

Комплекс утренней гимнастики № 2

I. Вводная часть

Построение в колонну. Ходьба в колонне друг за другом, ходьба на носках (руки вверх), лёгкий бег, обычная ходьба. Перестроение в три колонны.

II. О.Р.У.

1. «Ворона»

И. п.- стоя, ноги расставлены, руки вниз.

1 - через стороны руки вверх, 2 - И. п. (6-7раз)

2. «Сорока»

И. п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- руки вперед - хлопок, сказать «хлоп»,

2- руки назад, хлопок, сказать «хлоп» (7-8раз)

3. «Голубь»

И. п.- стоя, ноги узкая дорожка, руки сомкнуть в «замок».

1 - вытянуть руки вперед, 2- поворот туловища вправо,

3 – руки прямо вперед, 4- И. п. То же влево. (6-7раз)

4. «Голубю холодно»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки внизу.

1 - присесть, обхватить колени руками,

2 - И.п. (темп средний 7раз)

5. «Воробей»

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-наклон вперед, 2 - И. п. (темп средний, 6-8раз)

6. «Воробей ищет зернышки»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на коленях.

1- перенести центр тяжести на левую ногу, 2 - И. п.,

3 - перенести центр тяжести на правую ногу,

4 - И. п. (темп медленный по 4раза в каждую сторону)

7.«Дятел хлопает крыльями»

И. п.- стоя, ноги вместе, руки опущены вниз.

1 - поднять согнутую в колене правую ногу, хлопнуть руками под коленкой,

2 - И. п.,

3 - поднять согнутую в колене левую ногу, хлопок,

4 - И. п. (темп средний по 4 раза)

8. «Воробьи веселятся»

И. п. - ноги вместе, руки на поясе.

1 - ноги прыжком врозь,

2 – И. п. 8 прыжков чередовать с ходьбой

III. Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Птицы летят».

И. п. – О. с.

1 - руки поднять в стороны (вдох);

2 - руки опустить вниз (выдох) (2 раза).

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Перестроение в колонну.