

Комплекс утренней гимнастики

«Делай как мы»

I. вводная часть.

Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба враспынную, бег враспынную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз».

II. Основная часть. ОРУ.

«Часы»

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад. темп быстрый

«Сядь на пол»

И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп умеренный

«Мост»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз темп медленный.

«Кто выше»

И.П. о. с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«Отдохни»

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

*Речевка: Мы зарядку любим очень
Каждый быть здоровым хочет
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны.*



«Мы поставили пластинку»

I. Вводная часть.

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись (бег на месте).

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали (повороты туловища в стороны).

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись (наклоны туловища).

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

II. Основная часть. ОРУ.

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай (вращение туловища вправо, влево).

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку (приседания).

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком.

Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колени, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать (поднять согнутую в колени ногу, и удерживать).

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало (прыжки вверх из полного приседа).

Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

III Заключительная часть.

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу.

Небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками).

Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

Речевка: Чтоб расти, и закаляться, не по дням, а по часам.

Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!

