Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 19

Методическое пособие

«Картотека комплексов

утренней гимнастики

для детей 3-4 лет.»

Камышин

**Автор- составитель:**

**Сидорова Наталья Александровна-** инструктор по физической культуре МБДОУ Детский сад № 19 г.Камышин

**Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет.**

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 3-4лет, с учетом специфики, места проведения( зал, площадка) и времени года.

Пособие адресовано воспитателям дошкольного учреждения, инструкторам по физической культуре, родителям.

**Оглавление.**

**Введение**……………………………………………………………………5

**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет**………..6

Осенний период…………………………………………………………….7

Зимний период……………………………………………………………...10

Весенний период……………………………………………………………13

Летний период………………………………………………………………16

Рекомендуемая литература………………………………………………..21

**Введение**

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей. Закрепление двигательных навыков.

Вспомните , как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересные содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

 В каждом предлагаемом пособии комплексе утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение

Для утренней гимнастики подбираются упражнения:

* известные детям;
* Простые по структуре.

Это пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, родителям.

 **Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет.**

 В этом возрасте у детей развивается речь, внимание стано­вится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно задан­ной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к заняти­ям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изоб­ражают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подо­брать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комп­лексом общеразвивающих упражнений, взрослый может про­читать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.

**Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут.**

**Комплексы состоят** из 2-3 игровых, подражательных уп­ражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая, способность принимать законченные, фиксированные положе­ния, поэтому все движения выполняются последовательно.

**Упражнения повторяются** 4—5 раз.

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнасти­ки можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движении.

 **Осенний период**

**КОМПЛЕКС № 1**

**Сентябрь**

**1 – 2 неделя**

**«Где же наши руки?»**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

*Общеразвuвающuе упражнения.*

1. «Покажите руки».

*И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки».

*И. n.:* То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**КОМПЛЕКС № 2**

**Сентябрь**

**3 – 4 неделя**

**« Большие и маленькие»**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сиг­налу повернуться к воспитателю.

*Общеразвuвающuе упражнения.*

1. «Какие мы стали большие».

*И.n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять ру­ки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие».

*И.n.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**КОМПЛЕКС № 4**

**Октябрь**

**1 – 2 неделя**

**«Птички»**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бе­гу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. «Птички машут крыльями» и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

 Ходьба стайкой.

**КОМПЛЕКС № 5**

**Октябрь**

 **3 – 4 неделя**

 **«Пузырь»**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

*Общеразвuвающuе уnражненuя.*

1. «Надуем пузырь». *И. n.:* ноги слегка расставлены, рукивнизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». *И. n. То же. Присесть, погладить* колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**КОМПЛЕКС № 6**

**Ноябрь**

**1 – 2 неделя**

**«Барабан*»***

 Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

 *Общеразвuвающие упражнения.*

1. «Большой барабан». *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, по­стучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**КОМПЛЕКС № 7**

**Ноябрь**

**3 – 4 неделя**

**«Деревья»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Шелестят листочки». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять руки вверх, помахать ими, произ­нести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повто­рить 4 раза. ­

2. «Деревья качаются». *И. n.:* то же. Слегка наклониться влево, потом впра­во, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз. ,

1. «Кусты». *И. n.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Зимний период**

**КОМПЛЕКС № 8**

**Декабрь**

**1 – 2 неделя**

**«Прятки»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. «Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. «Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

 **КОМПЛЕКС № 9**

**Декабрь**

**3 – 4 неделя**

**«Покажите руки»**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

 1. «Покажите руки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпря­миться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». *И. п.:* то же. Присесть, руки на ко­лени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**КОМПЛЕКС № 10**

**Январь**

**1 – 2 неделя**

**«Пузырь»**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. По­строиться в полукруг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Надуем пузырь». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “Tук-Tук”, выпрямиться. По­вторить 4 раза.

