

ДОБРОЕ УТРО

«МОЙ ДОМ»

Комплекс утренней гимнастики с 19.10.2020 по 30.10.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п.-стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/28/fizicheskaya-kultura-penzulaeva-4-5>

Побудка

<https://www.maam.ru/detskijsad/dinamicheskaja-gimnastika-posle-dnevnogo-sna-kompleks-raschitan-na-dve-nedeli.html>

Физкультминутки

«Город»

Мы по городу шагаем (шаг на месте)

То, что видим, называем:

Светофоры и машины (поворот головы влево)

Ярмарки и магазины (поворот вправо)

Скверы, улицы, мосты

И деревья и кусты! (Потянулись вверх — присели)

<https://doshkolnik.net/fizkultminutki/fizminutka-pro-gorod.html>

Пальчиковая гимнастика

«Дом»

Я хочу построить дом,

Руки над головой "домиком".

Чтоб окошко было в нём,
"окошко".

Руки перед глазами. Концы пальцев рук сомкнуты в

Чтоб у дома дверь была,

Ладони повёрнуты к себе, сомкнуты боковыми частями

Рядом чтоб сосна росла

Пальцы растопырены. Руки тянем вверх

Чтоб вокруг забор стоял,

Руки перед собой кольцом, пальцы соединены

Пёс ворота охранял.

Одна рука "пёс", мизинец отсоединить от других пальцев.

Солнце было,

Скрестить кисти рук, пальцы растопырены.

Дождик шёл,

"Стряхивающие" движения

И тюльпан в саду расцвёл. *Предплечья прижаты. Пальцы-лепестки смотрят вверх.*

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/10/08/kartoteka-palchikovoy-gimnastiki-po-leksicheskim-temam>

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/detskisad/samomasazh-dlja-doshkoljat-dlja-detei-ot-4-do-7-let.html>