

## Комплекс утренней гимнастики «Рыбки»

Подготовила инструктор по физической культуре Леонидова О.В.

### **Вводная часть.**

1. Ходьба.
2. Ходьба обычная, на носках
3. Ходьба с высоким подниманием колен.
4. Ходьба обычная.
5. Ходьба на наружной стороне стопы.
6. Ходьба приставным шагом влево, вправо.
7. Легкий бег.
8. Бег врассыпную.
9. Ходьба в колонне друг за другом.
10. Бег в колонне по одному. Построение в три колонны.

### **Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

#### **1. Плаваю под мостиком,**

#### **И виляю хвостиком**

И. п. : стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – подняться на носки, руки отвести назад, выполняя плавные движения кистями. 2 – и. п.

#### **2. Рыбка, рыбка, озорница,**

#### **Хочет комара поймать**

И. п. : стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1 – повороты туловища влево – вправо, хлопок вытянутыми вперёд руками перед собой. 2 – и. п.

#### **3. Рыбка, рыбка золотая,**

#### **То ныряет, то всплывает.**

И. п. : ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища вперёд, руки сомкнуты ладонями над головой. 2- -и. п.

#### **4. У маленькой рыбки**

**Сто серебряных монеток на спинке.**

И. п. : лёжа на животе, руки сомкнуты над головой.

1 – поворот на правый (левый)бок, 2 – и. п.

#### **5. Вы поплавать захотели?**

**Ноги вытянуть назад,**

**Руки вперёд, мышцы сжать,**

**Равновесие держать! Упражнение "Рыбка"**

1 - равновесие лёжа на животе, 2 – расслабление

#### **6. Рыбки плавают в воде,**

**То зароятся в песке.**

И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

1 – присесть, обхватив руками колени, наклон головы к коленям (группировка, 2 – и. п.

#### **7. В море синем рыбки**

**Плавают, резвятся.**

**А к большому неводу**

**Подплывать боятся**

Прыжки на двух ногах, руки немного отвести назад

### **Заключительная часть**

Упражнение на дыхание «**Рыбка дышит**»

И. п. : стоя, ноги вместе, руки внизу. 1 – руки развести в стороны, поднять плавно вверх, вдох 2 – опускаем руки вниз, на выдохе произносим: «Буль – Буль!»

