**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

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

**Комплекс утренней гимнастики**

**с 06.05. 2020-15.05.2020**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. 1 - поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - мах правой ногой вправо (влево); 2 - исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Совушка». 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.

**Комплекс утренней гимнастики**

**с 18.05. 2020 -29.05.2020**

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист», остановится и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

2. Упражнения с мячом большого диаметра И. п. - основная стойка, мяч внизу, 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч внизу, 1 - поднять мяч вверх; 2 наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4- вернуться в исходное положение (6 раз),

4. И. п. - основная стойка, мяч на груди. 1 - присесть, мяч вперед: 2 -- исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. - лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2 - 2 поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 -- вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. Игра «Удочка». Играющие стоят по кругу, в центре — взрослый. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Взрослый вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей (полом), а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, взрослый делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек и даются необходимые указания по выполнению прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному.