**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 вперед  Ходьба с пружинистыми приседаниями.  Бег обычный.  Бег со сменой темпа.  Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания | 35 с  35 с  30 с  35 с  35 с  15 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 средний  8 раз, темп средний.  8 раз, темп средний.  6 раз, темп средний.  8 раз, темп медленный  Темп быстрый.  I-II марш-  руты: по  4 прыжка  10 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 приземлении  Указание о дыхании |
| *Заключительная часть* | | |
| Заключительная ходьба  Пальчиковая игра «Как живешь?» | 20 с  1 мин | Воспитатель  Как живешь?  - Вот так!  Дети выставляют большие пальцы вперед.  Как плывешь?  Вот так!  Имитируют плавание.  Как бежишь?  Вот так!  Указательные и средние пальцы «бегут». |