

## Комплекс утренней гимнастики: «Клоуны»

Возрастная категория: дети 3 - 4 года

Источник: «Секрет Терпсихоры» О. Киенко

Инвентарь: погремушки по количеству детей

### *Занимательная разминка:*

Ходьба за направляющим, в колонне по одному выполняя задания: на носочках – руки прямые вверх; ходьба с высоко поднятыми коленями; прыжки на двух ногах; бег по кругу; четвереньки на ладонях и коленях; спокойная ходьба по кругу с поднятием рук вверх.

Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

### *Основная часть*

№	Содержание движений	Речь педагога	Дозировка	Методические рекомендации
1	И.п.: Основная стойка, ноги на ширине ступни. 1 – 2 - поднять руки через стороны вверх, скрестить над головой. 3 -4 - вернуться в исходное положение.	«Клоуны машут погремушками»	Повторить 8 раз	Голову не опускать
2	И.п.: - Руки согнуты в логтях перед грудью, погремушка в обеих руках, ноги на ширине ступни. 1 - поднять правую ногу,	«Клоуны идут»	Повторить 8раз	

	согнутую в колене, ударить погремушкой о колено правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение; 3 – 4 – так же с левой ноги.			
3	И.п.: Ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вперед, правую руку вперед, левую назад, голову вперед; 2 – вернуться в исходное; 3 – 4 так же с левой руки.	«Клоуны кланяются»	Повторить 7 - 8 раз	Голову приподнять
4	И.п.: Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, погремушка в обеих руках у груди. 1 – 2 -поворот направо, руки поднять вверх, пограть погремушкой; 3 – 4 - так же, но слева.	«Клоуны танцуют»	Повторить 8 раз	Выполнять упражнения в медленном темпе
5	И.п.: - Ноги на ширине плеч, погремушка за спиной; 1 - присесть, положить погремушку перед собой; 2 – выпрямиться, руки спрятать	«Клоуны прячут погремушку»		

	за спину; 3 – присесть взять погремушки; 4 – выпрямиться, убрать погремушки за спину.			
6	И.п. – Ноги на ширине ступни, руки с погремушкой перед грудью. Прыжки: ноги врозь, вместе, руки развести в стороны.	«Клоуны прыгают»	Повторить 8 раз с паузами.	

### *Заключительная часть*

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.