

Утренняя гимнастика

Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с изменением движения по команде родителя, бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо. 2 – наклон туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться пальцами ног. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счёт 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу ноги вместе).

Утренняя гимнастика

Комплекс № 2 (с мячом)

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с мячом.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч на грудь. 2 – мяч вверх, руки прямые. 3 – мяч на грудь. 4 – вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч на груди. 1-3 – наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка. 3-4 – вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз.
5. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперёд. 2 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
7. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Эхо».

Малоподвижная игра.

"Холодно горячо"

Цель: Развивать слуховые качества, физические качества.
Запрещается подглядывать, когда ведущий прячет предмет.

Водящий выходит из зала, дети прячут предмет. После этого водящий входит и ищет предмет. А дети ходят за ним и говорят:

холодно... тепло,... горячо... помогая найти спрятанный предмет.

Интерактивные технологии: «хоровод».

Малоподвижная игра.

«Статуи»

Цель: развивать координацию движений, слух, физические качества, умение играть по правилам.

Нужно кидать мяч прямо в руки. Внимательно слушать ведущего.

эту игру лучше играть большим мячом. Игроки становятся по кругу и перебрасывают мяч друг другу руками. Кто не поймает мяч, получает наказание: продолжает игру, стоя на одной ноге. Если в такой позе ему удастся поймать мяч, то наказание снимается; он становится на обе ноги. Если же совершается еще одна ошибка, игрок становится на одно колено. При третьей ошибке он опускается на оба колена. Если в этом положении игрок поймает мяч, ему прощаются все наказания, и он продолжает игру, стоя на обеих ногах. А если постигнет неудача, придется выбыть из игры.