**Веселая зарядка с медведем Василием.**

Физкульт-привет, любители спорта! Сегодня в нашем здоровом лесу происшествие. Супергерой медведь Василий проснулся, а встать не может, отлежал себе все на свете. Очень вредно долго лежать в одном положении. Ребята, поспешите медведю на помощь!

***Мы шагаем по лесочку,***

***Через яму, через кочку,***

***Через старый бурелом.***

***Впереди - медвежий дом,***

***В нем живет медведь Василий.***

***Он свободно, без усилий***

***Может с корнем вырвать пень.***

***Но сегодня - черный день!***

***Горько плачет косолапый -***

***Отлежал в берлоге лапы,***

***Посоветуйте зарядку,***

***Чтоб размять носок и пятку!***

***Так Василий долго спал -***

***Даже шею отлежал.***

***Поскорей его уважим -***

***Упражнения покажем!***

***Затекли у мишки плечи.***

***Эти плечи мы полечим!***

***Ну-ка, выполним вращенья***

***Мы для кровообращенья.***

Дети начинают движение шагом, в колонну по одному.

Дети предлагают упражнения, инструктор им в этом помогает.

Возможные упражнения:

-Ходьба на передней части стопы (на носках). В спине легкий прогиб, руки тянутся в верх к солнцу.

-Ходьба на пятках , руки на поясе. Грудь вперед, носок тянем к себе .

-Ходьба на внешней части стопы, руки на поясе. Грудь вперед, плечи расправлены.

-Перекат с пятки и подъемом на носок, руки в стороны. Идем как канатоходцы, держим равновесие, грудь в перед, подбородок приподнят.

Дети останавливаются и выполняют предложенные упражнения.

-Наклоны головы в право, лево, вперед, назад. Исх. Пол. Ноги на ширине плеч руки на поясе. Выполняем на восемь счетов, счет даем самостоятельно все вместе.

-Повороты головы вправо, лево. Исх. Пол. Ноги на ширине плеч руки на поясе. Выполняем плавно, без резких движений, плечинаходятся в одном положении при этом стараемся заглянуть за спину.

-Круговые движения плечем. Исх. Пол. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, пальцы рук касаются плечевого сустава. Выполняем упражнение на восемь счетов, четыре вперед, пять –восемь назад.

-Поднимаем и опускаем плечи. . Исх. Пол: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища. Поднимая прячем голову как черепашки и опуская плечи вытягиваем шеи как гусята.

-Попеременный подъем и опускание правого и левого плеча. . Исх. Пол: ноги на ширине, руки вдоль туловища. Правое плечо вверх, левое вниз и наоборот.

***Отлежал наш косолапый***

***Две своих передних лапы,***

***Как такому исполину***

***Собирать теперь малину?***

***Лапы как размять ему?***

***Покажите, что к чему!***

***У медведя после сна***

***Не сгибается спина.***

***Значит, сделать мы должны***

***Упражненья для спины!***

***Стал Василий делать шаг -***

***И опять на землю бряк!***

***Знают дети лучше пап***

***Упражнения для лап.***

***Мы старались на зарядке -***

***Наш медведь уже в порядке,***

***У него теперь забота -***

***Поиграть ему охота.***

***Через кочки скачет - ап!***

***Убегайте со всех лап!***

-Махи руками. Исх. Пол: ноги на ширине плеч. Выполняем упражнение на восемь счетов, четыре вперед, пять –восемь назад. Руки прямые, пальцы слегка согнуты.

-Рывки руками. Исх. Пол: ноги на ширине плеч правая рука поднята в верх, левая в низ. Руки прямые пальцы слегка согнуты .

-Упражнение ножницы. Исх. Пол: ноги на ширине, руки разведены в стороны ладонями в низ. На счет раз-два совершаем два небольших рывка с отведением плеча и сведением лопаток, три-четыре сводим руки перед собой перекрещивая их чередуя положение правая сверху, левая сверху. На протяжении всего упражнения руки держим параллельно полу.

-Наклоны вперед. Исх. Пол: ноги в широкой стойке руки на поясе. Раз-наклон к левой ноге, два-наклон к правой, три середина и четыре

-Наклоны туловища. Исх. Пол: ноги в широкой стойке руки на поясе. На восемь счетов выполняем по два наклона в левую и правую сторону.

исходное положение с добавлением не большого прогиба в спине.

-Скручивание. Исх. Пол.: Ноги на ширине плеч, руки перед грудью пальцы рук сцеплены. Выполняем на восемь счетов по два скручивающих движения, при этом положение ног и таза остаются на месте.

Дети начинают движение шагом.

-Выпады. Делая широкий шаг выполняем подседание, согнутые ноги в коленях стремятся к прямому углу. Меняем ногу следующим шагом. Руки при этом можно убрать за спину, контролируя осанку: грудь вперед, небольшой прогиб в спине.

-Ходьба в приседе.

-Прыжки из положения присед. По свистку или хлопку, с хлопком над собой в прыжке.

-Легкий бег.