

# ДОБРОЕ УТРО!

## «Животные осенью»

### «В лесу»

В лес мы осенью пойдём  
Да грибочки там найдём.  
Как найдём в траве грибочек,  
Так положим в кузовочек.  
Полный кузов наберём,  
Маме кузов отнесём.

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному, с имитацией сбора грибов и кладем в кузовочек.

### **II. ОРУ**

#### **1.** «Дышим лесным воздухом».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4- и. п.

#### **2.** «Отгоняем комаров».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и. п.

#### **3.** «Ищем грибы».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2,4 – и. п.

#### **4.** «Здравствуй грибок».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1,3 – присесть, постучать пальцами по носкам, сказать «вижу»; 2,4 – и. п.

#### **5.** «Грибки в корзинку».

И. п. – о. с., руки на пояс. Подскоки на месте в чередование с ходьбой на месте.

#### **6.** «Разминаем спину».

И. п. – о. с. 1,3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад в спине прогнуться – вдох; 2,4 – и. п. – выдох.

**III.** Ходьба в колонне по одному бодрым шагом.

## Гимнастика после сна «Секретик в лесу»

### Упражнения в кровати

**1. Бревнышко с секретиком.** И. п.: лежа на спине, в 2-х руках зажат предмет. В.: 1-7 – катиться вправо, 8 – остановиться, то - же в и. п.

**2. Лисичка с секретиком.** И. п.: стоя на низких четвереньках (опора на колени и локти, предмет в правой руке) В.: 1-4 – ползут вперед 5-6 – ползут,

не поворачиваясь, в и. п., пауза – передают предмет в левую руку, повторяют упражнение.

**3. Медведь играет секретиком.** И. п.: лежа на спине, руки и ноги вытянуты, предмет зажат в ладонях обеих рук. В.: 1-3 – поднять руки и ноги вверх и передать предмет между зажатými ступнями, 4 – и. п. Повторить, передавая предмет от стоп к ладоням.

**4. Корзинка с секретиком.** И. п.: сидя, руками опереться сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, предмет внизу живота. В.: 1-3 – поднять таз, не уронив предмет, 4 – и. п., повторить.

### **Упражнения в группе**

1. Ходьба обычная, предмет в руках.
2. Ходьба на носках, руки в стороны, предмет на голове.
3. Ходьба на пятках, предмет в руках, руки за спиной.
4. Ходьба на внешней стороне стоп, руки на поясе.
5. Ходьба в полуприседе, руки свободно.
6. Ходьба «змейкой» между предметами.
7. Легкий обычный бег.
8. Бег с захлестыванием.
9. Ходьба обычная.

### **Дыхательное упражнение**

#### **«Ёжик»**

**Ёжик добрый, неколючий,**

**Посмотри вокруг получше.**

И. п. : основная стойка. 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы, произнести звук

«ф-у-у». (повторить 2 раза)

### **Пальчиковая гимнастика**

<http://detiyasli.ru/deti/stihi-poteshki/palchikovye-igra-dikie-zhivotnie.html>

### **Артикуляционная гимнастика**

<http://nashideto4ki.ru/13482-artikulyacionnye-uprazhneniya-po-teme-dikie-zhivotnye.html>

