

# Подготовительная группа (6-7 лет). АПРЕЛЬ.

## Комплекс утренней гимнастики

### «Весеннее солнце».

**Оборудование:** пластмассовые гантели или пластмассовые шарики.

**Взрослый:** «Какой у нас сейчас месяц? Солнце с каждым днем светит все ярче, сильнее. Сегодня (имя вашего ребенка) мы вместе разучим новый комплекс гимнастики «Весеннее солнце».

№	Содержание движений	Название упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1	Исходное положение: о. с., округлённые руки с гантелями внизу. Выполнение: 1-2 - руки через стороны вверх, встать на носки, посмотреть вверх. 3-4 – вернуться в и. п.	Рисуем руками солнце.	8-10 раз	<b>Стоя на носках держать равновесие, менять положение головы.</b>
2	И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. В.: 1-2 - правую ногу отставить вправо с одновременным поворотом туловища и выпрямлением правой руки в сторону. 3-4 – вернуться в и. п. То же движение с левой ноги.	Солнечные повороты.	8-10 раз	<b>Выполнять повороты по максимальной амплитуде.</b>
3	И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. В.: 1-2 - правую руку на левое плечо, левую руку за спину. 3-4 – вернуться в и. п. То же движение с левой руки.	Солнечные зайчики.	6-8 раз	<b>Добиваться четкого выполнения координационного упражнения.</b>
4	И. п.: о. с., руки с гантелями на поясе. В.: 1 – выпад правой согнутой ногой вперед, руки перенести на плечи. 2 – вернуться в и. п. То же движение с левой ноги.	Солнце выглянуло из-за тучи.	6-8 раз	<b>При выпадах вперед – корпус держать прямым.</b>
5	И. п.: стоя на коленях, руки с гантелями на плечи. В.: 1 – сесть на пятки с глубоким наклоном вниз, руки отвести назад. 2 – плавно вернуться в и. п.	Рисуем солнечные лучи.	6 -8 раз	<b>Наклон выполнять плавно, медленно.</b>
6	И. п.: лёжа на спине, прямые руки с гантелями вверх, ноги прямые. В.: 1-2 – перекатиться вправо в положение «лёжа на животе». То же в другую сторону.	Мы на солнце загорает!	6-8 раз	<b>Переворот выполнять плавно.</b>
7	<b>И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, одна гантели лежат на полу перед стопами.</b> <b>В: 1-8 - прыжки через гантели вперед-назад.</b> <b>9-16 – ходьба на месте с высоким подниманием коленей.</b>	<b>Прыгай – не зевай, гантели не задевай!</b>	<b>2 повтора по 8 раз.</b>	<b>При прыжках - сильный толчок обеими стопами от пола, работа рук вперед-назад.</b>