



**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ
ВО ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА**



Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Подготовительная группа

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

2. И.П.

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять руки через стороны вверх

2. И.П.

Заключительная поза

Речевая игра «Звездочка»

МАМУША





Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с цветными лентами

Подготовительная группа

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Повороты головы»

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. плавный поворот головы вправо (влево)

2. И.П. 8 – 10 раз

2. «Ленту вверх»

И.П. О.С. руки с лентой внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, переложить ленту

3. руки в стороны

4. И.П. 8 – 10 раз

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой впереди

В.1. поворот вправо (влево), отвести руки в сторону

2. И.П. 8 – 10 раз

4. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. поднять руки вверх

2. наклон вправо (влево)

3. руки вверх

4. И.П. по 4 – 5 раз в каждую сторону

5. «Потянись»

И.П. сидя на пятках, руки с лентой внизу

В.1. встать на колени, поднять прямые руки вверх

2. И.П. 8 – 10 раз

6. «Подними ноги»

И.П. лежа на спине, прямые руки с лентой за головой.

В.1. поднять прямые ноги, коснуться их руками

2. И.П. 8 – 10 раз

7. «Вертушка»

И.П. лежа на животе, руки с лентой вытянуты вперед

В.1. повернуться вправо (влево), лечь на спину

2. И.П. 8 – 10 раз

8. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, руки с лентой внизу

В.1. присесть, вытянуть руки вперед

2. И.П. 8 – 10 раз

9. Прыжки «Звездочка»

И.П. О.С. руки внизу.

В.1. ноги врозь, руки в стороны, прыжок 2 раза

Заключительная ходьба

Речевка-самосебя поощрение

МАМУША





Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Подготовительная группа

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Подскоки с продвижением вперед. Перестроение в 2 колонны.

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1. шаг вправо (влево), руки в стороны

2. И.П.

2. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону

2. И.П.

3. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

4. И.П.

4. «Ноги выше»

И.П. сидя на полу, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямые ноги вверх

2. И.П.

5. «Качели»

И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища

В.1. обхватить руками ноги, перекатиться на спине назад-вперед

2. И.П.

6. «Пружинка и приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2,4. И.П.

3. присесть руки вынести вперед

7. Прыжки «Звездочка»

И.П. ноги вместе, руки внизу

В.1. прыжком ноги врозь, руки в стороны

8. «Дыши ровно»

И.П. О.С. руки

В.1. по... руки... дыши вверх, вдох

И.П.

...и... ая ходьба.

...а массаж «Зарядка»

МАМУША



Zokirjon Admin bilan
+99891-328-88-38 nomerga murojaat
qilishingiz yoki shu nomerdagi telegram
orqali bog'lanishingiz so'raladi.

Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob
beriladi

Rus MTTlar uchun Tayyorlov guruhlariga
Ertalabki badantarbiyani to'liq holda olish
uchun telegramdan yozing.



Narxi: 10 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: UZCARD *880*8600 0201 6485 8693*summa#

Nabiyeu Zokirjon plastik egasi



DIQQAT!!!

Sizga bu omonat qilib beriladi.
To'liq holda olganingizdan so'ng:
Faqat o'zingiz uchun foydalaning.
Hech kimga bermang hattoki eng
yaqin insoningizga ham
Kanal va gruppalariga tarqatmang.

Omonatga hiyonat
qilmang.