

Комплекс утренней гимнастики «Мы дружные» для детей 5-7 лет (в парах)

Вводная часть

Построение в шеренгу по росту.

Воспитатель: Каждый день у нас, ребятки, начинается....

Дети: С зарядки!

Воспитатель: и конечно, очень важно, чтоб зарядку делал ...

Дети: каждый!

Воспитатель: начинаем зарядку!

Ходьба обычная (10 секунд);

ходьба на носочках (8 секунд);

ходьба на пятках (8 секунд);

ходьба в полуприсяди (10 секунд);

обычный бег (15-25 секунд);

ходьба с восстановлением дыхания (10-15 секунд);

ходьба с высоким подниманием бедра (10 секунд);

ходьба с перестроением в колонну по 4.

Основная часть

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах под весёлую музыку

1. «Вместе дружно потянулись,

И друг другу улыбнулись!»

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1-2 – шаг назад, руки вверх дугами наружу, потянуться, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз

2. «Покачаем немного,

В сторону отставим ногу».

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг вправо (влево, ногу на носок, руки в стороны), вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз

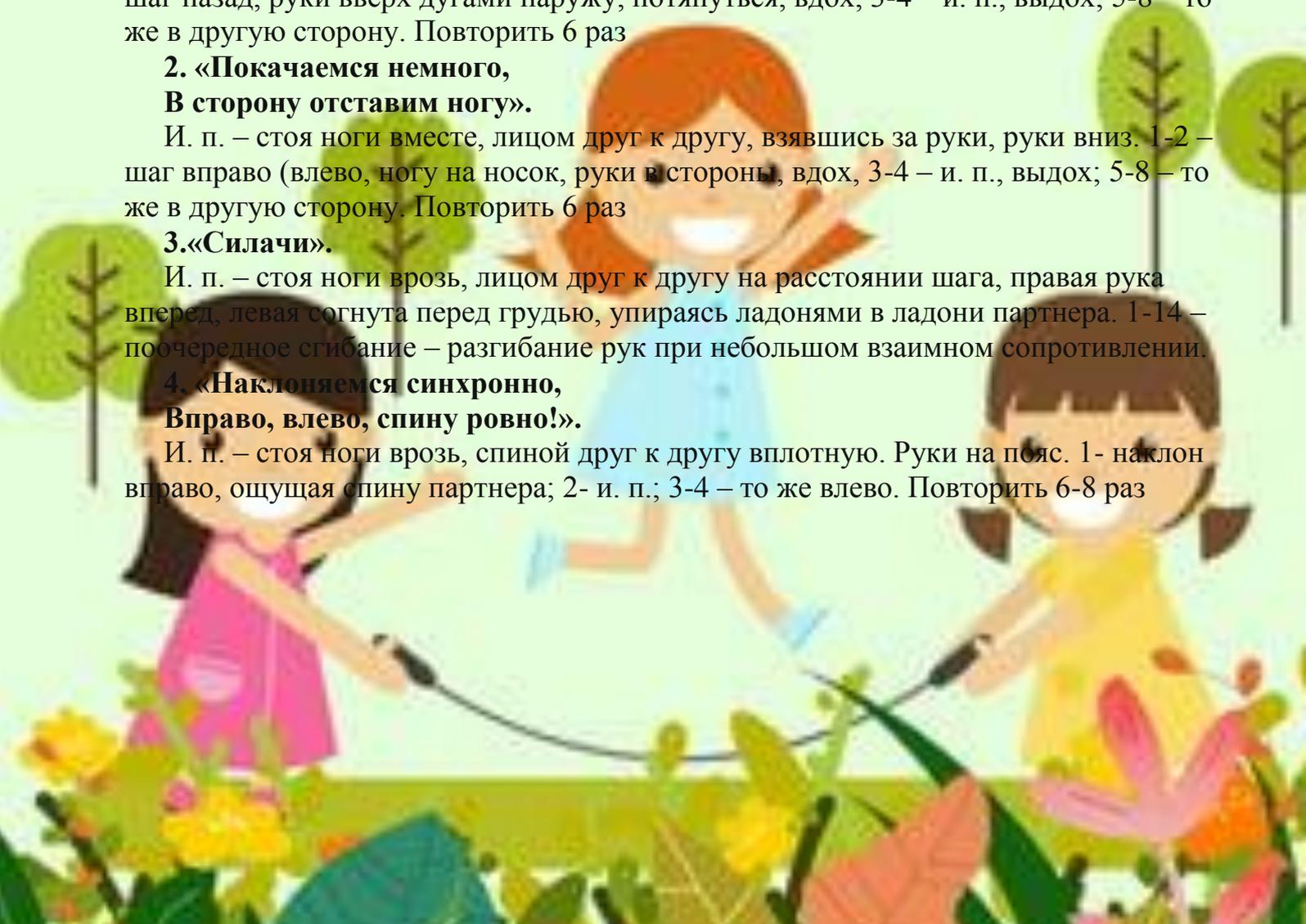
3. «Силачи».

И. п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении.

4. «Наклоняемся синхронно,

Вправо, влево, спину ровно!».

И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п.; 3-4 – то же влево. Повторить 6-8 раз



**5. «А сейчас мы повернемся,
И друг другу улыбнемся».**

И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п.; 3-4 – то же влево. Повторить 6 раз

**6. «Приседаем очень дружно,
Спину прямо держать нужно».**

И. п. – стоя ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте.

Повторить 6-8 раз

**7. «А теперь с тобою вместе
Мы попрыгаем на месте!».**

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки выполняют прыжки на правой ноге, левой ноге, на двух ногах попеременно. По 10 сек. 2-3 раза.

8. «Мы друзья».

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.

Заключительная часть.

Перестроением в одну колонну.

Легкий бег (15-20 сек.)

Дыхательное упражнение на восстановление дыхания.

После зарядки дети произносят **речёвку**:

«Мы дружные ребята!

Пришли мы в детский сад.

И каждый физкультурой

Заниматься очень рад!»

