

Комплекс утренней гимнастики «ВЕСЕЛЫЕ ЗВЕРЯТА» №10

Вводная часть.

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть.

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку: Зверь мохнатый, косилапый, он сосет в берлоге лапу. (Медведь)

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте загадку: Хитрая плутовка, рыжая головка. Хвост пушистый — краса. А зовут ее... (Лиса)

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку: Мохнатенькая, усатенькая, сядет — песенку поет, молочко из блюдца пьет. (Кошка)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку — киска спит. Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. Вот еще загадка: Зимой серенький, Летом беленький. Никого не обижает. Всех сам боится. (Зайчик)

Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди,

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» Указание: «Выдох длиннее вдоха». Дети возвращаются в группу.