

Комплекс утренней гимнастики «СИЛЬНЫЙ СЛОН» №16

Вводная часть.

Воспитатель загадывает детям загадку:

Зверь огромный-преогромный,

Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он, и в зоопарке он.

Большой и добродушный африканский... (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть.

Упражнение «Подуй»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Положи платочек»

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках. Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Сесть на платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади. Сесть на платочек, встать. Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Подпрыгивание»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены платочек на полу сзади.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу.