

Комплекс утренней гимнастики «ГЕРОИ СКАЗОК» №11

Вводная часть.

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете?
(Ответы детей.) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки

На утренней зарядке

Все делают как нужно,

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика. Развести руки в стороны — надули шарик. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый колобок»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Забавный Буратино»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Смешной зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. 3—4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.