

Комплекс утренней гимнастики

1. Вводная часть

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, прямой галоп, бег. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

2.ОРУ

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;

3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.

1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;

2 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в стороны;

2 —наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4—вернуться в исходное положение. (6 раз)

4. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1—2 —присесть, руки вынести вперед;

3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;

3 — руки в стороны;

4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

6. И. п.— основная стойка руки на пояс.

1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.

На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение

3.Заключительная часть

Ходьба по кругу, выполняя приседания

Речевка: Мы зарядку любим очень

Каждый быть здоровым хочет

Знаем мы, что для страны

Люди сильные нужны.

Гимнастика после сна

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и

подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по тропе «здоровья».

Подвижные игры

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovy-obraz-zhizni/2017/03/01/kartoteka-podviznyh-igr-podgotovitel'naya-gruppa>

Физминутки

<https://www.maam.ru/detskij-sad/kartoteka-fizkultminutok-dlja-podgotovitelnoi-grupy-detskogo-sada-6-7-let.html>

Пальчиковая гимнастика

<http://doshkolnik.ru/index/6284-30-september-2011.html>