

**Комплекс утренней гимнастики «Мои друзья»  
для детей 3-5 лет  
Вводная часть**

**Педагог:**

Ты, да я, да мы с тобой.

Хорошо, когда на свете есть друзья

Если б жили все в одиночку

То б уже давно на кусочки

Я знаю, что у каждого из вас, ребята, есть друзья. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, который называется «Мои друзья»

Развалилась бы, наверное, земля.

Ходьба обычным шагом (10 секунд).

Ходьба парами (15 секунд).

Ходьба боковым приставным шагом (правым/левым по 10 секунд).

Бег за направляющим (15-25 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд)

Упражнение на дыхание.

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

**Основная часть**

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены.

Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4-5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

**Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок.

3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.



### Упражнение «Наклоняемся вместе»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

### Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол.

2— вернуться в исходную позицию.

3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку.

4— возвращается в исходную позицию.

Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей.

Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибаются».

### Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

### Упражнение «Веселые друзья»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### Заключительная часть

Коммуникативная игра «Я друг - ты друг»

Перестроение в колонну по одному

Бег малой змейкой (15-25 сек.)

Ходьба, упражнение на дыхание (15 сек.)

