



wallcoo.com

**Утренняя гимнастика
для подготовительной группы
тема: «ДРУЖБА»**

Ковригина Юлия

«Здравствуйте»

И.п. стоя, ноги //, руки на поясе.

1 – взяться за руки;

2 – опустить голову, коснуться груди подбородком;

3 – поднять голову;

4 – вернуться в и.п.



«Мы вместе»

И.п. стоя ноги //, руки вдоль туловища.

1 – взяться за руки;

2 – 3 поднять руки вперёд-вверх, правая нога назад;

4 – вернуться в и.п. То же с левой ноги.



«Мы проснулись»

И.п. сидя по кругу, взявшись за
руки, ноги прямые вместе.

1 – 2 лечь на спину;

3 – 4 вернуться в и.п.



«Мы умелые»

И.п. сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1 – согнуть ноги в коленях;

2 – положить ноги вправо на пол;

3 – положить ноги влево на пол;

4 – вернуться в и.п.



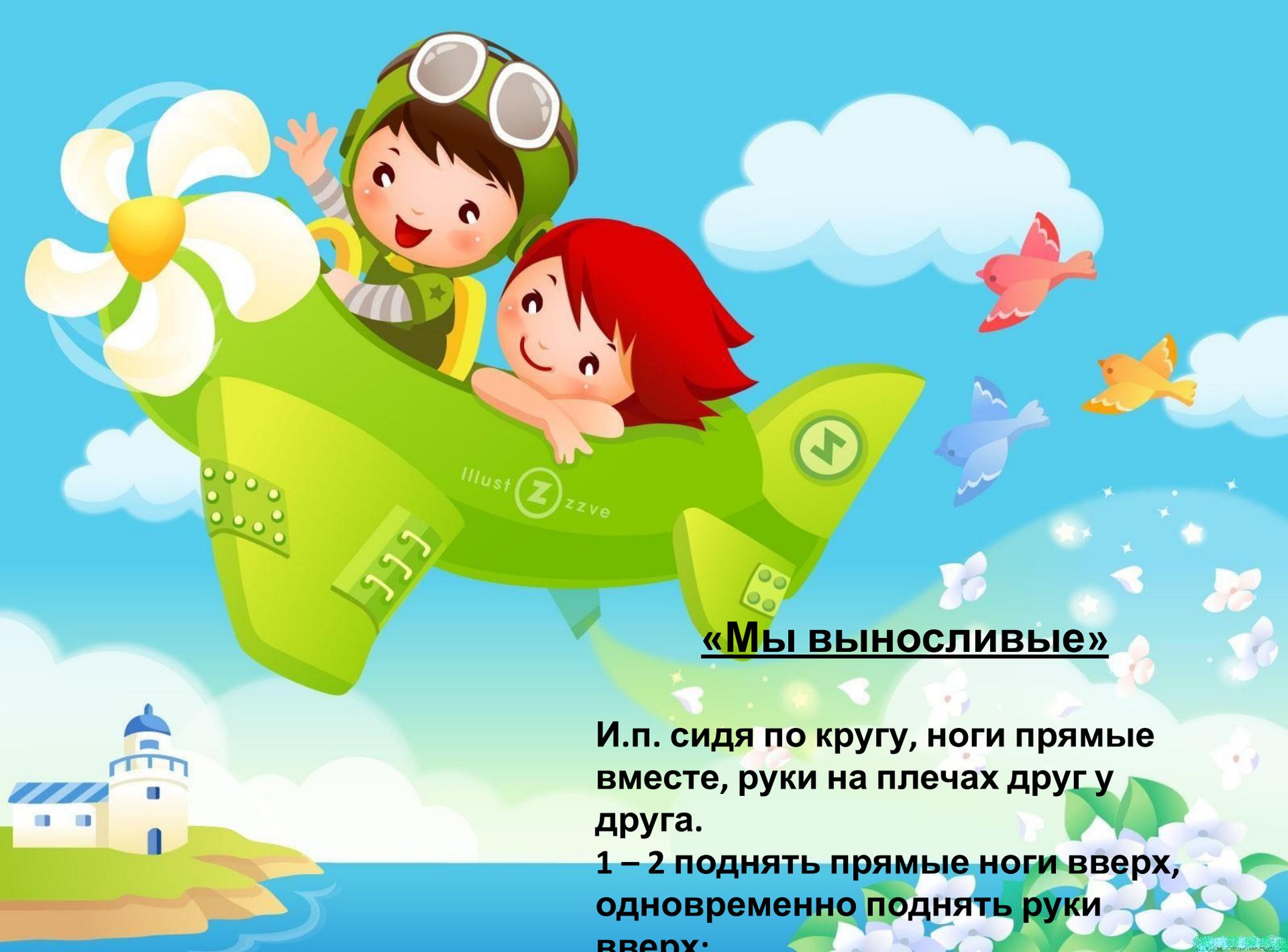
«Мы ловкие»

И.п. сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1 – 2 наклон вперед;

3 – 4 вернуться в и.п.





«МЫ ВЫНОСЛИВЫЕ»

И.п. сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1 – 2 поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх:

«Мы внимательные»

И.п. - о.с.

Прыжки на месте с движениями рук.

- 1 – правая рука на пояс;
- 2 – левая рука на пояс;
- 3 – правая рука в сторону;
- 4 – левая рука в сторону;
- 5 – правая рука на пояс;
- 6 – левая рука на пояс;
- 7 – правая рука вниз;
- 8 – левая рука вниз.





Мы хотим быть
смелыми
Ловкими, умелыми.
Знаем мы что для
страны
Физкультурники
нужны!