

Комплекс утренней гимнастики для детей средней группы «Весенняя прогулка»

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъем;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движений;

Оборудование: верёвка, «лужи».

Содержание	Дозировка	Темп	Методическое руководство
Построение в шеренгу. Обычная ходьба в колонне по одному.	15с.	сред- ний	-Ребята, какое время года наступило? (весна) Весной природа оживает, прилетают первые вестники весны - перелётные птицы. Сегодня я приглашаю вас на весеннюю прогулку. Повернулись все за Мишей. <i>Друг за другом мы идём За собой весь строй ведём, Спинки ровно распрямляем, Ноги выше поднимаем.</i>
Ходьба на наружных сторонах стоп.	10с.		- Дальше пойдём на наружных сторонах стоп, руки на поясе, спину держим прямо. <i>Дети дружно все шагают, Правильно стопы расставляют.</i>
Ходьба приставным шагом.	10с.		- Теперь ребята, повернулись лицом в центр, и идём приставным шагом, в правую сторону, руки вытянули параллельно полу. <i>Дети дружно все шагают, Ноги ближе приставляют</i>
Ходьба по верёвке.	10с.		- А сейчас мы руки поставили на пояс и идём по мосту, голову не опускаем, спину держим прямо. <i>Дети дружно все шагают, По мосту переступают, И стараются шагать Друг от друга не отстать.</i>
Бег в колонне по одному.	45с.		- Дальше руки в локтях согнули и побежали легко на носочках. <i>А теперь мы ровным кругом Побежали друг за другом.</i>
Бег «змейкой» обегая препятствия «лужи».	15с.		- А теперь ребята внимание, побежали змейкой, обегая лужи.

Обычная ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Перестроение в две колонны.	15с.		<i>Осторожно все бегите, Ноги вы не промочите.</i> - Переходим на ходьбу, идём спокойно. <i>И опять мы друг за другом Зашагаем ровным кругом. А теперь мы встаём в две колонны. В две колонны становись, Друг за другом, не ошибись.</i>
1. «Привет весне». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 2 подняться на носочки, правую руку поднять через сторону вверх. 3 – 4 вернуться в И.п. То же левой рукой	3-4 повтора	средний	Остановимся и погреемся на солнышке. Наступила весна, и хочется её поприветствовать. Давайте мы поздороваемся с ней. Поднимаясь на носочки, смотреть вверх. <i>На раз, два - правую руку через сторону поднимаем вверх, На три, четыре – вернуть руку обратно. То же с левой рукой.</i>
2. «Танец птицы». И.п.: стоя ноги шире, чем ширин плеч, руки вытянуты вперед 1 – 2 поворот корпуса вправо. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево	3-4 повтора	средний	Птицы тоже очень рады весне, и они приглашают нас на танец. Ноги на месте. <i>На раз, два – поворачиваем корпус вправо, На три, четыре – вернуться обратно.</i>
3. «Птица машет крыльями». И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной 1 – 2 наклон вперед, руки вверх, помахать ими. 3 – 4 вернуться в И.п.	3-4 повтора	средний	Весной птенчики учатся летать, давайте и мы попробуем с ними. Ноги в коленях не сгибать, голову не опускать. <i>На раз, два – наклоняемся вперёд, руки поднимаем вверх, помахать ими. На три, четыре – вернуться обратно.</i>
4. «Соловей присел отдохнуть». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 2 присесть, руками обнять колени. 3 – 4 вернуться в И.п.	3-4 повтора	медленный	Соловей так торопился, чтобы вернуться к нам после долгой весны, что немного устал, давайте с ним отдохнём. (следить за осанкой) <i>На раз, два – присесть, руками обнять колени. На три, четыре – вернуться обратно.</i>
5. «Как быстро бежит ручей». И.п. стоя, ноги на ширине плеч. Бег на месте с высоким подниманием колен.	2 раза по 15 сек.	быстрый	С наступлением весны быстро – быстро потекли ручьи. Колени поднимать выше.
Восстановление дыхания. Перестроение в колонну по одному.	2-3 раза		Молодцы ребята, давайте с вами отдохнём. Делаем глубокий вдох носом - вдыхаем свежий аромат весны, и медленный выдох ртом. На этом наша весенняя прогулка заканчивается, поворачиваемся за Мишей, и отправляемся обратно в детский сад.

Ходьба в спокойном темпе.	20с		<i>Друг за другом мы пойдём и обратно в сад придём.</i>
---------------------------	-----	--	---

Усложнение на вторую неделю:

5. ОРУ «Как быстро бежит ручей» сменить на ОРУ «Скворец прыгает по лужам» - прыжки на двух ногах.