

Комплекс физических упражнений

Ходьба на носочках

Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые)

Воспитатель следить за осанкой (близко не подходим, носики кверху, смотрим в затылок друг другу).

Ходьба приставным шагом Приставляем пятку одной ноги к носку другой

Идем по узкой тропинке

Ходьба на пятках

Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдём на пятках, зонты открыли, носики вверх, спина прямая, равнение держим

Ходьба на внешней стопе

Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию)

Ходьба гусиным шагом

Бегом марш к зоопарку (смотрим вперед, звучит ритмичная музыка для бега продолжительность бега 3 минуты)

Бег по кругу, змейкой, враспынную.

Шагом марш

Упражнение на дыхание

Воспитатель: перестраиваемся в 2 колонны. Раз - два, раз – два, на месте стой! На право!

Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

И давайте мы вместе с ребятами зверятами сделаем разминку.

Приготовились к ОРУ.

Звериная аэробика (ОРУ) Обращаем внимание на осанку

1. «Идём в зоопарк».

И.п. – о.с. руки на поясе

Переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе

2. «Мишка чешет спинку об дерево».

И.п. – о.с. руки опущены вниз

Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза)

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».

И.п. – руки опущены вниз, ноги на ширине плеч

Поднять правую руку через стороны вверх, затем левую. Опустить правую руку, вперёд и вниз, затем левую.

4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».

И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз)

5. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок».

И.п. - ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны вперёд, коснуться руками пола, ноги не сгибать.(8раз)

6. « «Хищная пантера потягивается на солнышке».

И.п. - Сидя на пятках, грудь касается колен, руки вытянуты вперёд, лежат на полу. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, лечь на живот, руки прямые.(8раз)

7. « Хитрая лиса»

И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, наклоны ног вправо, влево(8 раз)

Молодцы, ребята, разминку закончили.