

**Комплекс утренней оздоровительной гимнастики
«Дикие животные».**

Дата проведения:

Инвентарь: иллюстрация диких животных.

Содержание	Дозировка	Темп	Методические указания
<p>Организованный вход в зал. Построение в одну шеренгу по росту. Игровое задание «Заяц – волк».</p>	10 сек.	Средний	В зал заходим шагом, молча. Запомнить последовательность при построении.
<p>По команде педагога: «Волк» - дети выполняют ходьбу, по команде «Заяц» прыжки. Ходьба с упражнениями, направленными на восстановление дыхания. Перестроение в две колонны.</p>	20 сек.	Средний	
<p>ОРУ на месте:</p>	10 сек.	Средний	Резких движений головой не делать. Упражнение выполнять под счет.
<p>I «Сонный лось». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 — поворот головы в правую сторону, закрыть глаза; 2 — исходное положение; 3 — поворот головы в левую сторону, закрыть глаза; 4 — и. п.</p>	20 сек.	Средний	
<p>II «Белка собирает орешки». И. п. – о. с. ; 1– правая рука вверх; 2– и. п. ; 3– левая рука вверх; 4– и. п.</p>	20 сек. 3-4 раза	Медленный	Спина прямая. Руки прямые, в локтях не сгибать. Спина прямая, ноги прямые, в коленях не сгибать.
<p>III «Шустрая лисица». И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс; 1- наклон туловища вперед, коснуться пальцами пола; 2- и. п. ; 3- 4-тоже.</p>	30 сек. 3-4 раза	Средний	
<p>IV «Трусливый заяц». И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 – присесть, коснуться руками пола; 2 – выпрыгнуть вверх; 3-4 – тоже.</p>	30 сек. 3-4 раза	Средний	Спина прямая.
<p>Дыхательная гимнастика: «Ёжик». Вдох глубокий через нос, на выдохе произнести «ш-ш-ш».</p>	15 сек.	Средний	Глубокий вдох длительный выдох.
<p>Малоподвижная игра «Зарядка для белочки» Объяснение, показ. <i>Зарядкой белочке не лень Заниматься целый день.</i> Руки в стороны - к плечам. <i>С одной ветки прыгнув в лево,</i></p>	1.40 сек. 2 раза	Средний	Дети совместно с педагогом выполняют движения в

<p><i>На сучке она присела.</i> Прыжок в левую сторону. <i>Вправо прыгнула, потом</i> <i>Покружилась над дуплом.</i> Прыжок в правую сторону, кружение. <i>Вправо-влево целый день</i> <i>Прыгать белочке не лень.</i> Прыжки в правую и левую сторону на одной ноге. Упражнения, направленные на восстановление дыхания. Подведение итогов. Перестроение в одну колонну Организованный выход из зала.</p>	<p>10 сек. 5 сек. 10 сек.</p>	<p>Средний</p>	<p>соответстви и с текстом.</p> <p>Соблюдать дистанцию, из строя не выходить.</p>
<p>Продолжительность</p>	<p>5 мин.</p>		