

## Комплекс утренней гимнастики с 19.04.2021 по 23.04.2021

Ходьба разных видов, бег.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. - лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. и. п. - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону).

6. и. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

## Побудка

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/12/05/konspekt-gimnastika-posle-sna>

Физкультминутки «Весна пришла»

Солнце, солнце высоко

*(На цыпочках руки тянем вверх)*

Нам от солнышка тепло

*(Легкие поглаживания руками по лицу).*

Тает снег от лучей, *(Приседание)*

Звонко побежал ручей,

*(Бег по кругу).*

Вы за ручейком бегите,

Лужи все перешагните,

*(Ходьба по кругу).* <https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-fizkultminutok-po-teme-vesna-shagaet-po-planete-dlja-detei-srednego-i-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

## Пальчиковая гимнастика

С крыши капает капель: *Пальцы стучат по ладошке.*

Кап-кап, кап- кап! *В медленном темпе.*

Это к нам пришёл апрель: Кап-кап, кап-кап! *Увеличиваем темп.*

Солнце припекло сильней «Солнышко» из ладошек.

И быстрее звенит капель: Кап, кап, кап, кап, кап! *В быстром темпе.*

## Артикуляционная гимнастика

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/11/28/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-detej-5-7-let>

