

## Комплекс утренней гимнастики

### «Весёлая зарядка»

#### Разминка:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в цирк. Хотите? Сели на автобус (заранее приготовлены стулья), а я его поведу. Отправляемся! Можно смотреть в окно. Но сиденья не очень близко к окну расположены. Когда я хлопну в ладоши, вы должны будете бесшумно встать и посмотреть в окно, не приехали ли мы в цирк? А когда я махну рукой, нужно снова сесть. Будьте внимательны, встать и сесть нужно очень тихо (2-3 раза).

- Остановка «Цирк», выходите. Давайте представим, что вы артисты цирка. Среди вас гимнасты, силачи, клоуны, акробаты, дрессировщики, фокусники! На вас красивая, сверкающая одежда и вы выходите на арену! Идём по кругу, одну руку поднимите в приветствии, спина прямая, голова приподнята, улыбаемся зрителям, носочек тянем. Как красиво идут цирковые артисты!

- А теперь выехали на лошадях наездники. Садитесь на своих лошадок (Дети имитируют езду на лошадках галопом).

- Вот и началось представление!

#### ОРУ:

##### 1. «Силач с гирями»:

И.п.: ноги слегка расставлены, гантели в руках. Поднять одну гантелю вверх, затем другую, потом обе гантели (5-6 раз).

##### 2. «Клоун с гирями»:

На арену выбег клоун. Он улыбается, весёлый. Клоун тоже хочет поднять гантели, показать, что самый сильный. Поднимает гантели, ноги в коленях согнул, корпус тела наклонил, напрягся. А гантели поднять не может. Пыхтит, тужится, весь покраснел. Никак не получается. Огорчился, сел, руки-ноги повесил, расслабил.

##### 3. «Змея»:

- Появляется факир, он дудит в дудочку, а из корзины кто-то выползает. Это кобра (делают из ладони и пальцев голову змеи). А вот и вторая появилась! Движения плавные, змеи переплетаются, вытягиваются вверх.

- Факир закончил играть, и змеи уползли. Стряхните резко руки, чтобы они уползли. Но змеи выглядывают из корзины, покачиваются.

##### 4. «Клоун и змея»:

- Вышел клоун на арену и увидел змею. Как он испугался! Упал на ковёр, голову обхватил руками, весь сжался, напрягся. Но тут он вспомнил про

свою дудочку, достал её и начал дудеть: ду-ду-ду. И змея уползла. Клоун вздохнул и расслабился, повалился на спину и начал смеяться.

5. «Воздушные акробаты на канате»:

- Акробаты ходят по канату. Руки расставили в стороны, балансируют, носок приставляют к пятке, под ноги не смотрят, смотрят только вперёд. На середине остановились, сделали прыжок и пошли дальше.

6. «Акробаты на батуте»:

И.п.: ноги вместе, руки свободно. Прыжки с поворотами вправо – влево.

- Молодцы! Из вас получатся настоящие циркачи!

***Игра «Мыльные пузыри» (подпрыгивать и «лопать» пузыри).***