Комплекс утренней гимнастики на июнь месяц

1-2 неделя

Комплекс №1

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу изменить на правление движения и продолжить ходьбу; бег с остановкой на сигнал.

Упражнения без предметов

- **2.** *И. п.* основная стойка, руки на поясе.
- 1 руки в стороны; 2 руки за голову; 3 руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение (6-7 раз).
 - **3.** *И.п.* стоика ноги на ширине плеч, руки внизу.
- 1 руки в стороны; 2 наклон вправо (влево); 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 исходное положение (6 раз).
 - **4.** *И.п.* сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.
- 1 руки в стороны; 2 наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 исходное положение (5-7 раз).
 - **5.** *И.п.* стойка на коленях, руки на поясе.
- 1 правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
- **6.** *И.п.* лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.
- 1 поднять вверх правую прямую ногу; 2 опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
- **7.** $\mathit{U.n.}$ лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 прогнуться, руки вперед-вверх; 2 исходное положение (5-7 раз).

Подвижная игра «Кто лучше прыгнет?»

Цель: развивать быстроту движения, ловкость, учить прыгать точно на определённое место.

Ход игры: ребенок и взрослый подходит к намеченной линии на полу и прыгают как можно дальше. Кто прыгнул дальше, тот выиграл.

3-4 неделя

Комплекс№2

1. Ходьба и бег между кубиками — змейкой, ходьба и бегв произвольном направлении.

Упражнения с кубиками

- **2.** *И.п.* основная стойка, кубики в обеих руках внизу.
- 1 кубики в стороны; 2 кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 кубики в стороны; 4 исходное положение (5-7 раз).
 - **3.** *И.п.* стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.
- 1 поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение (6 раз).
 - **4.** *И.п.* стойка на коленях, кубики у плеч.
- 1-2 наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше); 3-4 наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5-7 раз).
 - **5.** *И.п.* основная стойка, кубики у плеч.
- 1 присесть, кубики вынести вперед; 2 исходное положение (5-7 раз).
- **6.***И. п.* лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.
- 1-2 поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).
- **7.** *И.п.* основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе

Правила: прыгать следует на двух ногах, приземляться на	стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
носочки.	Volumbo a professional provinces
	Ходьба с кубиками в руках.