**Комплекс Ритмической гимнастики с кольцами в подготовительной группе.**

**Вводная часть**

Дети заходят в зал строятся в шеренгу (в руках у детей кольца)

Воспитатель: Доброе утро ребята! Доброе утро гостям!

Дети и гости: Физкульт Привет!

Воспитатель: На право за направляющим на зарядку(утреннюю гимнастику) в обход по залу шагом марш!

1.Ходьба по диагонали на носках руки вверх

2.Ходьба обычным шагом

3.Ходьба по диагонали на носках руки в стороны

4.Ходьба по кругу руки за голову

5.Ходьба в две колоны с высоким подниманием колен кольца перед собой

6. Бег два овала

7.Бег противоходом в два круга (смена по свистку)

8.Бег в рассыпную

9.Ходьба за направляющим в колонну по одному (выполняются упражнения на дыхание)

**Основная часть ОРУ с кольцами**

1.Поочередное сгибание и разгибание рук

2.Поочередные выпады вперед кольца вперед

3. Поочередное отведение ног в сторону руки скрестно впереди

5.Наклон вниз присесть руки вперед

6.Сед с прямыми ногами руки вверху поочередно соединяем правую ногу левую руку и наоборот

7. Сед с прямыми ногами руки в стороны согнуть колени и обхватить их руками

8.Ходьба на ягодицах вперед – назад

9.Стоя на коленях махи правая рука левая нога и наоборот

10.Стоя на коленях (кошка)

11.Лежа на животе (лягушка)

12.Лежа на животе раскачивания (лодочка)

**Заключительная часть**

Релаксация упражнения на дыхание

Дети говорят речевку: Делайте зарядку

Будите в порядке!