

МАЙ.
Подготовительная группа.
Комплекс ритмической гимнастики
«Сажаем цветы».

Взрослый: «Травка зеленеет, солнышко блестит. (Имя ребёнка), чтобы лужайка стала веселей, давай посадим на ней весенние цветы! Наша зарядка так и называется «Сажаем цветы!»»

| № | Содержание движений | Речь взрослого | Дозировка | Методические рекомендации |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------|
| 1 | И. п.: ноги на ш. п, руки вниз. В.: 1-4 -подъем согнутой правой ноги вверх, руками «держим лопату, копаем» 5-6 – вернуться в и. п. То же движение с левой ноги. | Копаем грядку. | По три повтора | Совмещать работу рук и ноги. |
| 2 | И. п.: о. с., прямые руки вперед, пальцы разведены и полусогнуты. В.: 1-2 - прямые руки вниз-назад. 3-4 – вернуться в и. п. | Рыхлим землю на грядке. | 8-10 раз | Выполнять движения прямыми руками по максимальной амплитуде. |
| 3 | И. п.: стойка ноги на ширине плеч, прямые руки отведены в стороны. В.: 1-2 - наклон туловища вниз, два хлопка в ладоши. 3-4 – вернуться в и. п. | Сажаем семена цветов. | 8-10 раз | Ноги в коленях не сгибать, спину не округлять. |
| 4 | И. п.: о. с., руки вниз. В.: 1 – правую руку вверх, ладонью имитация носика лейки. 2 – наклон туловища влево. 3 – выпрямить туловище. 4 – вернуться в и. п. То же с левой руки. | Поливаем грядку. | 8-10 раз | Наклон туловища по максимальной амплитуде. |
| 5 | И. п.: сидя на полу, ноги согнуты руки в упоре сбоку. В.: 1–2 – медленно лечь на пол. 3-4 – и. п. 5-6- имитация «вытираем пот». 7-8 – обмахиваем себя ладошками. | Живот укрепляем и немного отдыхаем. | 8-10 раз | Выполнять плавно, без рывков. |
| 6 | И. п.: присесть, ладони перед собой собраны в «бутон». В.: 1-6– медленно выпрямить ноги и руки, подъём на носки, раскрыть ладони и сделать «цветок»; 7-8 – вернуться в и. п. | Цветы растут. | 4 раза | Выполнять плавно и грациозно. |
| 7 | И. п.: о. с., руки согнуты в локтях. В.: 1-8 - прыжки любым способом, руками «ловим бабочек». 8 – 16 – ходьба на месте. | Ловим бабочек. | 2 повтора | Прыгать легко в такт звучащей музыке. |