

## Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет

### «Герои сказок»

#### Вводная часть

- Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
- Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).
- Ходьба в полуприседе (20 секунд).
- Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).
- Боковой галоп (20 секунд).
- Ходьба обычная, упражнение на дыхание (20 секунд).
- Построение врассыпную

#### Основная часть

##### 1. Упражнение «Баба-яга»

Исходная позиция: о.с., руки вдоль туловища.

В:1— руки через стороны вверх — вдох.

2— вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

##### 2. Упражнение «Буратино»

Исходная позиция: ноги шире плеч, руки на пояс.

В:1— наклониться вперед, коснуться руками ног - выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

##### 3. Упражнение «Мальвина»

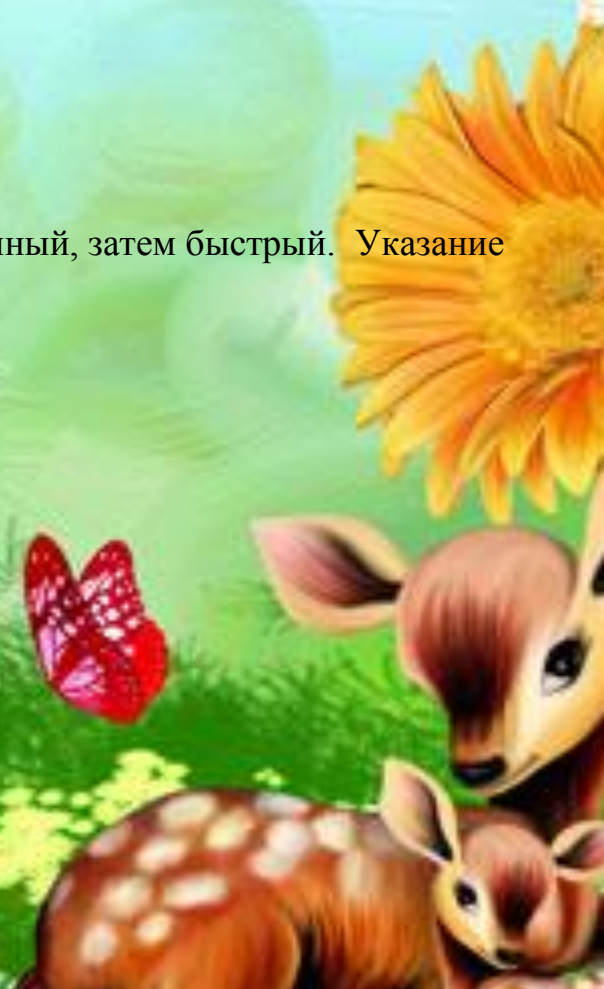
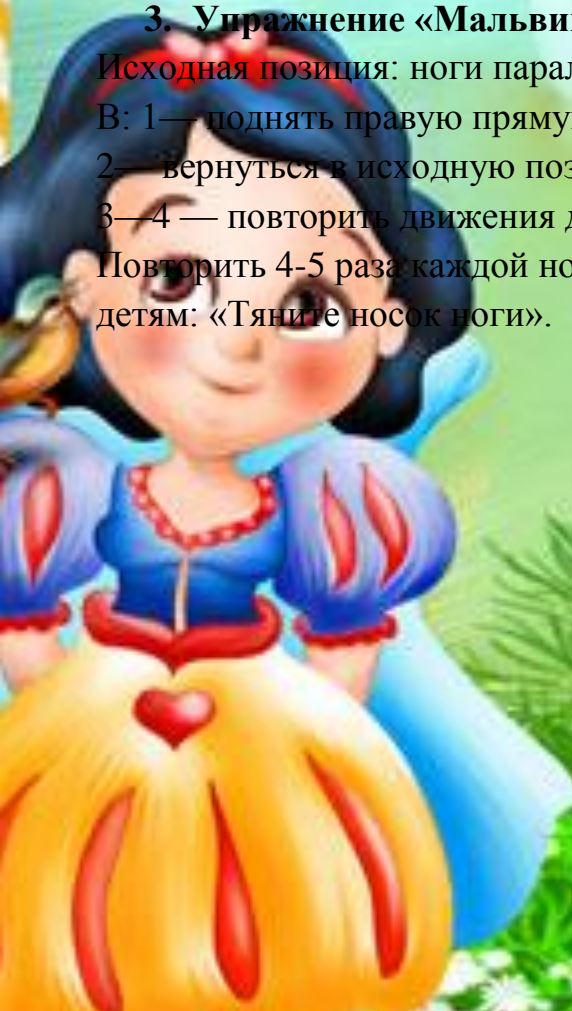
Исходная позиция: ноги параллельно.

В: 1— поднять правую прямую ногу вверх — выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — повторить движения другой ногой.

Повторить 4-5 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Тяните носок ноги».



#### 4. Упражнение «Конек-горбунок»

Исходная позиция: ноги шире плеч, руки на пояс.

В: 1— прогнуться назад.

2— вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Прогибайтесь сильнее». Повторить 6-7 раз. Темп медленный.

#### 5. Упражнение «Колобок»

Исходная позиция: о.с.

В: 1— присесть, сгруппироваться. Обнять колени-вдох-задержать дыхание. 3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 4-5 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

#### 6. Упражнение «Снегурочка»

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2-3 раза. Чередовать с ходьбой.

#### Заключительная часть

Бег врассыпную (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

