

## ДОБРОЕ УТРО

### «ДЕД МОРОЗ»

#### Комплекс утренней гимнастики

##### **I. Вводная часть.**

На новый год я главная! Нарядна, забавная.

Я прихожу с подарками, блещу огнями яркими.

Пролетела здесь сорока, принесла с собою весть,

Что в лесу далеком елка разукрашенная есть.

Лыжи быстро мы берем

##### **Ходьба обычная друг за другом.**

И по снегу все идем.

##### **Ходьба широким шагом (шаг лыжника).**

По сугробам высоко

Ноги поднимаем.

##### **Ходьба с высоким подниманием колена.**

А по льду со всем легко,

##### **Ходьба мелки шагом.**

Тихонечко шагаем.

Чтоб в снегу не провалится,

##### **Легкий бег.**

Быстро, быстро, быстро мчимся.

Мы деревья и кусты

##### **Ходьба змейкой.**

Змейкой обойдем.

И к нарядной елочке

## **Ходьба обычная.**

Скоро мы придем.

## **II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

**1. «Елка»** - «Вот, какая, елка высокая стоит и огнями яркими весело блестит».

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – руки через стороны вверх, на счет 2 – и. п. - повторить 10 раз.

**2. «Снег»** - «Вился, вился белый рой, сел на землю - стал горой».

И. п. – стоя на коленях, руки вперед – вниз.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – руки вверх, потянуться за руками, прогнуть спину, на счет 3 – 4 и. п. - повторить 10 раз.

**3. «Зеленые иголки»** - «Что растет на елке? Зеленые иголки».

И. п. – сед на пятках, руки внизу.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – встать на колени, руки вверх – в стороны, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 10 раз.

**4. «Ежик»** - «У кого нос как у свинки, и колкая щетинка».

И. п. – опора на кисти рук и носки ног.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 2 – опора на предплечья и колени, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 10 раз.

**5. «Орех»** - «В колыбельке подвесной крепко спит житель лесной. С ветки отрывается, скорлупка раскрывается».

И. п. – лежа на спине, обхватить руками согнутые колени.

Выполнение упражнения: на 1 – 2 – ноги прямо, руки вдоль туловища, на счет 3 – 4 – и. п. - повторить 10 раз.

**6. «Лодочка»** - «По синим – сини волна плывет лодка с парусом».

И. п. – лежа на спине, руки вверх, ноги слегка вверх.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – качаться вперед – назад, на счет 5 – 8 и. п. - повторить 6 раз

**7. «Белочка»** - «С ветки на ветку быстрый, как мяч, прыгает ловко рыжий циркач».

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 – 4 – прыжки на двух ногах на месте, на счет 5 – 8 – ходьба на месте – повторить 8 раз.

### **III. Заключительная часть.**

Метели лютые сугробы намели.

А мы идем и думаем:

«Не сбиться бы с пути».

**Ходьба обычная.**

**Ходьба широким шагом.**

**Спокойная ходьба по залу.**

### **Гимнастика после сна**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

### Подвижные игры

### Физминутки

### Пальчиковые игры