

Комплекс утренней оздоровительной гимнастики «Домашние животные»

Дата проведения:

Инвентарь: изображение или фигурки домашних животных.

Содержание	Дозировка	Темп	Методические указания
<p>Организованный вход в зал. Построение в одну шеренгу по росту. Педагог предлагает детям посмотреть на изображение домашних животных. Педагог: «Кого вы видите?» Ответы детей. Педагог: «Действительно, это домашние животные». Перестроение в колонну по одному. Бег с остановкой. Ходьба с упражнениями, направленными на восстановление дыхания. Перестроение в две колонны. ОРУ на месте: I. Упражнение «Верная собака». И. п. - ноги на ширине плеч, ладони перед лицом с 2 сторон; 1 — спрятаться за ладонями; 2— и. п., произнести: «гав-гав»; 3-4-тоже. II. Упражнение «Ласковая кошка». И. п. – стоя на четвереньках; 1—выгнуть спину вверх, произнести: «ш-ш-ш»; 2— и. п.; 3- прогнуть вниз, произнести: «мяу-мяу»; 4— и. п. III. Упражнение «Игривая лошадка». И. п. - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1 — поднять правую ногу вверх, произнести иго-го; 2 — и. п.; 3 —4- тоже, левой ногой. IV. Упражнение «Веселый ягненок». И. п. - о. с., руки на пояс; 1-10-прыжки на двух ногах. Дыхательная гимнастика «Коровка». И. п. – о. с.; Глубокий вдох носом; На выдохе длительно произнести: «му-у-у-у». Игра «Домашние животные». Объяснение, показ. Педагог показывает фигурку животного, дети стараются назвать. Подведение итогов. Перестроение в одну колонну. Организованный выход из зала.</p>	<p>10 сек. 5 сек.</p> <p>20 сек. 3 раза</p> <p>20 сек. 3 раза</p> <p>30 сек. 3 раза</p> <p>30 сек.</p> <p>15 сек. 3 раза</p> <p>1 мин сек.</p>	<p>Средний Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p> <p>Средний</p>	<p>Марш.</p> <p>Соблюдать дистанцию. Во время бега руки согнуты в локтях. Дышать носом. Равнение по направляющим в колоннах.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Упражнение выполнять под счет.</p> <p>Спина прямая, ноги прямые, носки ног оттянуты вперед. Отталкиваться ногами выше вверх.</p> <p>Соблюдать дистанцию, не толкаться.</p>
Продолжительность:	4 мин мин.		

