

Утренняя гимнастика.
Комплекс № 1 (с кубиками).

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу родителя.
Упражнения с кубиками.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2 – встать, убрать руки за спину; 3 – присесть, взять кубик в левую руку; 4 – встать, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 - вернуться в И. п.; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
5. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой. Повторить 4-6 раз.
6. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал родителя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

Утренняя гимнастика.
Комплекс № 2.

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал родителя; бег между предметами (кегли, кубики); ходьба и бег чередуются.
Упражнения без предметов.
2. И. п.- основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам. 2 – руки вверх. 3 – руки к плечам. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 -6 раз
3. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вперёд, коснуться ладонями колен. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5 раз
4. И. п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх. 3 - выпрямиться, руки в стороны . 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз
5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – 2 – присесть, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз
6. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны . 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному.

Малоподвижная игра
«Найди предмет».

Цель: развивать у детей выдержку, наблюдательность

Ход игры: дети сидят вдоль стены. Родитель показывает детям флажок и говорит, что он его спрячет. Затем родитель предлагает детям встать и отвернуться к стене. Убедившись, что никто из детей не смотрит, родитель прячет флажок, после чего говорит «пора». Дети начинают искать спрятанный флажок. Кто первый найдет – тот его прячет. Повторить игру 3-4 раза.

Малоподвижная игра
«У меня, у тебя».

Цель: развивать умение согласовывать движения с текстом

Ход игры: Дети стоят в кругу или врассыпную.

Родитель показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

У меня, *(Показывают руками на себя.)*

У тебя *(Разводят руки, показывая на соседей.)*

Блестящие глазки, *(Показывают глазки.)*

У меня, у тебя – чистые ушки. *(Показывают ушки.)*

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки. *(Хлопают в ладоши.)*

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке. *(Прыгают на месте.)*

У меня, у тебя аленькие губки, *(Показывают губки.)*

У меня, у тебя розовые щечки.

Мы с тобой, мы с тобой хлопаем в ладошки.

Мы с тобой, мы с тобой прыгаем на ножке.