

Комплекс ранкової гімнастики «На кораблі» (ігровий, без предметів)

Вступна частина

Дорослий повідомляє дітям, що сьогодні зарядка буде проходити на кораблі.

1. «По мотузяній драбині»

Дорослий: «Піднімемось мотузяною драбиною». Потім пояснює вправу й показує рухи.

В. п. : стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1-2 - підняти ліву ногу, зігнуту в коліні, доторкнутися до неї ліктем правої руки.

3-4 - підняти праву ногу, зігнуту в коліні, доторкнутися до неї ліктем лівої руки.

Повторити: 6 разів.

2. «Качка»

Дорослий пояснює: «Корабель пливе по хвилях, тому зовсім не дивно, що палуба під ногами хитається».

В. п. : стоячи, ноги нарізно, руки на поясі.

Виконання: 1 - перенести вагу тіла на праву ногу, зігнуту в коліні; ліву ногу на носок.

2 - повернутися у в. п.

3 - перенести вагу тіла на ліву ногу, зігнуту в коліні; праву ногу на носок.

4 - повернутися у в. п.

Повторити: по 3 рази в кожную сторону.

3. «Рибка»

Дорослий запитує: «Яких тварин ми обов'язково побачимо в морі?» Діти відповідають. Дорослий: «Правильно! Звичайно ж, багато рибок ».

В. п. : лежачи на животі, прямі руки витягнуті вперед.

Виконання: 1-2 - одночасно підняти прямі руки і ноги; потягнутися вгору.

3-4 - повернутися у в. п.

Повторити: 4 рази.

4. «Палуба - трюмо»

Дорослий: «Зараз ми пограємо в гру "Палуба - трюм"». Коли я говорю: "Палуба" – ви випрямляєтесь, а коли кажу: "Трюм" - ви присідаєте. Слово "трюм" вимовляєте разом зі мною ».

В. п. : основна стійка, руки на поясі.

Виконання: 1 - присісти на носках, спина пряма, коліна в сторони, руки вперед. (Дорослий і діти вимовляють: «Трюм»,)

2 - повернутися у в. п. (Дорослий вимовляє: «Палуба».)

Повторити: 6-8 разів.

5. «Маяк»

Дорослий розповідає: «На березі часто можна побачити маяки. Маяк потрібен для того, щоб його вогонь освітлював кораблям шлях ».

В. п .: стоячи, ноги на ширині плечей, руки вниз.

Виконання: 1 - стрибком розставити ноги в сторони, одночасно зробити хлопок над головою.(Дорослий вимовляє: «Вогонь запалився».)

2 - повернутися у в. п. (Дорослий вимовляє: «Вогонь згас».)

Повторити: 6-8 разів.

Заклучна частина

Дорослий: «Ось, і закінчилося наша подорож. Повертаємося додому ».

Завершує комплекс ходьба з вправами для рук: руки вперед, руки за голову, руки в сторони і т.д.

Тривалість: до 1 хвилини.