

Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной группы на май II

Добрый день!

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Тема: утренняя гимнастика «[Морская разминка](#)».

Цель: формирование здорового образа жизни в семье.

Задачи:

- познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей;
- способствовать развитию творческого воображения;
- вспомнить названия морских животных.

1. [«Дельфины»](#). Шаг правой ногой в сторону, левая нога на носке. Левая рука на поясе, правая поднесена к глазам. Сильно вытягиваем шею, чтобы «увидеть» вдалеке дельфинов. То же в другую сторону. Повторить 8-10 раз.
2. [«Морская звезда»](#). Стоя, ноги в 6-ой позиции, руки опущены. На 1 – прыжком ноги на ширину плеч, руки – диагонально вверх - стороны. На 2 – вернуться прыжком в исходную позицию. Повторить 8-10 раз.
3. [«Рыбки»](#). Волнообразные движения правой рукой влево, а затем левой рукой вправо. Повторить 8-10 раз в обе стороны.
4. [«Чайки»](#). И. п. – присели, обхватив руками колени (чайки сидят). На 1-2 – встали – руки через стороны вверх, на 3-4 – сели. Повторить 8-10 раз.
5. [«Кораллы»](#). Замереть в причудливых позах.
6. [«Горячий песок»](#). Перепрыгиваем с правой ножки на левую, будто идём по горячему песку. По 10-16 раз.
7. [«Ласты»](#). Ноги в 1-ой позиции, руки на поясе. Ходьба влево, вправо, вперёд-назад.
8. [«Бросаем камни»](#). Присев, подбираем камушек и бросаем в море. Сначала правой рукой, затем левой. По 10-16 раз.
9. [«Узкая пещера»](#). Ходим боком приставными шагами вправо и влево.
10. [«Песочные узоры»](#). Рисуем сначала носком правой ноги, потом левой – узоры на «песке».
11. [«Ныряем»](#). На 1-2 – набрали воздух, пальчиками зажали нос – присели, на 3-4 – высоко подпрыгнули вверх. По 8-10 раз.
12. [«Плаваем»](#). Делаем руками плавательные движения «кролем» и «брассом». По 10-16 раз.
13. [«Гудок парохода»](#). На 1 – правую руку подняли вверх, на 2 – согнутую в локте опустили (можно громко кричать «ту-ту»). То же другой рукой. По 8-10 раз.

14. «Волны». По линиям. Положив руки друг другу на плечи – покачивание вправо-влево. То же и. п. Приседаем (маленькие волны), встаём (большие волны). Если линий много, можно сделать покачивание: 1-я линия вправо, 2-я влево; затем наоборот. Приседаем по очереди на 1-2 – 1-я линия, на 3-4 2-я линия. Точно также по очереди встаём. По 8-10 раз.

15. «До свидания». Ноги на ширине плеч. Покачивание вправо – влево, правой рукой машем вверху вправо-влево. 8 раз.

Физминутка «Морской мир»

В море бурном, море синем

Быстро плавают дельфины (*кистью руки плавные движения*).

Не пугает их волна -

Рядом плещется она (*потирание ладошек*).

Проплывает мимо кит и дельфинам говорит: (*ходьба гуськом*)

Вы дельфины не шумите,

Рыбку быструю ловите:

Раз, два, три, четыре, пять — (*ходьба с хлопками в ладоши*)

Нужно рыбкам уплыть (*кисти рук в замок внутрь и наружу*).

Рыбки плавали, плескались (*движения руками*)

В прохладной морской воде.

То погружаются, то сплывают (*приседания*),

То зароятся в песке (*дети ложатся на коврик*).