**Утренняя гимнастика**

**Этап первоначального разучивания.**

**Цели:** ознакомление детей с новыми двигательными действиями, создание целостного создания целостного представления о движении его выполнения «в общих чертах».

**Методы и приёмы:**

Показ образца: Здравствуйте дети, сегодня мы с вами разучим новое упражнение. Сначала посмотрите, как выполняю его я, а теперь вместе со мной.

Комплекс ОРУ

«В гостях у Кузнечика»

***Водная часть:***

1. Построение в шеренгу.
2. Поворот на право.
3. Ходьба по залу (1 круг)
4. Ходьба на носках, руки на пояс (пол круга).
5. Ходьба на пятках, руки к плечам (пол круга).
6. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе (пол круга).
7. Прямой галоп (пол круга).
8. Бег (1 круг).
9. Строевые упражнения (построение в 3 колонны).

***Основная часть:***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер | Название упражнений | Описание ОРУ | Дозировка | Рекомендации |
| №1 | «Повороты головы в право и лево.» | ИП: ноги на ширине плеч, руки на пояс. В: поворачиваем голову вправо и влево.  | 6-7 раз. | Поворачивать голову плавно. |
| №2 | «Подрастает наш Кузнечик» | ИП: ноги на ширине плеч, руки на пояс. В: поднять руки через стороны вверх, потянуться за пальчиками и стать на носочки. Сделать вдох. Опуститься на ступню, руки опустить вниз. Выдох со звуком.  | 6-7 раз. | Спина прямая, руки держать прямыми |
| №3 | «Кузнечик ищет друзей» | ИП: ноги на ширине плеч, руки на поясе.В: поворот туловища влево, а потом вправо. | 6-7 раз. | Держать ноги прямыми.  |
| №4 | «Приседания» | ИП: стоя, ноги параллельно, руки прижаты к груди. В: руки вытянуть вперед, присесть. Вернуться в ИП. | 6-7 раз. | Держать руки прямыми, садиться как можно глубже. |
| №5 | «Кузнечик -попрыгайка»  | ИП: ноги вместе, руки на пояс. В: стоя, руки согнуты перед грудью. Выполнить прыжки на месте; прыжки вокруг «кустика». | 6-7 раз. | Не расставлять ноги, держать спину прямой, смотреть прямо. |

Заключительная часть:

1.Поворот на право, встать в одну колонну, ходьба по залу (1 круг).

2.Речовка.