавание.Включить третий трекПерестроение в шеренгу. Ходьба. Бег. Бег с подскоками. Дыхательная гимнастика «Надуваем пузырь»Речевка. |