Комплекс утренней гимнастики с 07.12.2020 по 14.12.2020

Ходьба разных видов, бег.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в кждую сторону).
5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).
6. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).

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

Побудка Комплекс гимнастики «Зима»

Потягивание.

«Выгляни в окошко».И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки ». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге. http://ds135.ru/communication/council/969/

Физкультминутка

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)
И под горкой снег, снег. (приседаем)
И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)
И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)
А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь (пальчик к губам, шепотом) https://ucthat-v-skole.ru/biblioteka/fizkultminutki/205-zima

Пальчиковая гимнастика

«Прогулка»

Раз, два, три, четыре, пять *(загибаем пальчики)*
Мы во двор пошли гулять
(указательным и средними пальчиками «идем» по столу)
Бабу снежную слепили *(катаем ручками «комок»)*
Птичек крошками кормили *(«кормим птичек»)*
С горки мы потом катались
(ведём указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись
(кладём ладошки на стол то одной стороной, то другой)
Все в снегу домой пришли *(отряхиваем ладошки)*
Суп поели *(«едим суп»),*
спать легли *(ладошки под щечку).*

https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/kartotieka_pal_chikovoi_ghimnastiki_na_tiemu_zima

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