

# **«Продукты питания»**

## **Подвижные игры**

### **Физминутки**

### **Пальчиковые игры**

### **Артикуляционная гимнастика**

## **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 на 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 из 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**

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Ходьба по тропе «здоровья».

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Дыхательная игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.