

ДОБРОЕ УТРО!

«ПДД»

Комплекс утренней гимнастики с 28.09.2020 по 09.10.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с палками

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).
2. И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (7 раз).
4. И. л. — лежа на спине, палка за головой. 1-2 — поднять ноги вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),
5. И. п. — стойка на коленях, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — поворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3—4 раза.

<https://www.maam.ru/detskijasad/kompleks-utrennei-gimnastiki-po-pd-s-ispolzovaniem-netradicionogo-oborudovaniya-v-podgotovitelnoi-grupe-detsko-go-sada.html>

Побудка

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyiy-obraz-zhizni/2018/01/30/gimnastika-posle-dnevno-go-sna-v-podgotovitelnoi-grupe>

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами)

Не желаем больше спать.

Постовой стоит упрямый (шагаем на месте)

Людям машет: Не ходи!

(движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)

Здесь машины едут прямо (руки перед собой)

Пешеход, ты погоди! (руки в стороны)

Посмотрите: улыбнулся (руки на пояс)

Приглашает нас идти (шагаем на месте)

Вы, машины, не спешите (хлопки руками)

Пешеходов пропустите! (прыжки на месте)

Физкультминутки

<https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-fizminutok-po-pravilam-dorozhno-go-dvizheniya.html>

«Светофор»

Выполняй закон простой: (ходьба на месте)
Красный свет зажегся – стой! (стоя руки в стороны)
Желтый вспыхнул – подожди! (руки на пояс)
А зеленый свет – иди. (ходьба на месте)

«Пешеход»

Мы по улице шагаем, (ходьба на месте)
И ворон мы не считаем. (ходьба с хлопками)
Смело мы идем вперед,
Где пешеходный переход. (ходьба на месте)
Когда дорогу перешли,
Можно прыгать: раз, два, три. (прыжки на месте)

«Мы в автобус дружно сели»

Мы в автобус дружно сели
И в окошко посмотрели.
Влево, вправо,
Влево, вправо.
Наш шофер педаль нажал,
И автобус побежал.
(дети выполняют движения в соответствии с текстом)

Пальчиковая гимнастика

«Мы пешеходы»

Все пальчики водители (сжимают и разжимают кулаки)
Машиной управляют! (крутят рули)
А так все пешеходы («ходьба» двумя пальцами по столу)
Идут и не скучают
Идут по тротуару
Все правилу верны!
Все держатся лишь правой
Лишь правой стороны.

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/detskij-sad/samo-masazh-dlja-doshkoljat-dlja-detei-ot-4-do-7-let.html>

Гимнастика для глаз

«Автобус»

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим. (движение глазами влево, вправо)
Внизу речка – глубоко, (глаза вниз)
Вверху птички – высоко. (глаза вверх)
Щётки по стеклу шуршат (движение глазами влево, вправо)
Все капельки смести хотят. (быстро моргаем глазами)
Колёса закружились

Вперёд мы покатались.(круговые движения глазами) <https://infourok.ru/kartoteka-igr-po-pravilam-dorozhnogo-dvizheniya-i-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti-dlya-detey-podgotovitelnoy-gruppi-2109306.html>