

Старшая группа (5-6 лет). АПРЕЛЬ.  
Комплекс утренней гимнастики  
**«Весеннее солнце».**

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

**Взрослый:** «На улице месяц апрель. 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. 3-4 – вернуться в и. п.	Рисуем руками солнце.	6-8 раз	<b>Стоя на носках держать равновесие, голову не опускать.</b>
2	И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. В.: 1 – поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону. 2 – и. п. То же влево.	Солнечные повороты.	6-8 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 – левую руку на правое плечо, правую руку за спину.	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. 2 – вернуться в и. п. То же движение с левой ноги.	Солнце выглянуло из-за тучи.	6-8 раз	<b>При выпад вперед – корпус прямой.</b>
5	И. п.: стоя на коленях, руки с гантелями на плечи. В.: 1-2 – сесть на пятки с глубоким наклоном вниз, руки отвести назад. 3-4 – вернуться в и. п.	Рисуем солнечные лучи.	6-8 раз	<b>Наклон выполнять плавно, медленно.</b>
6	И. п.: лёжа на спине, согнутые руки прижаты к туловищу сбоку, ноги прямые. В.: 1-2 – перекатиться вправо в положение «лёжа на животе». То же в другую сторону.	Мы на солнце загораем!	6-8 раз	<b>Переворот выполнять плавно.</b>
7	И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, одна гантель на полу, другая в правой руке. В: 1-6 - прыжки через гантель вперед-назад. 7-8 – стоя на месте переложить гантель в правую руку. Следующая восьмёрка – ходьба на месте.	Прыгай – не зевай, гантель не задевай!	2 повтора по 6 раз.	<b>При прыжках - сильный толчок обеими стопами от пола.</b>