

Комплекс утренней гимнастики

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения без предметов

- «Хлопок вверх»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки вниз

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

- «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

- «Наклонись вперед»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

- «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- наклон вправо, 2- наклон влево

- «Приседания»

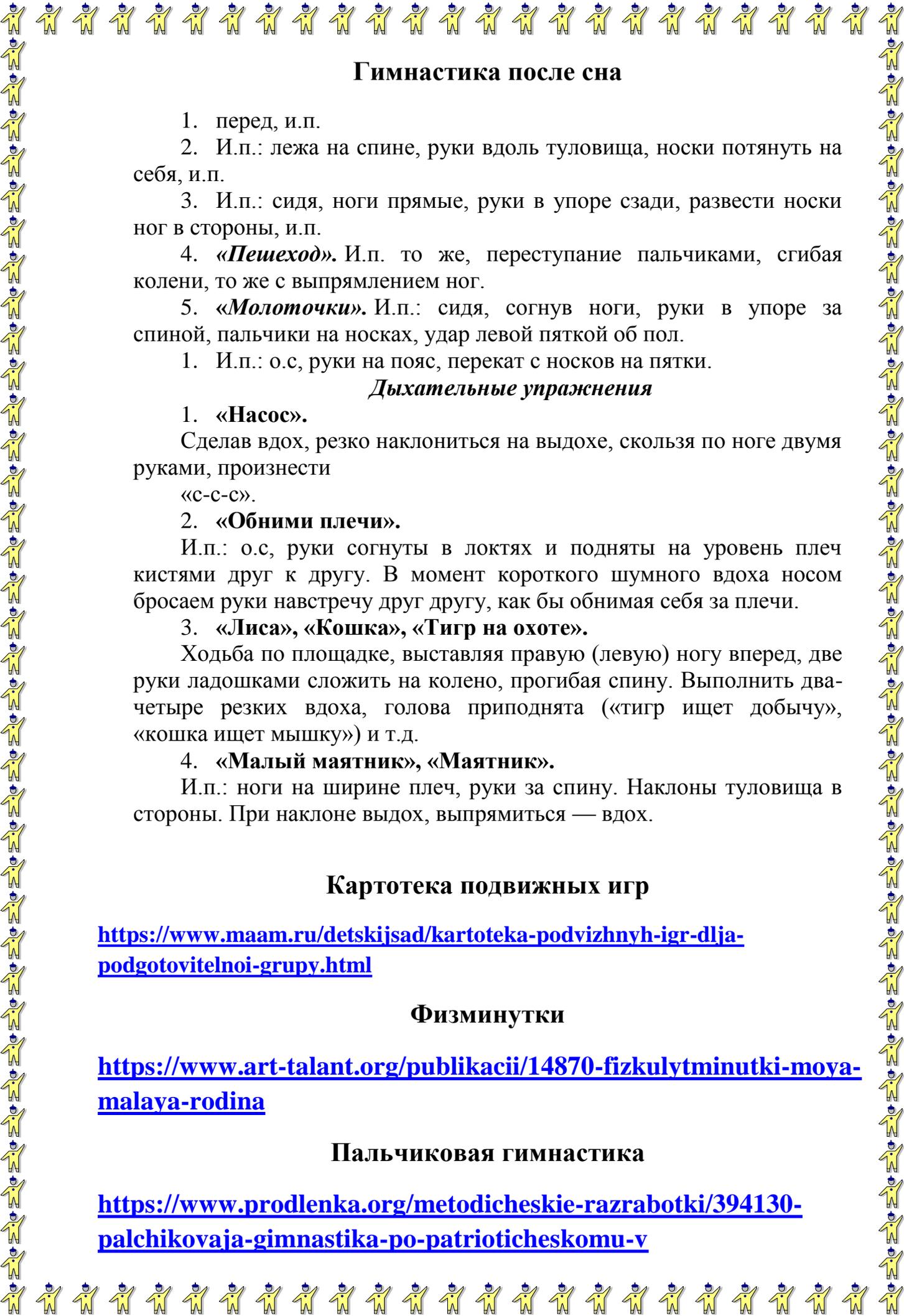
И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

- «Прыжки – звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки вниз . 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба



Гимнастика после сна

1. перед, и.п.
 2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
 3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
 4. **«Пешеход»**. И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
 5. **«Молоточки»**. И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
1. И.п.: о.с, руки на пояс, пережат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения

1. **«Насос»**.
Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
2. **«Обними плечи»**.
И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте»**.
Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.
4. **«Малый маятник», «Маятник»**.
И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

Картотека подвижных игр

<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-podgotovitelnoi-grupy.html>

Физминутки

<https://www.art-talant.org/publikacii/14870-fizkulytminutki-moya-malaya-rodina>

Пальчиковая гимнастика

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/394130-palchikovaja-gimnastika-po-patrioticheskomu-v>

