



**Пусть всегда будет мама! Пусть всегда будет папа!
Пусть всегда буду я!»**

«Семейная гимнастика с обручем»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны. 1-2 минуты, темп разный

II. Основная часть. ОРУ с обручем.

«Поднимаем обруч вверх»

И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз.

1. руки вперед,
2. руки вверх, посмотреть в обруч.
- 3-4. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

«Портрет»

И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1. присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз. Темп средний

«Повернись»

И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем вниз.

1. поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«Обруч выше»

И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. приподнять обруч вверх, посмотреть.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп средний

«Коснись колен»

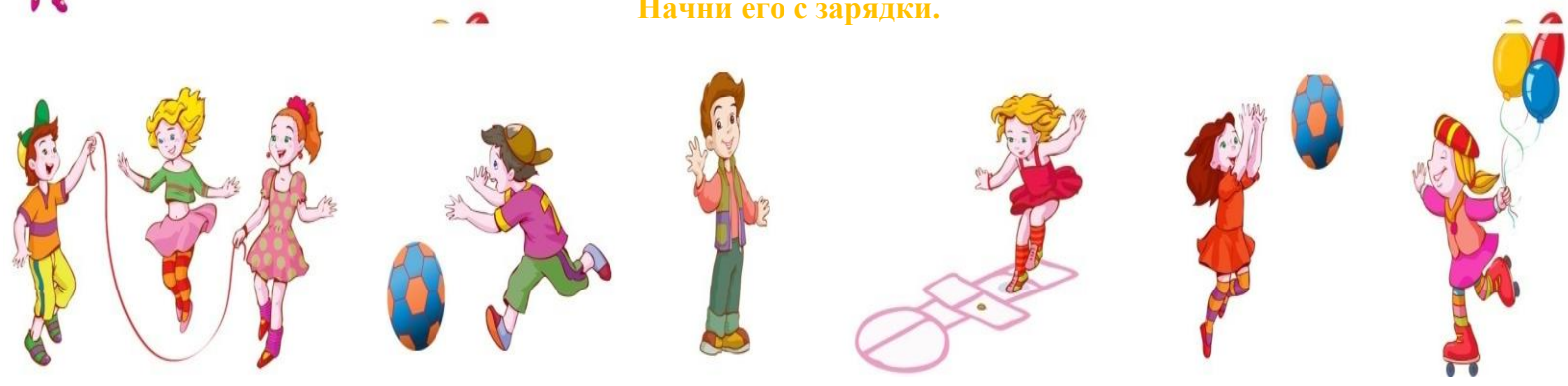
И.П. лежа на спине, обруч в руках.

1. приподняться, надеть обруч на колени.
2. вернуться в и.п. 5 раз, темп средний

III Заключительная часть.

Бег, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Речевка: Чтобы день твой был в порядке,
Начни его с зарядки.**





«Любимые игрушки»

I. Вводная часть.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу (30 секунд). Обычная ходьба.

II. Основная часть.

Упражнение «Кукла»

ИП: основная стойка, руки на поясе.

— отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Плечи не поднимайте».

Упражнение «Ванька-встанька»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Хлопушка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый.

Упражнение «Мяч»

ИП: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

Упражнение «Пирамидка»

ИП: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание об осанке.

Упражнение «Юла»

ИП: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

Заключительная часть

Бег «змейкой» (30 секунд).

Ходьба «змейкой» (30 секунд).

Ходьба со сменой (30 секунд).

Речёвка: На зарядку по порядку

Становись скорее в ряд

На зарядку, на зарядку

Собираем всех ребят.

