***Комплекс утренней гимнастики***

*(Старшая группа*

 *5-6 лет)*

Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. 3-7 лет. – М.: Мозаика – Синтез, 2017

****

**МАЙ**

 ***Комплекс №1.(с 12.05.2020 по 22.05.2020)***

**I.** Ходьба, выполняя упражнения для рук по сигналу - руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

**II.ОРУ с малым мячом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Количество повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, мяч в правой руке внизу. | **«1»** - руки в стороны; **«2» -**руки вверх, переложить мяч в другую руку; **«3»** - руки в стороны; **«4»**- вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвольное  |
| **2.** | *И. п.* - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. | **«1»**- наклон к правой ноге; **«2-3»** - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; **«4»** - вернуться в и. п. То же к левой ноге. | **4-5** раз, темп средний, дыхание произвольное |
| **3.** | *И. п*. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. | **«1-2»** - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; **«3-4»**-вернуться в и. п. То же влево. | **4-6** раз, темп умеренный дыхание произвольное |
| **4.** | **И. п.** - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. | **«1-2»** - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; **«3-4»**- вернуться в и. п. | **5-7** раз, темп медленный дыхание произвольное |
| **5.** | *И. п.* - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. | **«1-2»** - поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом; **«3-4»**- вернуться в и. п. То же левой ногой. | **6-7** раз, темп умеренный дыхание произвольное |
| **6.** | *И. п.* - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. | Ударить мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. | Темп и дыхание произвольные. |

**III.** **Игра «Удочка».** *Ребенок и взрослый становятся на небольшом расстоянии друг от друга. Взрослый вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка ребёнок выполняет прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Как только коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется.*

***Комплекс №2. (с 25.05.2020 по 05.06.2020)***

**I. Игра «Перебежки»** (перебежки на другую сторону комнаты).

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, руки на поясе. | **«1-2»** - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; **«3-4»**- вернуться в и. п. | **6** раз, темп медленный дыхание произвольное |
| **2.** | *И. п*. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. | **«1»**- руки в стороны; **«2»**- наклон вправо, руки вверх; **«3»**- выпрямиться, руки в стороны; **«4»**- вернуться в и. п. | **6** раз, темп средний, дыхание произвольное |
| **3.** | *И. п*. - стойка на коленях, руки на поясе. | **«1»-** поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; **«2»**- вернуться в и. п. То же влево. | **6** раз, темп средний, дыхание произвольное  |
| **4.** | *И. п*. - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. | **«1-2»** - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись; **«3-4»**- вернуться в и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвольное |
| **5.** | *И. п.* - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. | **«1-2»** - прогнуться, руки вынести вперёд; **«3-4»**- вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп медленный дыхание произвольное |

**III.** Ходьба.