

ДОБРОЕ УТРО

«Я ЧЕЛОВЕК»

Комплекс утренней гимнастики с 01.10.2020 по 17.10.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

Побудка

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

Физкультминутки

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U>

Пальчиковая гимнастика

Это глазки. Вот. Вот

(показывают сначала левый, потом правый глаз)

Это ушки. Вот. Вот.

(берутся сначала за левое ухо, потом – за правое)

Это нос. Это рот.

(левой рукой показывают рот, правой – нос)

Там спинка. Тут живот.

(левую ладошку кладут на спину, правую – на живот)

Это ручки. Хлоп. Хлоп.

(вытягивают вперед обе руки, хлопают)

Это ножки. Топ. Топ.

(кладут ладони на бедра, топают)

Ой, устали. Вытрем лоб.

(правой ладонью проводят по лбу).

https://www.youtube.com/watch?v=M1E71q_L_Y8

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>