

Осень

Комплекс гимнастики для детей 5-7 лет

Улетает лето

Стало вдруг светлее вдвое,
Двор, как в солнечных лучах.
Это платье золотое
У березы на плечах...
Утром мы во двор идем -
Листья сыплются дождем,
Под ногами шелестят
И летят, летят, летят...
Пролетают паутинки
С паучками в серединке.
И высоко от земли
Пролетели журавли.
Все летят! Должно быть, это
Улетает наше лето.

Е. Трутнева



«Посмотри на листочки»

И. п.: о.с.1,2- подняться на носки, вращать кистями рук с листочками над головой. 3,4- и.п. Повторить 6-8 раз.

«Ветки качаются на ветру»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.1- правую ногу в сторону, наклон вправо, руки с листочками вверх.2 - и.п. То же в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

«Салют!»

И.п.: о.с.1 - шаг правой ногой вперед, руки с листочками вверх, помахать листочками. 2 - вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

«Куст под дождём»

И.п.: о.с. 1 - поставить правую ногу на носок вперед, наклониться, коснуться листочками колена. 2 и.п. То же в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

«Ветер поднимает листья»

И.п.: сидя на корточках, руки с листочками сзади за спиной. 1 - прыжком встать, поднять руки вверх, 2 - и.п.: Повторить 4 раза.

«Подметём дорожки»

И.п. - сидя ноги врозь, листочки перед грудью. 1 – наклониться вперед провести листочками от левой ноги к правой. 2 - и.п. Повторить 6 раз.

«Листья кружатся»

Кружение в обе стороны, помахиывая листочками 5-7 сек. Повторить 3-4 раза.

Инструктор по физкультуре
Трофимченко Я.В.