

Комплекс утренней гимнастики «ВЕСЕЛЫЕ ГУСИ»

№2

Вводная часть.

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой (15 секунд)).

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 секунд)).

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Упражнение «Гуси проснулись»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Радуются гуси»

Исходная позиция: стоя. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.