

ДОБРОЕ УТРО!

«Дары осени»

Комплекс утренней гимнастики «Осень»

Хватит спать, дружок, вставай!

Не ленись и не зевай!

Поскорее просыпайся

На зарядку собирайся

1. Осень в гости к нам пришла

И с собою принесла...

Что? Скажи - ка наугад!

Ну, конечно... листопад

(Ходьба и бег в колонне по - одному – 3 мин.)

2. А) Листопад, листопад (покачивания из стороны в сторону, руки в стороны)

Листья желтые летят (и.п. – стоя, руки в стороны ладонями вверх)

Листья желтые летят (поднимать руки через стороны вверх, и.п. – 4 раза.)

Прямо под ноги ребят (отпустить руки).

В) Мы листочки, мы листочки (наклоны в стороны)

Мы осенние листочки

Мы на веточках сидели (присели)

Ветер дунул - полетели (дуем, кружимся)

Перестал дуть ветерок

Мы уселись на лужок (присели на корточки). (4 мин.)

3. Подвижная игра «Послушные листочки» (2 мин.)

4. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на листочки».

Пальчиковая гимнастика. Упражнение «Мы капусту рубим»

Мы капусту рубим, рубим! (2 раза) (двигаем прямыми ладошками вверх и вниз)

Мы капусту режем, режем! (2 раза) (ребром ладошки водим вперед и назад)

Мы капусту солим, солим! (2 раза) (собираем пальчики в щепотку и делаем вид, что солим капусту)

Мы капусту жмем, жмем! (2 раза) (энергично сжимаем и разжимаем кулачки)

Мы морковку трем, трем! (2 раза) (правую ручку сжимаем в кулачок и двигаем её вверх-вниз, изображая терку) .

Артикуляционная гимнастика «Лошадка»

Я лошадка – серый бок (цок, цок),

Я копытцем постучу (цок, цок),

Если хочешь, прокачу (цок, цок)

Комплекс гимнастики пробуждения после сна

<p>«Потягивание» Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник.</p>	<p>Тихо-тихо колокольчик позвени, Всех мальчишек и девчонок разбуди. Все проснулись, потянулись И друг другу улыбнулись.</p>
<p>«Нарисуй радугу» Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе. Повторить то же левой ногой.</p>	<p>Что за чудо-красота, Расписные ворота! В небе радуга повисла, Как цветное коромысло!</p>
<p>«Догонялки» Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы.</p> <p>«Слушаем осень» Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз. Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь.</p>	<p>Мы друг друга догоняем, В догонялки мы играем, 1 - 2 - 3 - 4 - 5 , Очень любим мы играть! Говорите всё потише! Осень я хочу услышать. Как идёт тропинкой мокрой, Как смеётся звонко, нежно. Лес зазолотится вдруг, Пожелтеет всё вокруг.</p>
<p>Ходьба по тропе здоровья Дети идут по тропе здоровья</p>	<p>Всем желаю закаляться, Не болеть и не хворать, Солнцу, небу улыбаться, Физкультурниками стать!</p>