**Комплекс утренней гимнастики**

(06.05.2020 – 15.05.2020)

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



Комплекс № 34

1.Ходьба в колонне по одному. На сигнал ведущего: «Лошадки!»

ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» – присесть. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через

стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное

положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе,

согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное

сгибание и разгибание ног.

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

**Комплекс утренней гимнастики**

(18.05.2020 – 29.05.2020)

Комплекс № 35

1. Игра «Мы топаем ногами». Ребенок и взрослые (братья, сестры) стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Взрослый медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Все соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя: «Стой!» останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

2.Упражнения с кубиками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять

кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук»,

опустить руки, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться,

поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину;

наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному.