КАРТОТЕКА
КОМПЛЕКСОВ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
3-5 ЛЕТ
МАЙ
Комплексы утренней гимнастики

1-2 неделя	***3-4 неделя***
1-Й КОМПЛЕКС	**2-Й КОМПЛЕКС**
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ	*ВВОДНАЯ ЧАСТЬ*
Ходьба за направляющим в колонне по одному.	Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.),
Ходьба на носках, руки вверх.	Обычный бег (20 сек.),
Обычный бег.	Ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.
Ходьба в колонне по одному.	
Построение в круг.	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	*ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ*
Упражнение «Гуси гогочут».	*Упражнение «Бабочки машут крыльями».*
И.П.: О.С, руки опущены.	И.П.: О.С, руки опущены.
1-поднять руки через стороны вверх.	1 – поднять руки через стороны.
2 -И.П.	2 -3 – помахать руками.
3-4 то же самое	4– И.П.
Повторить 5 раз. Темп медленный.	Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Упражнение «Гуси шипят».	*Упражнение «Бабочки засыпают».*
И.П: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.	И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
1– наклон вперед,	1-присесть, руками закрыть глаза.
2 -И.П.	2-И.П.
3-4 то же самое	3-4 тоже самое
Повторить 6 раз.	Повторить 5 раз. Темп медленный.
Темп умеренный.	*Упражнение «Бабочки отдыхают».*

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку». И.П.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-встать на колени, руки поднять вверх. 2 -И.П. 3-4 то же самое Повторить 5 раз. Темп умеренный. *Упражнение «Спрятались гуси».* И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-низко присесть, голову наклонить и положить на колени, руки опустить, 2 - И.П. 3-4 тоже самое Повторить 5 раз. Темп умеренный. *Упражнение «Радуются гуси».* И.П: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ* Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.	И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вправо. 2-И.П. 3-наклон влево. 4-И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. *Упражнение «Бабочки дышат».* И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-2 – вдох, 3-4- выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный. *Упражнение «Радуются бабочки».* И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. *ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ* Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

Источник: Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики».