Комплекс утренней гимнастики с 01.03.2021 по 12.03.2021

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/02/28/fizicheskaya-kultura-penzulaeva-4-5

Побудка

Комплекс гимнастики (лёжа в постели, убираем из-под головы подушку, одеяло откидываем):

- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Спокойно сделать глубокий вдох-выдох(3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, как котята, руки вверх(3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине. Повернуться на правый бок, лечь на спину, повернуться на левый бок, руки вверх (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки под головой. Протянуть правую ногу пяткой вперёд, носок на себя. Тоже левой ногой (3-4 раза);
- И.п.: Лёжа на спине, руки воль туловища. Поднять руки вверх, вернуться в исходное положение(3-4 раза);
- Упражнение «Потягушки».

«Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись» Дети лежат на спинке, руки поднимают над головой, ноги вместе. Потянулись, опустили руки вдоль туловища (упражнение повторяется 3 раза).

- упражнение «Змейка» **.** Дети лежат на спине и выполняют перекатывания с одного бока на другой, при этом руки прижаты к телу.
- Упражнение «Лежебоки», Дети переворачиваются попеременно с одного бока на другой, и еще раз.

- Упражнение "Велосипедист". «Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем, а теперь мы с вами дети, поедем на велосипеде.

- Упражнения на коврике

Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3–4 раза

«Считалочка»

Я прошу подняться вас — это раз,

Повернулась голова — это два.

Руки вниз, вперёд смотри — это три.

Руки в стороны — четыре,

С силой их к плечам прижать — пять.

Всем ребятам тихо сесть — это шесть.

«Чёрный кот»

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился — мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И к коту не подойдёт (руки в стороны).

«Зайцы»

Скачут, скачут в лесочке,

Зайцы — серые клубочки,

Прыг — скок, прыг — скок.

Встал зайчонок на пенёк,

Всех построил по порядку,

Стал показывать зарядку.

Раз — шагают все на месте.

Два — руками машут вместе.

Три — присели, дружно встали.

На четыре потянулись.

Пять — прогнулись и нагнулись.

Шесть все встали снова в ряд,

Зашагали как отряд

Дыхательная гимнастика

«Самолёт»

Самолётик - самолёт (малыш разводит руки в стороны ладошками вверх, поднимает голову, вдох)
Отправляется в полёт (задерживает дыхание)
Жу- жу -жу (делает поворот вправо)
Жу-жу-жу (выдох, произносит ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встает прямо, опустив руки)
Я налево полечу (поднимает голову, вдох)
Жу – жу – жу (делает поворот влево)
Жу- жу –жу (выдох, ж-ж-ж)
Постою и отдохну (встаёт прямо и опускает руки).
Дети выполняют движения в ритме стиха. Повторить 2-3 раза
http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/konsultatsii-dlya-vospitateley/news13697.html

Физкультминутка **«Мамины помощники»**
Дружно маме помогаем,
Пыль повсюду вытираем.
Мы белье теперь стираем,
Полощем, отжимаем.
Подметаем все кругом
И бегом за молоком.
Маму вечером встречаем,
Двери настежь открываем,
Маму крепко обнимаем

Пальчиковая гимнастика **«Мамин праздник».**
Первые подснежники
(Ладошки сжать друг с другом и
округлить – «Тюльпан»)
Я в руках несу.
(Сжать ладони в кулачки, держать перед собой)
Нежные цветочки
Маме подарю.
(Вытягиваем руки вперед, ладони вверх)
Будь всегда красивой,
Нежной, как цветы.
(Обводим овал лица)
Хорошо, что рядом
Есть со мною ты.
(Прижать ладони к груди) . https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/03/17/kartoteka-gimnastik-po-teme-mamin-prazdnik

Артикуляционная гимнастика
https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2017/11/28/artikulyatsionnaya-gimnastika-dlya-detey-5-7-let

Самомассаж для детей от 4 до 7 лет
https://www.maam.ru/detskijsad/samomasazh-dlja-doshkoljat-dlja-detei-ot-4-do-7-let.html