

Комплекс утренней гимнастики

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну (кубики в руках); ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за спиной; бег в колонне с кубиками в руках, боковой галоп (влево, вправо); ходьба.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Упражнения с кубиками.

1. «Кубики вверх».

И. П.: стойка ноги врозь, кубики в руках внизу. 1–2 – руки ч/стороны вверх, 3–4 – опустить руки через стороны.

2.«Наклоны вперёд».

И. П.: стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, взять кубики; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

3. «Постучи кубиками».

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – руки назад, постучать; 2 – руки вперёд, постучать; 3 – руки вверх, постучать; 4 – опустить руки в и.п.

4. «Повороты».

И. П.: стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки внизу; 3 – поворот влево, поставить кубик левой рукой, 4- вернуться в и.п..

1- взять кубик справа, 2 – И.П.; 3 – взять кубик слева, 4 - И.П.

5. «Приседания».

И. П.: основная стойка, кубики в внизу. 1 – присесть, кубики вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

6. «Прыжки»

И. П.: основная стойка перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. Повтор.

7. Упражнение на дыхание. «Губы «трубкой».

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух через рот, наполнив им все лёгкие до отказа.

2. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в поднятых руках.

Речёвка. С каждым годом, с каждым днём, с каждым часом мы растём.

Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!

Гимнастика после сна

1. "Потянемся"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. - руки в стороны;
2. - руки вверх;
3. - руки в стороны;
4. - И.п.

2. "Наклоны вперед"

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу.

1. - наклониться, достать руками носки ног;
2. - И.п.

3. "Хлопок за ногой"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. - поднять прямую правую ногу вверх хлопнуть в ладоши за ногой.
2. - И.п.;
3. - 4 - тоже с левой ногой.

4. "Хлопок над головой"

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

1. - руки через стороны вверх, хлопок прямыми руками над головой, подняться на колени.
2. - И.п.

5. "Птичка"

И.п. лежа на животе, руки перед грудью, согнуты в локтях, лежат на кровати, ноги вместе.

1. - выпрямить руки, голову вверх, прогнуться;
2. - И.п.

6. "Прыжки"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки, ноги в стороны, вместе.

7. Упражнение на дыхание
8. Закаливание.

Подвижные игры

Физминутки

Пальчиковые игры