**Комплекс утренней гимнастики**

**3-4 неделя сентября**

**Возраст**: 5-6 лет

**«Осенний салют» (с султанчиками)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Темп, дозировка | Организационно-методические указания |
| *Вводная часть* | | |
| Построение в колонну.  Ходьба в колонне по одному с заданием: руки в стороны, вверх, вниз, махи вперед.  Ходьба с поворотами.  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, тогда проходим и берем султанчики.  Указание о согласованности движений.  Указание о повороте через левое плечо.  Указание о сохранении дистанции.  Указание о мягкой постановке стопы.  Указание о прямолинейности бега.  Дети берут султанчики по ходу движения |
| *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.  6 раз, темп средний.  8 раз, темп средний.  Темп быстрый.  I-II марш-  руты: по  4 прыжка  10 раз;  III маршрут: по 3 прыжка 10 раз.  8 раз, темп медленный | Воспитатель. Потянуться вверх!  Не сгибать колени!  Спина прямая!  Руки прямые, голову не опускать!  Указание о дыхании |
| *Заключительная часть* | | |
| Заключительная ходьба | 15 с |  |