

Комплекс утренней гимнастики «ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ»

№6

Вводная часть.

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.)

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть.

Упражнение «Кукла»

Исходная позиция: стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой — вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

Исходная позиция: сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Медвежонок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселый мячик»

Исходная позиция: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру «Найди игрушку».

В центре зала педагог сажает на пол игрушки — куклу и медвежонка.

Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке. Повторить 2 раза.

Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.