

**Комплекс утренней гимнастики
для детей подготовительной к школе группы
на основе подвижных игр «На птичьем дворе»**

Оборудование: маска «волка» и «наседки», большой мяч и обруч для игры.

Содержание	Дозировка	Методическое руководство
Построение в колонну.		Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на птичий двор. Направо.
Обычная ходьба по залу по одному	20с.	«На тропинку дружно встали, Друг за другом зашагали. Друг за другом мы идем, Ни на шаг не отстаем».
Ходьба на носках – руки на поясе	20с.	На носочках мы пойдем вдоль тропинки на птичий двор. Руки на поясе. Спину держим прямо, голову не опускаем.
Ходьба на пятках – руки за головой	20с.	«А теперь мы на пяточках пойдем, Верный путь себе найдем». Руки за головой. Спину держим прямо, голову не опускаем, локти расправили в стороны.
Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе	20с.	«Колени выше поднимай. Не ленись, не зевай, За соседом успевай». Руки на поясе, высоко поднимаем колени, спину держим прямо.
Прыжки с подскоками	20с.	«Прямо по дороге, поскакали наши ноги». Отталкиваемся от пола, колени выше поднимаем, руки сгибаем в локтях.
Бег боковым галопом (сначала левым, потом правым)	20с.	Дальше бежим левым боком. «Друг за другом бежим, Отставать мы не хотим». Бежим правым боком. Руки на поясе, спина прямая, смотрим вперед.
Обычная ходьба в колонне по одному	20с	Переходим на обычную ходьбу, дышим через нос, идем не спеша. Голову не опускаем, дышим ровно, глубоко.
Легкий бег	10с.	А теперь мы побежим очень тихо, чтобы не спугнуть наших птиц во дворе.
Ходьба в глубоком приседе	20с.	А теперь присели, идем приседом.
Ходьба друг за другом.	10с	«Шли, шли, птичий двор уже нашли». Ребята, скажите, а кого мы можем увидеть на птичьем дворе?

<i>числе.</i> Построение в колонну. Ходьба обычным шагом.	20с.	Одна утка - много уток. Один петух – много петухов. Одна курица - много куриц. Молодцы, ребята, все справились. «Вот закончилась игра И на завтрак нам пора. Мы бегали, прыгали, веселились, играли На завтрак все дружно теперь зашагали. «Спасибо зарядке, здоровье в порядке!»
---	-------------	--

Усложнение на вторую неделю:

Ходьба с высоким подниманием колен: руки перед собой, колени касаются ладоней, вместо ходьбы в полуприседе.

Легкий бег между предметами вместо бега боковым галопом.

Игра «Гуси-Гуси»: выбираются для игры 2 волка.