

Утренняя гимнастика

Комплекс № 1.

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя .
Упражнения без предметов.
2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п.
Повторить
4-5 раз.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п.
Повторить 3 раза.
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить
5-6 раз.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.
6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах
на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).
8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Утренняя гимнастика

Комплекс № 4 (с кубиками).

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
Упражнения с кубиками.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны, 2 – кубики вверх, 3 – кубики в стороны, 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – присесть, положить кубики на пол, 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кубики; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1 – 2 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
5. И. п. – сидя, ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклон вперёд, выложить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 -вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.
6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному

Малоподвижная игра

«Найдем воробышка (цыпленка и т.д.)».

Цель: развивать зрительное внимание, интерес к играм

Ход игры: Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

Малоподвижная игра

«Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Дети стоят по кругу, в центре — воспитатель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут.

Комплекс включает в себя следующие упражнения:

1. Ходьба на месте и в движении (следить за правильной осанкой); ходьба на носках, на пятках, на ребре стопы; ходьба с высоким подниманием бедер и движением рук.

2. Прыжки на месте (высота 15-20см) с мягким приземлением.

3. Упражнения на равновесие: из и.п. стоя, руки в стороны, пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение на 5 сек. То же проделать с закрытыми глазами. Упражнение «Ласточка».

4. Упражнения из и.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и отведение рук назад (лопатки соединять).

5. Упражнения из и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища: поднимание головы с одновременным сгибанием ступней; попеременное поднимание ног (под разными углами), движения велосипедиста.

6. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

7. Приседания на полной стопе (ноги слегка расставлены), с вытягиванием рук вперед; приседания на носках.

8. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (карандаш, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, катание стопой массажного мячика.

9. ходьба с мешочком на голове, руки свободно балансируют. Главное при ходьбе - голову и спину держать прямо, не уронить мешочек.