

Комплекс утренней гимнастики «ПЕТЯ-ПЕТУШОК»

№4

Вводная часть.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Упражнение «Петушок машет крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок пьет водичку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок радуется»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.