Доброе утро!

«Зимующие птицы»

Комплекс утренней гимнастики с 11.01.2021 по 18.01.2021

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз):

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

5. И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/28/fizicheskaya-kultura-penzulaeva-4-5

Побудка Комплекс гимнастики «Птицы»
Потягивание.

1. Птички в гнездышках лежат,
Просыпаться не хотят.
И.п. - на боку в группировке. Повороты вправо-влево – 4- 8 раз.
2. Но пора уж просыпаться,
Чисткой перьев заниматься.
И.п. - лёжа на животе, руки вперед.
1 - поднять руки вверх, выполнить вертикальные
хлопки руками 6 раз.
2 -и.п.
3. Воробышки игривые,
Как детки сиротливые,
Прижались у окна.
Озябли пташки малые,
Голодные, усталые,
И жмутся поплотней.
И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
Согнуть ноги в коленях, прижать руками к животу,
голову поднять.

Выполнить перекаты на спине вперед – назад
(поза «ролик») - 6 раз.
4. Крылья расправляют,
К кормушкам подлетают.
Зерна весело клевали,
Дружно очень щебетали.
И.п. – стоя на четвереньках, ладони навстречу
друг другу.
Сгибание и разгибание рук с касанием подбородка
кровати, произнося на выдохе «Чик – чирик».
Повторить 6 – 8 раз.

Самомассаж «Сорока»

Ока-ока-ока - Круговыми движениями поглаживают
Я быстрая сорока. ладонями грудь.
Ока-ока-ока - Так же поглаживают бока.
Сорока – белобока.
Ока-ока-ока - Поглаживают сначала правую руку от
Я во дворе летаю. кисти к плечу, затем левую.
Ока-ока-ока - Круговыми движениями поглаживают
И устали не знаю. бедра и колени. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/04/15/utrennyaya-gimnastika-i-gimnastika-probuzhdeniya-k

Физкультминутка
«Скачет шустрая синица» (А. Барто)

Скачет шустрая синица, *(Прыжки на месте на двух ногах)*

Ей на месте не сидится, *(Прыжки на месте на левой ноге)*

Прыг-скок, прыг-скок, *(Прыжки на месте на правой ноге)*

Завертелась, как волчок. *(Кружимся на месте)*

Вот присела на минутку, *(Присели)*

Почесала клювом грудку, *(Встали, наклоны головы влево-вправо)*

И с дорожки — на плетень, *(Прыжки на месте на левой ноге)*

Тири-тири, *(Прыжки на месте на правой ноге)*

Тень-тень-тень! *(Прыжки на месте на двух ногах)*

https://multiurok.ru/files/didakticheskii-material-po-teme-zimuiushchie-ptits.htm

Пальчиковая гимнастика

«Я зимой кормлю всех птиц»

Я зимой кормлю всех птиц - *(Сжимать – разжимать пальцы)*
Голубей, ворон, синиц, *(На каждое название птицы загибать пальчик– на одной руке)*

Воробьев и снегирей

Вот кормушка у дверей.
Дам им булки, пшенной каши, *(Загибать пальцы на другой руке на каждое название корма.)*
Дам им зерна, семена.

А синице дам я сало,
Пусть клюет его она. *(Имитация движений: пальцы щепоткой «клюют»)*

https://multiurok.ru/files/didakticheskii-material-po-teme-zimuiushchie-ptits.htm

Артикуляционная гимнастика
https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/11/28/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-detey-5-7-let

Самомассаж для детей от 4 до 7 лет
https://www.maam.ru/detskijsad/samomasazh-dlja-doshkoljat-dlja-detei-ot-4-do-7-let.html