

ДОБРОЕ УТРО!

«Приметы осени»

Комплекс утренней гимнастики с 14.09.2020 по 30.09.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — исходное положение (мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз)
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положение. То же левой рукой (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 — присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 — опустить ногу (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

Побудка

<https://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie/2127-kompleks-gimnastiki-posle-sna-vot-i-osen-k-nam-prishla.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=-9vUz-BOvo4>

Физкультминутки <https://www.maam.ru/detskijasad/fizkultminutki-po-teme-osen.html>

Пальчиковая гимнастика

Если листья пожелтели,

Дождь холодный моросит,

Птицы к югу полетели,

Значит, осень к нам спешит.

(Сжимаем и разжимаем кулачки)

(Стучим пальцем)

(Изображаем крылья)

(Хлопаем в ладоши)

<https://infourok.ru/kartoteka-palchikovoy-gimnastiki-tema-osen-2105151.html>

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>