

## Комплекс утренней гимнастики «Вместе с птичкой на веселую зарядку»

Оборудование: музыка для релаксации, аудио-проигрыватель, игрушка птичка.

Содержание	темп, дозировка	Организационно-методические приемы
<p><b>1.Вводная часть</b> Построение врассыпную.</p> <p>Ходьба парами рук за другом по обозначенному кругу, со сменой направления</p> <p>Бег парами друг за другом по обозначенному кругу, со сменой направления.</p> <p>Ходьба друг за другом по обозначенному кругу</p> <p><b>2.ОРУ</b></p> <p>«Бабочки летают» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Развести руки в стороны, покачивание рук вниз-вверх</p>	<p>темп умеренный 1 маршрут-3 круга 2 маршрут-2 круга</p> <p>темп средний 1 маршрут-3 круга 2 маршрут-2 круга</p> <p>темп умеренный 1 круг</p> <p>темп умеренный 3 раза</p>	<p><u>Взрослый</u>: к нам в гости прилетела птичка. Она узнала ,что здесь живут дружные ребята, которые очень сильные и здоровые. Птичка хочет узнать, почему вы стали такими сильными и здоровыми и что вы для этого делали. Птичка, наши ребята дружные, сильные и здоровые, они занимаются физкультурой. Посмотри, как они умеют делать зарядку.</p> <p>Взрослый усаживает птичку на стульчик в цент круга и помогает детям встать парами по обозначенному кругу.</p> <p>Мы по кругу шагаем, дружно все идем. Мы по кругу шагаем, никого не обгоняем.</p> <p>Дети идут по кругу. По сигналу взрослого «Остановились, повернулись и опять пошли» дети меняют направление.</p> <p>А теперь мы побежали, побежали веселей! Побежали веселей, побежали мы дружней! (дети бегут по кругу) Остановились, повернулись, побежали. (дети меняют направление)</p> <p>Наши ножки устали, очень тихо зашагали. Постепенно переходят на ходьбу.</p> <p>Взрослый помогает детям встать по обозначенному кругу для выполнения упражнений.</p> <p>Взрослый предлагает детям стать бабочками. Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним.</p>

<p>(«Бабочки летят»); И.п.</p> <p>«Ветер качает деревья» И.п.: ноги слегка расставлены, руки вверху. Наклонить туловище и вытянутые руки вправо-влево; И.п.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p><u>Взрослый</u>: Давайте превратимся в красивые деревья, руки будут веточками. Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним..</p>
<p>«Жук барахтается» И.п.: лежа на спине. Приподнять ноги и руки вверх, сделать вращательные движения.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p>Дети лежат на спине. Взрослый предлагает детям стать жуками и по сигналу «Жуки барахтаются» выполнять вращательные движения ногами и руками.</p>
<p>«Веселый кузнечик» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Чередовать пружинку с подпрыгиванием.. И.п.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p>Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним..</p> <p><u>Взрослый</u>: Молодцы ,Коля и Настя! Одновременно с ребятами и со мной выполняли упражнения. <u>Птичка</u> : Ребята, теперь я знаю почему вы такие дружные, сильные и здоровые. Я тоже буду каждый день делать зарядку. чтобы быть здоровой птичкой. Ребята ,я приглашаю вас погулять со мной.</p>
<p><b>.Релаксация</b> <b>«лесная прогулка»</b></p>	<p>темп умеренный 1 минута</p>	<p>Дети под музыку ходят по залу. <u>Взрослый</u>: По полянке мы гуляем, насекомых мы встречаем. (дети останавливаются) Солнышко прогревает, жук к березе подлетает: «ж-ж-ж», (дети машут руками и жужжат) Прилетели комары, зазвенели «з-з-з» (дети машут руками и произносят з-з-з) Вот летит жучок, лупоглазый старичок «жу-жу-жу» (дети машут руками и подражают звуку) Разбегайтесь малыши прячьте уши и носы! (дети закрывают нос ,уши) <u>Птичка</u>: До свиданья, малыши! Мне пора улетать к своим птенчикам. (птичка улетаёт)</p>

## Комплекс утренней гимнастики «Вместе с белочкой на веселую зарядку»

Оборудование: музыка для релаксации, аудио-проигрыватель, игрушка белочка.

