**Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет**

**Сентябрь**

**«Дни недели»**

**Вводная часть**

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

**Инструктор.** Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Сегодня мы повторим название каждого дня. Итак, понедельник. Это первый день недели после выходных дней. Мы с вами идем в детский сад, а ваши родители идут на работу.

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

**Основная часть**

**Инструктор** Как называется день, следующий за понедельником? (Ответы детей.) Правильно, вторник. Легко за­помнить: второй день недели - вторник.

Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка.

1  - наклонить голову вперед.

2  - вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ пе­дагога.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

**Инструктор.** Следующий день недели – среда. А почему его так называют, вы знаете? (Ответы детей.) Правильно. Среда – середина недели.

**Упражнение «Пружинка»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1\_3 – пружинящие наклоны вперед *–*выдох.

4 – вернуться в исходную позицию – вдох.

Повторить 7 раз, Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

**Инструктор.** А сейчас ответьте: какой день недели стоит между средой и пятницей? (Ответы детей.) Правильно, четверг. Поэтому следующее упражнение мы повторим четыре раза.

**Упражнение «Шагают ноги»**

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо.

1 – 4 – приставным шагом двигаться вперед.

5 – 8 – приставным шагом: двигаться назад.

Повторить 4 раза, темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Инструктор.** Пятый день недели, называется... Молодцы, правильно *–*пятница.

**Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища.

1   – поднять ноги..

2   – развести ноги в стороны.

3   – свести ноги вместе.

4   – вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте. Руки от пола не отрывайте».

**Инструктор.** Следующий день недели называется суб­бота. Это – выходной день.

**Упражнение «Давайте радоваться»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спиной,

1    – ноги врозь, руки в стороны,

*2* – вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

**Заключительная часть**

**Инструктор.** Скажите все вместе, хором, как называется последний день недели» (Ответы детей.) Правильно, последний день недели – воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями. Я предлагаю вам выполнить игру-массаж.

Зарядка всем полезна. *(Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам 6раз.)*

Зарядка всем нужна. *(Указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа вверх, вниз 6раз.)*

От лени и болезней

Спасает нас она. *(Бег на месте – 30 секунд.)*

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.