

Средняя группа

Тема недели: «Дикие и домашние животные» с 18.05 по 22.05.2020 года.

Комплекс утренней гимнастики

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

Упражнения с кубиками.

2. И. п. - основная стойка, кубики внизу. 1- кубики вперед; 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны; 4- исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1- наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1- поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2- выпрямиться; 3- поворот влево, поставить кубик; 4- выпрямиться; 5- поворот вправо (влево), взять кубик; 6- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. - основная стойка, кубики у плеч. 1-2- присесть, вынести кубики вперед; 3-4- исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.