

## Утренняя гимнастика

### Комплекс № 1.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2- дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 3 раза.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 - наклон вперёд, не сгибая ноги, руки вперёд, голова прямо. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочерёдно помахивая руками вперёд-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз.
4. И. п. - лёжа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперёд -вверх, прогнуться. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
5. И. п. - лёжа на спине, руки за головой. 1-2 - согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.
6. И. п. - стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 - поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое колено. 3-4 - вернуться в И. п. То же другой рукой. Повторить 5 раз.
7. И. п. - основная стойка. 1-2- присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону. 3-4- вернуться в И. п. Голову не опускать, спину прямо. То же левая рука. Повторить 10 раз.
8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 - на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза.
9. И. п. - основная стойка. 1-4 - руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 - вниз. Повторить 4-6 раз.

### Комплекс № 2

#### ( с мячом большого диаметра).

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Ходьба мелким семенящим шагом на частые удары в бубен и широким свободным шагом на редкие удары в бубен. Ходьба и бег в рассыпную.  
Упражнения с мячом большого диаметра.
2. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- мяч на грудь. 2- мяч вперёд, руки прямые. 3- мяч вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1-3 - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой. 4- выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - присесть, мяч вынести вперёд. 3-4- встать, вернуться в И. п.
5. И. п. - стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски вверх и о пол чередуются. Повторить по 8-10 раз.
6. И. п. - стойка на коленях, мяч перед собой на полу. 1- 4- катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. Повторить по 3 раза.

7. И. п. - основная стойка, мяч внизу. 1- правую ногу назад на носок, мяч вверх. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
8. Игра «Лягушки». ( прыжки вдоль шнура), на сигнал воспитателя «Лягушки» прыжок в болото.
9. Ходьба в колонну по одному.

### **Малоподвижная игра.**

#### **«Эхо».**

Цель: игра служит для упражнения фонематического слуха и точности слухового восприятия

Ход игры: Перед игрой взрослый обращается к детям: Вы слышали когда-нибудь эхо? Когда вы путешествуете в горах или по лесу, проходите через арку или находитесь в большом пустом зале, вы можете повстречать эхо. То есть увидеть-то его вам, конечно, не удастся, а вот услышать – можно. Если вы скажете: «Эхо, привет!», то и оно вам ответит: «*Эхо, привет!*», потому что всегда в точности повторяет то, что вы ему скажете. А теперь давайте поиграем в эхо.

Затем назначают водящего – «Эхо», который и должен повторять то, что ему скажут.

### **Малоподвижная игра.**

#### **«Тихо-громко».**

Цель: формировать умение играть сообща, развивать интерес к играм

Ход игры: С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (*шнурок, ленточка*). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.