

Комплекс утренней гимнастики «ВЕРНАЯ СОБАЧКА»

№15

Вводная часть.

Воспитатель загадывает детям загадку:

Гладишь — ласкается,

Дразнишь — кусается. (Собака)

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику? (Появляется собачка (игрушка).

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд)).

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд).)

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

Основная часть.

Упражнение «Мяч вперед»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен. Мяч вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Мяч на пол»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, мяч опущен. Наклон вперед, достать мячом до пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Мяч вверх»

Исходная позиция: сидя на пятках, мяч опущен. Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Вокруг мяча»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу. Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую. Бег и ходьба вокруг мяча. Повторить 2 раза.

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Рисуем пальчиком на полу». Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.