

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА



Задачи: Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.

Оборудование: платочки, стульчики, бубен, свисток, игрушки небольшого размера.

Общеразвивающие упражнения представлены двумя комплексами, их можно чередовать в течение месяца по своему усмотрению.

Комплекс № 1 на две недели (с платочками)

«Покажи платочки»

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища.

Поднять руки вверх, показать платочки, вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

«Спрячь платочки»

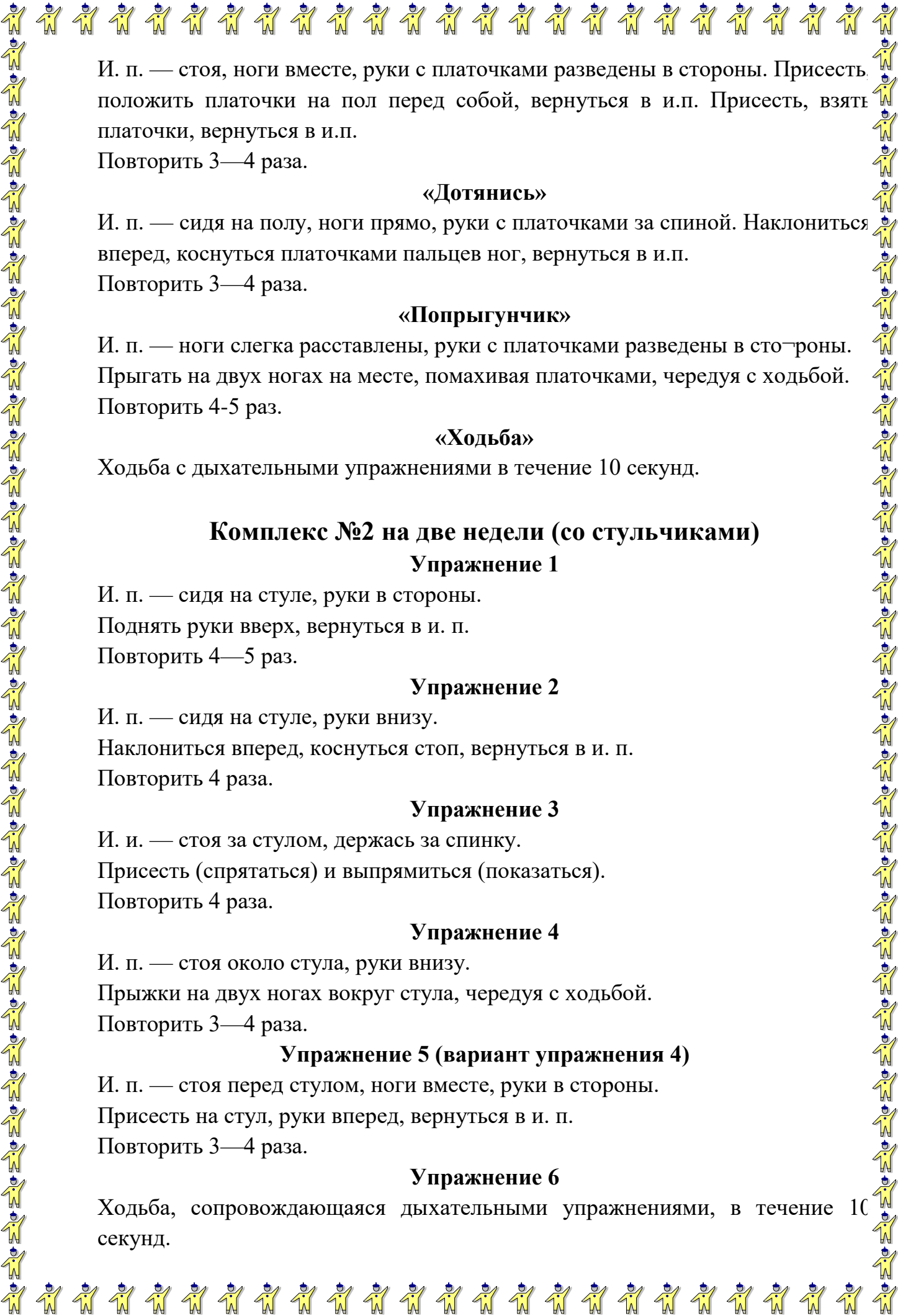
И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх.

Присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п.

Присесть, взять платочки.

Повторить 3—4 раза.

«Помашите платочками» (вариант упражнения «Спрячь платочки»)



И. п. — стоя, ноги вместе, руки с платочками разведены в стороны. Присесть, положить платочки на пол перед собой, вернуться в и.п. Присесть, взять платочки, вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

«Дотянись»

И. п. — сидя на полу, ноги прямо, руки с платочками за спиной. Наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п.

Повторить 3—4 раза.

«Попрыгунчик»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с платочками разведены в стороны. Прыгать на двух ногах на месте, помахивая платочками, чередуя с ходьбой.

Повторить 4-5 раз.

«Ходьба»

Ходьба с дыхательными упражнениями в течение 10 секунд.

Комплекс №2 на две недели (со стульчиками)

Упражнение 1

И. п. — сидя на стуле, руки в стороны.

Поднять руки вверх, вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

Наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

Упражнение 3

И. и. — стоя за стулом, держась за спинку.

Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться).

Повторить 4 раза.

Упражнение 4

И. п. — стоя около стула, руки внизу.

Прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 5 (вариант упражнения 4)

И. п. — стоя перед стулом, ноги вместе, руки в стороны.

Присесть на стул, руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6

Ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течение 10 секунд.