1. «Пузырь лопнул». *и. n.:* то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**КОМПЛЕКС № 11**

**Январь**

**3 – 4 неделя**

**«Прятки»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. «Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. «Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. «Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**КОМПЛЕКС № 12**

**Февраль**

**1 – 2 неделя**

**«Часы»**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг. *Общеразвивающие упражнения*

 1. «Часы идут». *и. n.:* ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад . Повторить 4 раза.

 2. «Проверим часы». *и. n.:* то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

 3. «Часы звенят». *И. n.:* то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

 Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**КОМПЛЕКС № 13**

**Февраль**

**3 – 4 неделя**

 «**С погремушкой»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

 *Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. «Потряси погремушку». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». *И. n.:* то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, вы­прямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». *И. n.:* то же. Присесть, положить по гремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить по­гремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**Весенний период**

**КОМПЛЕКС № 14**

**Март**

**1 – 2 неделя**

 «**Птички»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построе­ние в круг.

*Общеразвивающие упражнения.*

1. «Птички машут крыльями». *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». *И. n.:* тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. «Птички клюют зерна». *И. n.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**КОМПЛЕКС № 15**

**Март**

**3 – 4 неделя**

**«С флажком»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие уnражнения с флажком*

1. «Покажите флажок». *И. n.:* ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить фла­жок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». *И. n.:* то же. Наклониться, посту­чать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

 3. «Положи флажок». *И. n.:* то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять фла­жок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**КОМПЛЕКС № 16**

**Апрель**

**1 – 2 неделя**

**«Барабан»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Большой барабан»*. И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в сто­роны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем - на барабане». *И. n.:* ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. «Постучи ногами». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. По­

стучать ногами по полу, сказать “тук­-тук”. Повторить 4 раза.

*Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.*

**КОМПЛЕКС № 17**

**Апрель**

**3 – 4 неделя**

**«Прятки»**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

*Общеразвивающие упражнения на стульях*

1. «Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, пока­зать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. «Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

1. «Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

*Ходьба на носках. Ходьба стайкой.*

**КОМПЛЕКС № 18**

**Май**

**1 – 2 неделя**

**«Поезд»**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Поезд». *И. n.:* ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямить­ся. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». *И. n.:* то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза. ­

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “ поезд быстро едет ”. Ходьба.

**КОМПЛЕКС № 19**

**Май**

**3 – 4 неделя**

**«С погремушкой»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения с погремушкой.*

1. «Посмотрим на погремушку». *И. n.:* ноги слегка расстав­лены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять по­гремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повто­рить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выпол­нить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». *И. n.:* ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». *И. n.:* ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить по­гремушку, выпрямиться, присесть, взять по гремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. ходьба.

**Летний период**

**КОМПЛЕКС № 20**

**Июнь**

**1 – 2 неделя**

**«Бабочки»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходь­ба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Бабочки летают». *И. n.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Раз­вести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Бабочки пьют». *И.n.:* ,то же. Нагнуться, руки отвести назад, вы­прямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». *И. n.:* то же. Присесть, руки на колени,

выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**КОМПЛЕКС № 20**

**Июнь**

 **3 – 4 неделя**

**«С флажком»**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестрое­ние в круг.

*Общеразвивающие упражнения*

1. «Помаши флажком». *И. n.:* ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, по­махать им, опустить. П6вторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажок». *И. n.:* то же. Наклониться, посту­чать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». *И. n.:*тоже. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**Летний период**

**Комплекс утренней гимнастики №21**

**Июль**

 **1-2 неделя**

**Вводная часть**

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба на носках (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

**Основная часть**

1. «Спрячь ладошки»

И.П. – стойка «узкой дорожкой»

 1-2 – вытянуть руки вперед, ладонями вверх –

 «Покажи ладошки»

 3-4 – спрятать руки за спину –

 «Спрячь ладошки»

1. «Маятник»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

 1-4 – полунаклоны вперед – назад

1. «Спрячься»

И.П. – о.с.

