

МАЙ.
Старшая 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 – и. п. То же движение с левой ноги.	Копаем грядку.	2 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.	6-8 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, хлопок в ладоши; 3-4 – вернуться в и. п.	Сажаем семена цветов.	6-8 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 подъёма левой руки .	Поливаем грядку.	6-8 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 – вернуться в и. п. 5-8 – обмахиваем себя ладошками.	Живот укрепляем и немного отдыхаем.	6-8 раз	Выполнять плавно, без рывков.
6	И. п.: присесть, ладони перед собой собраны в «бутон». В.: 1-4 – медленно выпрямить ноги и руки, раскрыть ладони и сделать «цветок»; 5-6 – вернуться в и. п.	Цветы растут.	3 повтора	Выполнять плавно и грациозно.
7	И. п.: о. с., руки согнуты в локтях. В: 1-6 - прыжки любым способом. 7-8 – стоим на месте. 9-16 – ходьба на месте.	Ловим бабочек.	2 повтора	Прыгать легко в такт звучащей музыке.