# Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

# «Детский сад № 137»

**Авторская разработка**

**Фруктово-овощная зарядка**

Лебедева Любовь Геннадьевна,

### инструктор по физической культуре,

 высшая квалификационная категория

#### Нижегородская область

#### г. Дзержинск

2020 г.

**I. Посмотрите, вот арбуз, очень сладкий он на вкус**

И. П. Основная стойка, руки вниз

1- руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - И. П.

**II.** **Я – вишня, кругла лицом вышла**

И. П. о. с. Руки согнуты в локтях на уровне плеч

1-4 вращение кистями вправо – влево (по 4 раза)

**III**. **Я красный редис, тянусь корнями вниз**

И. П. ноги широкой стойкой, руки на пояс

1-2 наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков

3-4 И. П. (8 раз)

**IV. А я желтый банан, надеваю кафтан**

И. П. сидя, упор руками сзади

1-2 подтянуть колени к груди. Обхватить их руками (группировка)

3-4 И. П. (8 раз)

**V. Я виноград, солнышку рад**

И.П. Пятки вместе носки врозь, руки на пояс

1-присесть, руки на колени

2- И. П. руки вверх (8раз)

**VI. А я морковка, прыгаю ловко**

Серия прыжков на двух ногах, руки на пояс в чередовании с ходьбой