***Комплекс утренней гимнастики***

***17.08.2020 – 31.08.2020***

1. Построение в шеренгу. Равнение. Повороты налево, направо, кругом. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания :

Светлым лесом, желтым лугом

Мы шагаем друг за другом. *Ходьба в колонне по одному друг за другом.*

Чтоб цветы нам не помять,

Нужно ноги поднимать. *Ходьба с высоким подниманием колен, рука на пояс.*

Между сосен мы шагаем –

Вдруг цветы мы в поле увидали!

И как все мы быстро зашагали. *Бег в среднем темпе.*

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Вот букет большой мы все собрали. *Переход на ходьбу обычным шагом.*

И в кружок большой собрались.

**Дыхательная гимнастика «Собираем цветы»**

*И.п.: о.с. 1 – на вдохе присесть, «сорвать цветок», понюхать;*

*2 – на выходе произносить «А-а-а-х!». повторить 3-4 раза.*

Перестроение в колонну по три для выполнения ОРУ.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «Цветы распускаются» - И. п. стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей.

Выполнение упражнения: на счет 1 – руки в стороны, на счет 2 – и. п. – повторить 8 раз.

2. «Цветы качаются» - «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п. – стоя на коленях.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки поднять вверх, на счет 3 – 6 – наклоны туловища и рук в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

3. «Цветы устали» - «Вот цветочки все устали лепестки позакрывали».

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки в стороны, на счет 3 – 4 – руки к носкам ног, на счет 5 – 6 – руки в стороны, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 8 раз.

4. «Цветы заснули» - «Тихо – тихо засыпают и головки наклоняют».

И. п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – лечь на спину, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 4 раза.

5. «Одуванчик» - «Есть такой цветок – круглый, как венок. На него подуть слегка – осталась ножка от цветка».

И. п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, голову наклонить, на счет 3 – 4 – и. п. – повторить 8 раз.

6. «Чертополох» - «На лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан – чертополох».

И. п. – лежа на спине.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, на счет 3 – 6 – круговые движения руками назад, на счет 7 – 8 – и. п. – повторить 6 раз.

7. «Налетел ветер» - «Вдруг подул ветерок, закачались цветы, задрожали стебельки и лепестки».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны, на счет 5 -8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

III. Заключительная часть.

Шли мы лесом по тропинке,

Видим – мячик на травинке.

И совсем не горячо

Солнце в небе высоко,

Голова на ножке,

В голове горошки. Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.