

Комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной группы НА ВРЕМЯ  
КАРАНТИНА

1-2 неделя мая

«Цветы».

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки полочкой за спиной; на внешней стороне стопы, руки на бедрах, легкий бег на носках.

**II. ОРУ.**

**1. . Одуванчик.**

И.п. – о.с. 1- глубокий вдох через нос; 2-4 – выдох через рот, надувая щеки («сдуй пушинки с одуванчика»). 4 раза.

-

**2. Кувшинка.**

*Кувшинчики и блюдца не тонут и не бьются.* И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поворот головы вправо (влево) («кувшинка поворачивается вслед за солнцем»); 2,4 – и.п. 8-10 раз.

- *Я травянистое растение  
С цветком сиреневого цвета,  
Но переставьте ударение,  
И превращаюсь я в конфету.*

**3. Ирис – ирис** И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), левую (правую) руки поднять через сторону вверх и опустить на ладонь правой (левой) руки; 2,4 – и.п.

**4. Ландыш.** *Белые горошки на зеленой ножке.* И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – полу присед, наклон головы вправо (влево) («ландыш тихонько звенит»); 2,4 – и.п.

- *Все знакомы с нами:*

*Яркие как пламя,  
Мы однофамильцы  
С мелкими гвоздями.  
Полюбуйтесь дикими  
Алыми.... Гвоздиками.*

**5.** И.п. – о.с. 1- встать на носки, руки в стороны – вверх («утором гвоздики раскрыли лепестки»); 2-4- держать руки; 5 – опускаюсь на всю стопу – присед, обхватить колени руками, наклонить голову вперед («вечером гвоздики закрывают лепестки»); 6-7 – держать руки; 8 – и.п. 6 раз

- *Шумит он в поле и в лесу, а дом не попадает.*

И никуда я не иду, покуда он гуляет.

**6. Дождь** И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – ноги врозь, руки в стороны; 2,4 – и.п. в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

**7. «Дышим воздухом после дождя».**

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3- поворот туловища вправо (влево) – вдох носом; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе.

### 3-4 неделя Мая

#### «У жука сегодня день рождения».

I. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с жужжанием «ж-ж-ж».

#### II. ОРУ

**1. «Ура, ура! День рождения у жука».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки в стороны; 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и.п. 5-6 раз

**2. «Прилетали в гости бабочки».**

И.п. – то же. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки вперед; 4 – и.п. 5-6 раз.

**3. «Жужжит пчела, поздравляет жука».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову приподнять, сказать «ж-ж-ж»; 2,4 – и.п. 5-6 раз.

**4. «Муравей в трубу дудит, гостей веселит».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки согнуть в локтях, кисти рук сжать, составить в трубочку, приставить к губам; 2,4 – и.п. 5-6 раз.

**5. «Гусеница ползет, подарок несет».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – «пружинка»; 3- приседание, локти и колени широко в стороны; 4 – и.п. 5-6 – раз.

**6. «Друг друга за руки возьмем, хоровод заведем».**

Дети берутся за руки, встают лицом в центр круга.

И.п. – о.с. 4 прыжка на месте, пройти вправо 4 шага, 4 прыжка на месте, пройти влево 4 шага. 3 – 4 - раза.

**7. «Руки дружно поднимаем, носом воздух мы вдыхаем».**

И.п. – стоя в кругу, держась за руки. 1,3- руки вверх – вдох; 2.4 – руки вниз – выдох.

III. Ходьба по кругу взявшись за руки.

**ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**