Доброе утро!

«Сказка»

Комплекс утренней гимнастики

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом; на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.
Перестроение в колонну по 4,5.
II. Упражнения в парах.
1. «Руки вверх».
И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.
2. «Повороты».
И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.

3. «Наклоны вперёд».
И.П. лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, взявшись за руки. 1- руки в стороны, наклон вперёд, 2 – и.п.
4. «Выпад в сторону»
И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.
5. «Посмотри друг на друга»
И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.
6. «Приседания».
И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. . 1- 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.

7. **Упражнение на дыхание. «Каша кипит»**
ИП: стоя или сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.
Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух)
и выпячивая живот – выдох.
При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза
III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Гимнастика после сна

Упражнения в кроватке:

1.*«Потягушки»* - И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх *(6 раз)* .

2.*«Чебурашка»* - И. п.: сидя *«по-турецки»*. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины (*«примазываем глину»*, чтобы ушки не отклеились *(6 раз)* .

3.*«Буратино»* - И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом *«солнышко», «морковку», «домик»(6 раз)* .

Упражнения на коврике:

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

Я прошу подняться вас – это раз,

Повернулась голова – это два.

Руки вниз, вперед смотри – это три.

Руки в стороны – четыре,

С силой их к плечам прижать – пять.

Всем ребятам тихо сесть – это шесть.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. *«Перочинный ножик»* И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе *«Ха!»*. Повторить 3-4 раза.

2. *«Насос»* И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. *«Кто лучше надует игрушку?»* - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки *(1-8)*.

Подвижный игры

Физминутки

Пальчиковые игры