**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**ИЮНЬ**

Методическое пособие: Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2016

***Комплекс утренней гимнастики (01.06.2020-14.06.2020)***

Игра «Догони свою пару».

Ход игры: Двое детей становятся один за другим на расстоянии 2-3 шагов у края площадки. По сигналу: «Раз- два, три - беги!» - стоящий впереди бежит на противоположную сторону площадки, где проведена черта, за которой ловить нельзя. Стоящий сзади должен поймать убегающего до того, как он достигнет черты. Если ловящий не поймает убегающего, они выполняют задание еще раз, а если поймает, дети меняются ролями.

Упражнения без предметов

1. И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1- поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

2-отвесии назад, хлопнуть в ладоши за спиной;

3 -вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-поворот вправо, хлопнуть в ладоши;

2- выпрямиться, вернуться в исходное положение.

То же влево (по 3 раза).

3. И. п.- основная стойка, руки на поясе.

1- руки в стороны;

2- поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом;

3-опустить ногу, руки в стороны;

4-вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

1-руки вперед, прогнуться;

2-исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 -прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (15.06.2020-30.06.2020)***

Игра «Совушка».

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: *«День наступает – все оживает».* Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т.д.

Неожиданно произносит: *«Ночь наступает, все замирает, сова вылетает».* Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «Сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «Сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «Сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «Сова», которая забрала себе большее число играющих.

Упражнения с кубиком

1. И. п.- основная стойка, кубик в правой руке.

1-2- поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку;

3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке.

1-присесть, переложить кубик в левую руку;

2- исходное положение, кубик в левой руке (5-6 раз).

1. И. п. - сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1-наклонигься, положить кубик у носка левой ноги;

2-выпрямиться, руки на пояс;

3- наклониться, взять кубик в левую руку.

То же к правой ноге (по 3 раза).

1. И. п.- стойка на коленях, кубик в правой руке.

1- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;

2-поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

1. И. п. основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.
2. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.