

МБДОУ №34 г. Владимир

Веселая разминка



Выполнила инструктор по физической культуре
Манухина Светлана Александровна

Комплекс №1

«Настройка музыкальных инструментов»

1. Ходьба на месте

2. Чтобы музыка сочинялась быстро и легче,
Разомнем голову и плечи. *Повороты и наклоны головы*

3. Следующее, дети по плану –
Помощь барабану. *Рывки руками*

4. А теперь ребята с вами -
Мы от скуки, разомнем руки. *«Ножницы» руки вперед*

5. Каждый, кто хочет быть скрипачом,
Должен стараться стать силачом. *Сгибание - разгибание рук*

6. В сторону наклон, любит друг – аккордеон. *Наклоны*

7. Сыграть на скрипке не легкое задание,
Очень ей помогут наши приседания. *Приседания*

8. Чтоб веселее играли инструменты,
Давайте помашем скорее ногами. *Взмахи ногами, касаясь рукой*

9. На скрипке часто играет сверчок,
Давайте покажем ему скачок. *Прыжки на двух ногах*

10. Рады играть инструменты с нами
Танцуйте ребята все вместе с нами *Танцевальные движения*



Комплекс №2

«Сладкая разминка»

Со сладостями вместе начинаем бег на месте.

1. Сегодня на разминке - все движения, все вращения.

*вращение головой
(вправо, влево)*

2. Встали дети вместе в круг и вращаем кисти рук.

вращение кистей рук

3. Ребята молодцы,
Разминаем локотки.

полукруг в локтевом суставе

4. Следующее упражнение
Наших рук вращение.

*поочередное вращение рук
(имитация плавания)*

5. А теперь без лени
Разомнём колени
«Взбиваем крем для пирожных»

вращение коленями в полуприседе

6. Кажется, мы всё размяли
Но еще не танцевали.

прыжки или подскоки на месте

Упражнение на восстановление дыхания.



Комплекс №3
«Лесная полянка»

Ребята бежим к цветочкам на лесную поляну. *бег на месте*

1. Поднимая, ноги выше мы к лесной полянке
вышли *ходьба*

Через кустики и кочки через ветки и пенечки
Кто высоко так шагал, не споткнулся, не упал.

2. Вот перед нами озеро - море *поочередное*
Быстро плывем, как рыбы на воле *вращение рук.*

Наконец то мы прибыли на лужайку к цветам
покажем цветочкам, как надо
тянуться к солнышку.

3. Мы выросли, мы выросли к самым облакам *из приседа встать на*
Теперь мы словно бабочки порхаем тут и там. *носки, руки на верх*

4. Ветер, ветер прилетел краем все цветы *наклоны туловища*
задел
Показать он нам хотел, как цветы качать
умел.

5. Вот перед нами болотные кочки *прыжки на двух ногах*
Справа налево прыгаем срочно.

7. Солнце вышло из-за туч словно на заре, *ходьба*
Радость снова принесло нашей детворе,
В небе птички, в море рыбки, мы подарим
всем улыбки.

Комплекс №4

«Морская»

- Ребята, хотите посмотреть на море?
Тогда бежим к нему
- бег на месте*
1. Вот берег, а вот вода морская
Попробуем-ка поныряем
- имитация ныряния*
2. Рыбы живут в море,
Плывем же скорей к ним на волю
- круги руками вперед
поочередно*
3. Рыбки любят кататься на волнах
Ну, а волны у нас в руках
- волнообразные движения
руками*
4. Мы рыбки плывем со дна морского
Даже старожилы не видели такого
(как при плавании брасом)
- приседания с разведением рук*
5. Рыбки плавают в воде,
А мы ходим по земле
Служит рыбам хвост рулем
А мы ноги разомнем
- махи ногами с касанием
руки носка ноги*
6. Звезды есть на небе и на море есть
И у нас здесь в зале тоже звезды есть
- прыжки с хлопком руками
над головой*
7. А теперь танцуют рыбки, мы подарим
вам улыбки.



Комплекс №5

«Африка»

*Веселой зарядкой мы джунгли разбудим
Африканскими животными сегодня мы будем*

**1. Мы бежим все по дороге
Нам кивают носороги**

*голова вправо, влево с
наклоном вперед*

**2. С пригорка смотрим мы все в даль
И нас приветствуют пальмы.**

наклоны в сторону

**3. А теперь мы обезьяны
Любим спелые бананы
Чтобы с ветки их достать
Надо руки нам размять.**

вращение руками

**4. Для животных африканских
Любимое задание делать приседания.**

приседания

**5. Через речку Лимпопо
Звери перейти не могут,
А ребята им помогут?**

высокий шаг на месте

**6. А теперь мы попугаи
Никого мы не пугаем
Просто машем крыльями
чтобы стали сильными.**

взмахи руками

**7. Обезьяны прыгают выше всех,
предлагаю улучшить это!**

прыжки на месте



Комплекс №6

«Комарик»

1. Комарик в гости к нам летит,
он вместе с нами побежит.

бег на месте

2. Прилетела бабочка и хочет нам сказать,
что полезно бабочкам, крыльями махать.

взмахи руками

Гусеница хочет стать быстрее бабочкой и
поэтому очень часто заглядывает за спину,
не появились ли крылья.

3. Стрекоза у нас в гостях,
И ей для настроения, покажем упражнение.

повороты туловища

4. Вышел жук на лужок
Нас приветствовать дружок.

наклоны в сторону

5. Следующее задание,
С бабочкой и стрекозой делать приседание

приседания

6. Комарик крылышками машет,
То одним, то другим и нас приглашает
размяться вместе с ним.

упражнение локоть-колени

7. Гусенице чтобы бабочкою стать,
Приходится много туловищем вращать

*выполняем упражнение
вращение*

8. Бабочки, стрекозы, комары и дети
Прыгать любят высоко, больше всех на
свете.

прыжки на месте