 1-3 – присед, наклонить голову к коленям, обхватить их

 руками

 4 – и.п.

1. «Жуки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

 1-3 – движение руками и ногами, как «жуки»

 4 – и.п.

1. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

 1-3 – руки в стороны, приподнять верхнюю часть туловища,

 ноги согнуть в коленях

 4 – и.п.

**Заключительная часть**

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №22**

**Июль**

 **3-4 неделя**

**Вводная часть**

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег в разных направлениях (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

**Основная часть**

1. «Большие -маленькие»

И.П. – стойка «узкой дорожкой»

 1-2 – стойка на носках, руки вверх –

 «Большие»

 3-4 – присед, руки на колени –

 «Маленькие»

1. «Маятник»

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

 1-4 – полу наклоны вперед – назад

1. «Жуки»

И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища

 1-3 – движение руками и ногами, как «жуки»

 4 – и.п.

1. «Самолет»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

 1-3 – руки в стороны, приподнять верхнюю часть туловища,

 ноги согнуть в коленях

 4 – и.п.

5. «Кошечки-собачки»

И.П. – упор на коленях

 1-2 – сед на пятках, потянуться

 3-4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №23**

**август**

 **1-2 неделя**

**Вводная часть**

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба змейкой за воспитателем (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

**Основная часть с массажными мячами**

1. «Передай мячик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в правой руке

 1 – руки в стороны

 2 – руки вверх, передать мяч в левую руку

 3 – руки в стороны

 4 – и.п., мяч в левой руке

 5-8 – передать мяч в правую руку

1. «Покажи и спрячь»

И.П. – тоже, мяч в руках сзади

 1-2 – полунаклон вперед, вытянуть руки с мячом вперед –

 «Покажи мяч»

 3-4 – и.п.

1. «Велосипед»

И.П. – лежа на спине, мяч в руках перед грудью

 1-3 – круговые движение ногами вперед

 4 – и.п.

1. «Лодочка»

И.П. – лежа на животе, руки под подбородком

 1-3 – руки вперед, приподнять верхнюю часть туловища

 4 – и.п.

5. «Петушки»

И.П. – стойка ноги вместе, мяч в правой руке

 1 – поднять левую согнутую в колене ногу вперед, руки в стороны

 2 – приставить ногу, передать мяч в левую руку

 3 – поднять правую согнутую в колене ногу вперед, руки в

 стороны

 4 – приставить ногу, передать мяч в правую руку

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Комплекс утренней гимнастики №24**

**август**

 **3-4 неделя**

**Вводная часть**

Ходьба обычная друг за другом (20 сек)

Ходьба с высоким подниманием колена (20 сек)

Медленный бег (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Перестроение в круг.

**Основная часть с массажными мячами**

1. «Встань на носки»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в опущенных руках

 1-3 – подняться на носки, мяч вверх

 4 – и.п.

1. «Передай мячик»

И.П. – стойка «узкой дорожкой», мяч в правой руке

 1 – руки в стороны

 2 – руки вверх, передать мяч в левую руку

 3 – руки в стороны

 4 – и.п., мяч в левой руке

 5-8 – передать мяч в правую руку

1. «Сдуй пушок»

И.П. – лежа на спине, мячом в обеих руках внизу

 1 – приподнять правую ногу вверх-вперед – подуть на нее

 2 – и.п.

 3-4 – тоже левой ногой

1. «Бревнышко»

И.П. – лежа на спине, мяч вверх

 1-2 – перевернуться вправо на живот

 3-4 – вернуться в и.п.

 5-8 – тоже влево

1. «Рыбка»

И.П. – лежа на животе, руки с мячом сзади на спине

 1-3 – приподнять верхнюю часть туловища, руки отвести назад

 4 – и.п.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (20сек)

Спокойная ходьба по залу (20 сек)

Проверка осанки перед зеркалом.

**Рекомендуемая литература**

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.:Гос.издательство Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.-М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.-М.: Мозайка-Синтез, 2007.-64с.