**Комплекс утренней гимнастики**

**3-4 неделя сентября**

**Возраст**: 6-7 лет

**«Осенний салют» (с султанчиками)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические указания |
| *Вводная часть* |
| Построение в колонну.Ходьба в колонне по одному с заданием для рук: стороны, вверх, вниз, махи вперед.Ходьба с поворотами.Ходьба спиной впередХодьба с пружинистыми приседаниями.Бег обычный.Бег со сменой темпа.Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания | 35 с35 с30 с35 с35 с15 с | Воспитатель. Вы хотели бы устроить осенний салют, как чирлидеры? тогда проходим и берем султанчики.Указание о согласованности движений.Выполняя упражнение «Ходьба спиной вперед», предложить детям попробовать не оглядываясь, постараться точно пройти десять шагов, затем пройти десять шагов вперед, чтобы оказаться на том же месте, откуда начали движение.Указание о повороте через левое плечо.Указание о сохранении дистанции.Указание о прямолинейности бега.Указание о мягкой постановке стопы |
| *Основная часть* |
| **ОРУ с султанчиками.****«Взлетает самолет»**И.п.: ноги в узкой стойке, руки с султанчиками внизу. 1 - руки через стороны вверх, с одновременным подниманием на носки; 2 - и.п.**«Самолетики летят»**И.п.: ноги в широкой стойке, руки с султанчиками в стороны. 1 — наклон вперед с поворотом к правой ноге, левой рукой с султанчиком коснуться носка правой ноги;2 — и.п.; 3- 4 - то же к другой ноге.**«Полюбуемся на салют»**И.п.: стоя на коленях, руки с султанчи-ками внизу. 1 - сесть на пятки, руки с султанчиками вперед; 2 - и.п.**«Разноцветный салют»**И.п.: о.с. 1 - поднять правую руку вверх, левую ногу назад на носок; 2 - и.п.; 3 \_ 4 — то же левой рукой и правой ногой.**Упражнение «Радуемся салюту»**И.п.: о.с. Прыжки на месте. Ноги в стороны — вместе, скрестно — в стороны.Дыхательное упражнение | 8 раз, темп средний8 раз, темп средний.8 раз, темп средний.6 раз, темп средний.8 раз, темп медленныйТемп быстрый.I-II марш-руты: по4 прыжка10 раз;III маршрут: по 3 прыжка 10 раз. | Воспитатель. Потянуться вверх!Не сгибать колени!Спина прямая!Руки прямые, голову не опускать! Спина прямая!Руки прямые, голову не опускать!Указания о мягком приземленииУказание о дыхании |
| *Заключительная часть* |
| Заключительная ходьбаПальчиковая игра «Как живешь?» | 20 с1 мин | ВоспитательКак живешь?- Вот так!Дети выставляют большие пальцы вперед.Как плывешь?Вот так!Имитируют плавание.Как бежишь?Вот так!Указательные и средние пальцы «бегут». |