

«Наша армия»

Подвижные игры

Пальчиковые игры

Дыхательная гимнастика

Утренняя гимнастика «Солдаты»

Вводная часть

Ходьба обычная **25 сек.**

Ходьба с высоким

подниманием колен **20 сек.**

Бег на носках **25 сек.**

Ходьба на носках **20 сек.**

Ходьба обычная **25 сек.**

Основная часть

ОРУ

1 пр. «Мы сильные»

И. п. : о. с., руки к плечам, пальцы в кулачки

1-руки вверх, пальчики выпрямить в ладошку. 2-и. п. **4 раза**

Покажем всем, какие мы сильные.

Руки к плечам. Сделали кулачки.

Молодцы![/i]

2 упр. «Моряки плывут»

И. П. : о. с., руки вниз.

1-4- гребля руками. 5-И. П. повтор **2 раза**

А теперь мы моряки!

Будем грести руками, как будто плывем, спина прямая! Молодцы!

3 упр. «Бинокль»

И. П., ноги на широкую дорожку, руки на пояс.

1-встать на носки, поднести руки «бинокль» к глазам. 2-опуститься, руки на пояс, И. П.

по 3 раза в каждую сторону

Все солдаты зоркие, мы возьмем бинокль и посмотрим в него! Ноги на широкую дорожку.

Посмотрели вправо - нет ни кого, и влево -посмотрели!

4 упр. «В окопе»

И. П. : о. с., руки вдоль туловища.

1-присели, голову наклонить вперед. 2-руками обхватить голову. 3-встать, руки опустить, И. П. **4 приседания**

Ребята, мы спрячемся в окопе, чтоб враг нас не заметил.

Спрятались, спрятали нашу голову! Отлично!

[/i]

5 упр. «Через яму»

Прыжки на двух ногах. **по 4 прыжка повтор 2 раза**

Попрыгаем через яму. Отталкиваемся двумя ногами, молодцы![/b]

Заключительная часть

Упраж. на восстановление дыхания

по 3 вдоха и выдох темп медленный

А теперь отдохнем! Руки поднимаем - вдох,[руки опустили - выдох и произнесли "Ш-Ш-Ш"

Все были молодцы!

Ребята вы стали сильные, и все когда вырастут станут солдатами![/i]

Гимнастика после сна

«Будем в армии служить»

1.“Ракеты взлетают вверх”.

И. п. - о. с.

1 -2-руки поднять вверх, посмотреть на них; 3-4-руки опустить вниз. средний 6-8 раз 1 -2-вдох, 3-4- выдох Руки поднимать через стороны, держать прямыми.

2“Отправляются в полет самолеты”. И. п. - стать спиной друг к другу, ноги на ширину плеч, взяться за руки и поднять их в стороны. Наклоняться то в одну, то в другую сторону, прижимаясь спиной друг к другу

произвольный 3-4 раза в каждую сторону произвольное Наклоны выполнять синхронно, стараясь сохранить равновесие

3“По переправе движутся танки”

И. п. - сесть лицом друг к другу, согнув ноги и упершись ступнями встык, руки в упоре сзади. Сгибать и выпрямлять ноги попеременно. произвольно

4 “Салют”. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2- поднять руки вверх высоко над головой, помахать кистями, 3-4- опустить, вернуться в исходное положение. средний 8 раз 1 -2-вдох, 3-4- выдох. Руки прямые, следить за осанкой.

4. Дыхательная гимнастика «Самолеты»

нужно взять тренажеры произнести слова и сделать глубокий вдох и выдох направить на тренажер-самолет.

Солнце в небе золотится.

Ввысь летит большая птица,

Закрывая нам крылом

Солнце в небе голубом.

Эта птица – самолет,

Он отправился в полет

7. Умывайка (*водные процедуры*)

В кране чистая водица

Ну-ка дети, быстро мыться.

Моем шею, моем руки, уши

Вытираемся посуше.

Затем дети идут одеваться и расчесываться