ДОБРОЕ УТРО!

«Майские праздники»

Комплекс утренней гимнастики
https://yandex.ru/efir?stream_id=411e26d33fa90ce3ba4b1797082814c4&from_block=logo_partner_player

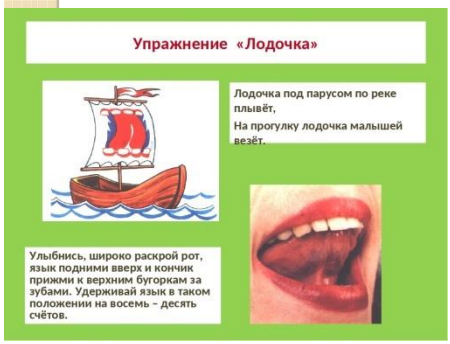
Физкультминутка: «Победа!»
Мы празднуем Победу! *Шагают на месте.*
Салют! Салют! Салют! *Руки поднять вверх, пальцы сжимаем, разжимаем*
Кругом цветы весенние .*Руки на пояс, повороты туловища,*
Цветут, цветут, цветут! *Руки развести в стороны.*
Все люди пляшут, празднуют*, Приседания с выставлением ног вперёд*.
Поют, поют, поют!
Пусть в мире страны разные. *Вдох, круговое движение руками, изображая*
Живут, живут, живут! *земной шар.*

Физкультминутка «Солдаты»
Встали ровненько, ребята,
Пошагали, как солдаты.
Влево, вправо наклонись.
На носочках потянись.
Раз – рывок (прыжок),
Два – рывок,
Отдохнул ли ты дружок?
Помаши кистями дружно
Нам работать сейчас нужно!

Пальчиковая гимнастика « Бойцы-молодцы»

Пальцы эти все бойцы
(раскрытые ладони вперёд)
Удалые молодцы
(в кулак)
2 больших и крепких малых,
И солдат в боях удалых
2 гвардейца –храбреца
2 метких молодца
2 героя безымянных
Но в работе очень рьяных!
2 мизинца –коротышки
Очень славные мальчишки!

Артикуляционная гимнастика
«Пароход»
«Лодочка»



Побудка
«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!
Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.
На живот перевернемся, прогнемся.
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.
Немножко поедем на велосипеде.
Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.
Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите и немножко пробегите.
Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,
На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!
Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.
Грудную клетку поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

Гимнастика для глаз «Солнышко» -
https://www.youtube.com/watch?v=y376Vruq9No&feature=youtu.be