

Примерный комплекс утренней гимнастики на степях с султанчиками (старший дошкольный возраст)

Степы раскладываются в шахматном порядке.

Вводная часть. Ходьба вокруг степов со сменой направления, бег «змейкой».

Основная часть.

1. И. п. Стоя на степе, руки с султанчиками вниз. Одновременно с ходьбой на месте, раскачивать руки вперед-назад. (10 раз)

2. И. п. Основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и. п. То же в левую сторону (по 5 раз в каждую сторону) .

3. И. п. Стоя на степе. Повороты вправо-влево со свободными движениями рук. (10 раз) .

4. И. п. Сидя на степе, ноги широко разведены в стороны, руки вытянуты вверх. Наклон к правой ноге, потянуться правой рукой, выпрямиться. То же в левую сторону (по 5 раз) .

5. И. п. Основная стойка, руки вниз. Взмах прямой ногой в сторону, руки в стороны (по 5 раз) .

6. И. п. Стоя на коленях на степе, руки за спиной. Сесть, руки вперед, встать, руки за спину (до 10 раз) .

7. Подскоки. Наскок на платформу на одну ногу, руки скрестно – врозь над головой (по 10-15 прыжков 4 раза, чередуя с ходьбой на степ-платформе).

Заключительная часть - Дыхательные упражнения.

Комплекс утренней гимнастики на степях (старший возраст)

Степы раскладываются в три ряда.

1-я часть. Ходьба и бег змейкой вокруг степов. Ходьба с перешагиванием через степы. Перестроение тройками к степам.

2-я часть.

1. И.п.: стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперед – назад с хлопками спереди и сзади. (10 раз)

2. И.п.: основная стойка. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в и.п.; то же – влево. (по 5 раз).

3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. (10-12 раз).

4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками. (10-12 раз).

5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками).

6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок (10-12 раз).

7. Обычные прыжки на степе чередуются ходьбой (2 раза).