

Комплекс утренней гимнастики с 02.11.2020 по 13.11.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть, поставить кубик на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/28/fizicheskaya-kultura-penzulaeva-4-5>

Побудка

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

Физкультминутки

Профессии

Повар варит кашу. (Имитация с вращением кистей рук)

Плащ портниха шьет. (Махи руками)

Доктор лечит Машу. (Открыть и закрыть ротик, высунув язычок)

Сталь кузнец кует. (Хлопки)

Дровосеки рубят. (Махи с наклонами)

Строят мастера. (Имитация с прыжками вверх)

Что же делать будет, (Поднимание плеч)

Наша детвора?

<https://ucthat-v-skole.ru/biblioteka/fizkultminutki/208-professii>

Пальчиковая гимнастика

Повар

Повар готовил обед, *Ребром ладони стучат по столу.*

А тут отключили свет. *Загибают большой палец на левой руке.*

Повар леща берет

И опускает в компот. *Загибают указательный палец.*

Бросает в котел поленья, *-средний*

В печку кладет варенье - *безымянный*

Мешает суп кочерыжкой, *- мизинец*

Угли бьет поварешкой.

Сахар сыплет в бульон.

И очень довольный он! *Разводят руками.* <https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitierechi/2017/02/09/kartoteka-palchikovoy-gimnastiki-po-teme-professii>

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