

Комплекс утренней гимнастики (с обручем)

1. Вводная часть

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

2. ОРУ

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1 — обруч вперед; 2 — обруч назад;

3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку.

То же левой рукой. (6-7раз)

2. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз.

1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз)

3. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.

1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подалее).

3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)

4. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков.

1—2 — присесть, обруч вынести вперед.

3-4 - вернуться в исходное положение (6-7раз)

5. И. п. — основная стойка, обруч на полу.

На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч.

Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — основная стойка, обруч вниз.

1 — 2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок;

3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

3. Заключительная часть

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

Гимнастика после сна

1. "Рывки руками"
И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью;
1 - 2 - рывки в стороны согнутыми руками;
3 - 4 - рывки в стороны прямыми руками.
2. "Вертушка"
И. п. стоя на коленях, руки опущены
1 - 4 - круговые движения прямыми руками вперед;
5 - 8 - тоже назад;
3. "Вращение туловищем"
И. п. стоя на коленях, руки на поясе.
 1. - наклон вправо;
 2. - наклон вперед;
 3. - наклон влево;
 4. - наклон назад.
4. "Махи ногой"
И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.
1 - правую ногу вверх, тянуть носок;
2-И. п.
3 - 4 - тоже левой ногой.
5. "Приседания"
И. п. основная стойка.
1 - присесть, оторвать пятки от пола, спина прямая, руки вперед.
2 – и.п.
6. "Прыжки"
И. п. основная стойка, руки на поясе.
Прыжки, ноги в стороны, вместе.
 7. Упражнения на дыхание
 8. Закаливающие процедуры

Подвижные игры

<https://www.art-talant.org/publikacii/25551-kartoteka-podvighnyh-igr>

Пальчиковая гимнастика

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/04/14/palchikovaya-gimnastika-zemlya-nash-obshchiy-dom-dlya-6>