

## Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет

### «Хотим расти здоровыми»

#### Вводная часть

Дети входят в зал

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите быть здоровыми? А что значит – быть здоровым? (Ответы детей) Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать нашу жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, но вернуть его очень трудно. Мне очень хочется, чтобы вы всегда помнили об этом. Сегодня наша зарядка называется «Хотим расти здоровыми»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров).

Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (15-20 секунд).

Бег в быстром темпе (15-20 секунд).

Ходьба спиной назад (10 секунд).

Ходьба обычная

Перестроение в 4 колонны

#### Основная часть

##### Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6-8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

##### Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

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

Показ педагога.

Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

##### Упражнение «Послушные нога»

Исходная позиция: ноги параллельно, руки на поясе

1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс.

2— правая нога на пятку.

3— приставить ногу, опустить руку.

4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».



### **Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль тела.

1 — поднять прямые ноги (угол 45 гр.).

2—3 — удержаться в таком положении.

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

### **Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6-8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

### **Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: ноги параллельно, руки вдоль туловища

1— подняться на носки, руку правую вверх.

2— полуприсед.

3— подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

### **Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция:

Прыжки на правой/левой ноге поочередно

Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2-3 раза по 10 прыжков.

Чередовать с ходьбой.

### **Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному

Ходьба в колонне по одному (15 сек.)

Легкий бег (15-20 сек.)

Ходьба, упражнение на дыхание

**Воспитатель:** Молодцы, ребята, вы великолепно справились со всеми заданиями.

Следите за своим здоровьем. Заведите хорошие привычки. Не ленитесь заниматься физкультурой, ешьте здоровую пищу...и тогда у вас в жизни все будет отлично.