Содержание	темп, дозировка	Организационно-методические приемы
<p><b>1.Вводная часть</b> Построение в рассыпную.</p> <p>Ходьба парами рук за другом по обозначенному кругу, со сменой направления</p> <p>Бег парами друг за другом по обозначенному кругу, со сменой направления.</p> <p>Ходьба друг за другом по обозначенному кругу</p> <p><b>2.ОРУ</b></p> <p>«Бабочки летают» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Развести руки в стороны, покачивание рук</p>	<p>темп умеренный 1 маршрут-3 круга 2 маршрут-2 круга</p> <p>темп средний 1 маршрут-3 круга 2 маршрут-2 круга</p> <p>темп умеренный 1 круг</p> <p>темп умеренный 3 раза</p>	<p><u>Взрослый:</u> к нам в гости пришла белочка. Она узнала ,что здесь живут дружные ребята, которые очень сильные и здоровые. Белочка хочет узнать, почему вы стали такими сильными и здоровыми и что вы для этого делали.</p> <p>Птичка, наши ребята дружные, сильные и здоровые, они занимаются физкультурой. Посмотри, как они умеют делать зарядку.</p> <p>Взрослый усаживает белочку на стульчик в цент круга и помогает детям встать парами по обозначенному кругу.</p> <p>Мы по кругу шагаем, дружно все идем. Мы по кругу шагаем, никого не обгоняем.</p> <p>Дети идут по кругу. По сигналу взрослого «Остановились, повернулись и опять пошли» дети меняют направление.</p> <p>А теперь мы побежали, побежали веселей! Побежали веселей, побежали мы дружной! (дети бегут по кругу) Остановились, повернулись, побежали. (дети меняют направление)</p> <p>Наши ножки устали, очень тихо зашагали. Постепенно переходят на ходьбу.</p> <p>Взрослый помогает детям встать по обозначенному кругу для выполнения упражнений.</p> <p>Взрослый предлагает детям стать бабочками. Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним.</p>

<p>вниз-вверх («Бабочки летят»); И.п.«Ветер качает деревья» И.п.: ноги слегка расставлены, руки вверху. Наклонить туловище и вытянутые руки вправо-влево; И.п.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p><u>Взрослый:</u> Давайте превратимся в красивые деревья, руки будут веточками. Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним..</p>
<p>«Жук барахтается» И.п.: лежа на спине. Приподнять ноги и руки вверх, сделать вращательные движения.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p>Дети лежат на спине. Взрослый предлагает детям стать жуками и по сигналу «Жуки барахтаются» выполнять вращательные движения ногами и руками.</p>
<p>«Веселый кузнечик» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Чередовать пружинку с подпрыгиванием.. И.п.</p>	<p>темп умеренный 3 раза</p>	<p>Дети выполняют упражнение по показу взрослого и вместе с ним.. <u>Взрослый:</u> Молодцы ,Коля и Настя! Одновременно с ребятами и со мной выполняли упражнения. <u>Белочка:</u> Ребята, теперь я знаю почему вы такие дружные, сильные и здоровые. Я тоже буду каждый день делать зарядку. чтобы быть здоровой птичкой. Ребята ,я приглашаю вас погулять со мной.</p>
<p><b>3.Релаксация</b> <b>«лесная прогулка»</b></p>	<p>темп умеренный 1 минута</p>	<p>Дети под музыку ходят по залу. <u>Взрослый:</u> По полянке мы гуляем, насекомых мы встречаем. (дети останавливаются) Солнышко пригревает, жук к березе подлетает: «ж-ж-ж», (дети машут руками и жужжат) Прилетели комары, зазвенели «з-з-з» (дети машут руками и произносят з-з-з) Вот летит жучок, лупоглазый старичок «жу-жу-жу» (дети машут руками и подражают звуку) Разбегайтесь малыши прячьте уши и носы! (дети закрывают нос ,уши) <u>Белочка:</u> До свиданья, малыши! Мне пора улетать к своим птенчикам. (белочка уходит)</p>