

Утренняя гимнастика

Комплекс № 1.

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.
2. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперёд . 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд – вниз, коснуться пальцами носков ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз.
6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1- 8 . Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 (с малым мячом). Подготовительная группа.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!».
Упражнения с малым мячом
2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать , руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.
5. И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.
6. И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 – опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз.

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.