

Комплекс утренней гимнастики № 2

Тема «Зимушка - Зима!»

1. Вводная часть

- Дети под музыку строятся полукругом. Воспитатель: Пришла зима! Мы все рады ее приходу! Входит Снеговик «Здравствуйте, ребята! Давайте сделаем вместе со мной зарядку.
- Ходьба по группе друг за другом и построение в звенья (для старших).

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

- *«Весёлые руки»*

И. п. – о. с., руки с султанчиками вниз. 1-4 – круговые движения вытянутыми руками, 5-6 – и. п. (младшие дети -4 раза, старшие – 6 раз).

- *«Умелые руки»*

И. п. – о. с., руки с султанчиками вниз. 1-2 – попеременно поднимать вперед и вверх одну руку с султанчиком, вторую отводить вниз и назад (младшие дети - 6 раз, старшие – 8 раз).

- *«Спрячемся»*

И. п. – стоя на коленях, руки с султанчиками подняты вверх. 1-2 – наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, 3-4 – и. п (младшие дети - 5 раз, старшие – 7 раз).

- *«Прыжки»*

И. п. – о. с., руки с султанчиками внизу. 1-8 – подпрыгивание на месте на двух ногах со взмахами рук в стороны, 9-12 – ходьба на месте (младшие дети – 3 раза, старшие – 5 раз).

3. Заключительная часть

- *Эстафета «Забрось шайбу»*
- *Эстафета «Передай снежный ком».*

Снежный ком передают игроки каждой команды над головами друг друга. Последний выбегает вперед и высоко поднимает ком над головой.