

Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет

«Автомобили»

Вводная часть

Ходьба обычным шагом (15 секунд).

Ходьба гимнастическим шагом (15 секунд).

Ходьба притопывающим шагом (10 секунд).

Бег в медленном темпе (20 секунд)

Бег в среднем темпе (20 секунд)

Ходьба обычная (15 секунд)

Упражнение на дыхание.

Построение парами в 4 колонны

Основная часть («Автомобили» - ВИА "Веселые ребята")

Вступление

1. Сгибание и разгибание ног, не отрывая носков от пола

2. Ходьба на месте

1-й куплет

1. И. п. - ноги параллельно, руки вдоль туловища

В.: 1-руки поднять в стороны, 2- руки поднять вверх, 3- в стороны, 4- и. п.
1 раз

2. И. п. - ноги параллельно, руки к плечам

В.: 1-правую руку поднять вверх, а левую в сторону; 2- и. п., 3- левую руку поднять вверх, а правую в сторону, 4- и. п.
1 раз

Припев:

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед собой, запястья соединены

В.: 1-правая кисть сверху, левая снизу, 2- наоборот.
2+3 раз

2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки, полусогнутые в локтях перед грудью (держат руль)

В.: 1-наклон в правую сторону; 2- и. п., 3- наклон в левую сторону, 4- и. п.
1 раз

2-й куплет

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, пальцы в кулак

В.: 1-правую руку выпрямить вперед, пальцы в стороны, 2- и. п., 3- левую руку выпрямить вперед, 4- и. п.
2+3 раз

3-й куплет

1. И. п. - ноги параллельно, руки на поясе

В.: 1-приставной шаг вправо; 2- и. п., 3- приставной шаг влево, 4- и. п.
2 раза

2. И. п. - ноги параллельно, руки на поясе

В.: 1-2-приставной шаг вперед; 3-4- и. п.,
2 раза

Припев:

Тот же

Проигрыш

Марш на месте

4-й куплет

1. И. п.- ноги на ширине плеч, руки полусогнутые в локтях перед грудью (держат руль)

В.: 1-наклон вперёд, потянуться за руками; 4
раза

2. И. п.- полный присед, руки полусогнутые в локтях перед грудью (держат руль)

В.: 1- подпрыгивание (мячики); 2- и. п.,
2 раза

Припев:

Тот же

Проигрыш

Марш в колонну по одному

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному

Бег большой змейкой (30 сек.)

Ходьба, упражнение на дыхание (15 сек.)