

Мальши проснулись!

1. Гимнастика в постели.

Комплекс упражнений после дневного сна

(ноябрь 01.11.2019-15.11.2019 г.)

1. "Котята проснулись"



И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

1 - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

2 - И.п.

2. "Котятки ищут мышку"



И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 — поворот головы влево;

2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"



И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной. 1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

4. "Котятки спрятались"



И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, наклонить голову, "спрятались";

2-И.п.

5. "Котятки прыгают"



И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

2. Упражнение для профилактики нарушений осанки и плоскостопия

Под веселую музыку дети ходят на носочках, на пяточках, как мишки .



Ходьба по профилактическим коврикам.



3. Дыхательная гимнастика "Паровозик"

Ходьба, делая попеременные движения руками и проговаривая "чух-чух-чух". Через определенные промежутки времени останавливаются и говорят "ту-ту-ту" (30 сек.).



4. Индивидуальные задания. Катание колючих мячиков ногами.



5. Водные процедуры.

