

## Комплекс утренней гимнастики

**I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную, по сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### II. Упражнения с обручем (кольцом)

#### **1. «Обруч вверх».**

И.П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону носок; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.

#### **2. «Повороты».**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.

#### **3. «Обруч вперёд».**

И. П.: основная стойка, обруч в правой руке. 1- 2 - обруч вперёд, назад, при движении рук вперёд переключать обруч из одной руки в другую; 3 - 4 – то же обруч в левой руке.

#### **4. «Ноги в обруч»**

И. П.: лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди; 1 – 2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 – 4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п.

#### **5. «Наклоны вперёд».**

И. П.: основная стойка, обруч внизу. 1- шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперёд; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 - и.п. То же - шагом влево.

#### **6. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 –и.п., взять обруч в л. руку. То же влево.

#### **7. «Прыжки».**

И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок и обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

#### **8. Упражнение на дыхание. «Хомячок»**

Предложите ребенку промаршировать на месте несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

### **III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.**

**Речёвка. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые!**

**Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.**



## Гимнастика после сна

1. "Делаем дружно"  
И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
1 - руки в стороны, ноги врозь;  
2-И.п.;  
3 - руки вверх, ноги вверх;  
4-И.п.
2. "Дружно повернулись"  
И.п. стоя на коленях, руки на поясе.  
1 - наклон вправо;  
2-И.п.;  
3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;  
4-И.п.;  
5 - 8 - то же в левую сторону.
3. "Дружно наклонились"  
И.п. стоя на коленях, руки опущены.
  - 1.- руки через стороны вверх;
  - 2.- наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться кровати;
  - 3.- выпрямиться, руки вверх;
  - 4.- И.п.
4. "Велосипед"  
И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади.  
Пedaleобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.
5. "Прыгали дружно"  
И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.
6. "Дружно подышали"  
И.п. о.с.
  - 1.- руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться вдох;
  - 2.- И.п. выдох;
  - 3.- 4 - то же левой ногой.

### Подвижные игры

### Физминутки

### Пальчиковые игры