

Комплекс утренней гимнастики

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра; бег друг за другом, по сигналу, присесть, сгруппировавшись.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Упражнения с короткой скакалкой.

1. «Скакалку на плечи».

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же в другую сторону.

3. «Наклоны вперед».

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1- скакалку вверх; 2- наклон, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и. п.

4. «Ногу вверх».

И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 – 4 – и. п.

5. «Прогни спинку».

И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

6. «Прыжки».

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

7. «Приседания»

И.п.— основная стойка, руки в стороны. 1—присесть руки на пояс; 2 — И.П. (6 раз).

8. Упражнение на дыхание. «Радуга, обними меня»

И.п.: стоя .1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, руки направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

III. Ходьба в колонне по одному.

Речёвка. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться за советом докторам.

Гимнастика после сна

1. "Водоросли"

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

1 - руки через стороны вверх;

2-И. п.

2. "Улитка"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед;

2-И.п.

3. "Ракушка"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1. - выпрямить ноги, руки вниз;

2. - и.п.

4. "Улитка ползает"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. "Рыбки"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6. "Прыжки"

И.п. основная стойка.

1 - прыжки ноги в стороны, руки в стороны;

2-И.п.;

Чередовать с ходьбой.

7. Упражнение на дыхание

8. Закаливание.

Подвижные игры

Пальчиковая гимнастика