

ДОБРОЕ УТРО!

«1 СЕНТЯБРЯ!»

Комплекс утренней гимнастики с 31.08.2020 по 11.09.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. – основная стойка, кубики в прямых руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – и. п. 6-8 раз. .
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч кубики внизу. 1 – 2 поворот в право(влево), кубики в стороны, руки прямые; 3-4 вернуться и. п. 6 раз.
3. И. п. – основная стойка, кубики в согнутых руках у груди. 1-2 присесть, вынести кубики вперед, руки прямые; 3-4 – вернуться в и. п. 6-7 раз.
4. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, кубики у груди. 1- наклон вперед, кубики положить у носков; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кубики; 4 – вернуться в и. п. 6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться кубиками колен; 2 вернуться в и. п. 6-8 раз.
6. И. п. - основная стойка, кубики вниз. 1 – прыжком ноги врозь, кубики в стороны; 2 - вернуться в и. п. 6-8 раз.

Побудка

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/30/gimnastika-posle-dnevno-sna-v-podgotovitelnoy-gruppe>

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжатие-разжатие кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами)

Не желаем больше спать.

Обопрямимся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

Физкультминутки

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U>

Пальчиковая гимнастика

«В школу»

В школу осенью пойду.
Там друзей себе найду,
Научусь писать, читать,
Быстро, правильно считать.
Я таким ученым буду!
Но свой садик не забуду.

«Шагают» пальчиками по столу.
Загибают пальчики на обеих руках.
Грозят указательным пальчиком
правой руки

https://www.youtube.com/watch?v=M1E71q_L_Y8

Артикуляционная гимнастика

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/11/28/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-detey-5-7-let>

Самомассаж для детей от 4 до 7 лет

<https://www.maam.ru/detskijasad/samomasazh-dlja-doshkoljat-dlja-detei-ot-4-do-7-let.html>