Комплекс утренней гимнастики

«Мы — спортсмены»

Вводная часть:

Дети входят под музыку, строятся в ширенгу.

Воспитатель: «Дети, к нам сегодня пришли в гости, давайте поздороваемся».

«Смирно, ровняйсь, направо, по кругу шагом марш».

- **Ходьба по кругу маршируя.** (1круг)

Дети рассказывают стихотворение:

«Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.»

- **Ходьба на носках руки вверх.** (1 круг)
- Ходьба на пятках руки на пояс. (1 круг)
- Ходьба обычным шагом (1/2 круга)
- Боковой голоп лицом в круг руки на поясе. (1круг)
- Лёгкий бег по кругу. (1круг)
- Быстрый бег по кругу. (1круг)
- Ходьба по кругу на выставление дыхания. (1/2 круга)

Общеразвивающие упражнения (с султанчиками)

Дети выстраиваются в 1 колонну, потом в 3 колонны по одному.

Разомкнулись. Кругом.

- **«Мы волейболисты».**

ИП ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Упражнение для рук.

Упражнение начинай.

«Летит мой мяч, летит к тебе,

Смотри не прозевай!

Лови его, держи его

И снова мне бросай.»

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

- **«Мы плавцы».**

ИП ноги на ширине плеч. Круговые движения рук вперёд и назад.

Упражнение начинай.

«В пруду плескаюсь, как карась,

Я с самого утра!

Но плаваю пока сейчас

Чуть лучше топора».

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

- **«Мы боксёры».**

ИП ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловища с выбросом руки в сторону. Поворот в право, правая рука на поясе, левая рука в право. То же самое в другую сторону.

Управление начинай.

«Ты должен быть сделан из стали,

Духом и телом силен,

Чтоб руки твои не устали,

Чтоб знали что ты чемпион!»

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

- **«Мы фигуристы»**

ИП ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперёд с отводом рук в стороны. («Ласточка»)

Упражнение начинай.

«Чарует взоры танец фигуристки,

Едва касаясь льда, летят коньки!

Глаза горят игрой, как у артистки,

Движенья грандиозны и легки!»

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

- **«Мы баскетболисты».**

ИП ноги на шире плеч, руки на поясе. Перекаты с ноги на ногу с отводом руки вперёд.

Упражнение начинай.

«Баскетбол не знает скуки,

Мяч из рук в другие руки,

Словно заяц, прыг да скок

— Эй, лови его, игрок!»

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

- **«Мы футболисты».**

ИП ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Упражнение начинай.

«Любим футбол везде и всюду,

Сомнений в этом вовсе нет!

Для нас футбол подобен чуду –

Об этом знает целый свет!»

И ещё раз воспитатель читает стихотворение, а дети делают упражнение под музыку. Молодцы, закончили.

Заключительная часть.

Сомкнулись. Кругом. Построение в колонну по одному.

Ходьба по кругу на восстановление дыхания (1круг).

Построение в ширенгу. Дети говорят речевку :

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – игра!

Всем мы шлем – Физкульт- ура!!!» (при слове «Ура» дети поднимают руки с султанчиками вверх)

Направо. Дети машут левой рукой зрителям и прощаются. Колонна уходит.

Гимнастика после сна

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п**.** то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Дыхательные упражнения

1. **«Лыжник».**

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

2. ***«*Паровоз» или «Поезд».**

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

3. **«Мельница».**

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

4. **«Партизаны».**

И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

Подвижные игры

Пальчиковая гимнастика