

Утренняя гимнастика средний дошкольный возраст

«Юные космонавты»

I. Вводная часть

Ходьба обычная. Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с ноги на ногу. Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.- пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе.

II. Основная часть

Космонавтами мы станем
И к новым планетам слетаем.
Созвездья и далекие миры
Нами будут покорены.
Нами будут открыты
Новые звезды и метеориты.

1. **«Осторожно! Впереди метеоритный дождь»** И. п.: о. с., руки в стороны. 1 — руки прямые скрестно перед грудью — выдох; 2 — и. п., вдох. При скрестном положении руки меняются: сверху то одна, то другая. Повторить 6 раз.

2. **«Управляем ракетой»** И. п.: о. с., руки назад, пальцы сжаты в кулак. 1 — махом поднять руки на уровень пояса; 2 — махом руки на уровне груди; 3 — махом руки вверх; 4 — руки в стороны, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

3. **«Приземлились на луну»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверх в «замок». 1 — резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; 2 — и. п. Ноги не сгибать, наклоняться ниже, руки отводить дальше назад. Повторить 6 раз.

4. **«Как удивительно вокруг»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—2 — наклон вправо — выдох; 3—4 — и. п. — вдох. То же в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5. **«Ступаем осторожно»** И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — поднять прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и. п. Ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге. То же другой ногой. Повторить по 3 раза.

6. **«Пора домой»** И. п.: о. с., руки вниз. Прыжки на одной ноге: 5 прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3 раза.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! Мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

