

Комплекс утренней гимнастики (2 н. апреля).

Ходьба в колонне.

Ходьба на носках, на пятках.

Бег семенящим шагом.

Ходьба в колонне.

ОРУ:

1. «Руки вперед» - 5 раз

И.п.: о.с.;

- одновременно поднять руки вперед и выставить правую (левую) ногу вперед на носок;
-и.п.

2. «Вертушка» - 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны;

-повороты туловища вправо-влево.

3. «Встать-сесть» 5 раз

И.п.: сидя, ноги скрестно;

-потянуться вперед за руками;

-встать;

-сесть, медленно опускаясь, руки вперед.

4. «Дотянись» 5 раз

И.п.: лежа на животе, руки у груди в упоре;

-выпрямить руки, достать носком до головы;

-и.п.

5. «Наклоны вперед» 6 раз

И.п.: сидя, ноги широко расставлены, руки на пояс;

-достать до носка правой (левой) ноги;

-и.п.

6. «Потянись» 5 раз

И.п.: лежа на спине;

-отвести руки за голову, хорошо потянуться;

-и.п.

Прыжки на месте на двух ногах с разным положением рук. 24х2

Быстрый бег. 25 сек

Ходьба.

Дыхательное упражнение «Надуй шар»

Примечание: комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки

Комплекс утренней гимнастики (3 н. апреля).

Ходьба в колонне.

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен.

Ходьба мелкими и широкими шагами («деревянные человечки»)

Бег врассыпную.

Ходьба.

ОРУ (с игрушкой):

1. «Игрушку вверх» - 6 раз

И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу;

-мяч вверх, посмотреть на него, подняться на носки;

-и.п.

2. «Наклоны вперед» - 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, игрушка у груди;

-наклониться вниз, положить игрушку на пол;

- и.п.

-наклониться вниз, взять игрушку, прижать к груди;

- и.п.

3. «Приседание» - 6 раз

И.п.: ноги на ширине стопы, игрушка перед грудью;

-присесть, руки с игрушкой вытянуть вперед;

-и.п.

4. «Повороты в сторону» по 2 раза

И.п.: сидя, ноги скрестно, игрушка перед грудью;

-повернуться вправо, положить игрушку как можно дальше за спину;

- повернуться влево – взять игрушку;

- и.п.;

- то же в левую сторону.

5 «Прогнись» - 5-6 раз

И.п.: лежа на животе, в руках игрушка;

-выпрямить руки, прогнуться, посмотреть на игрушку;

-и.п.

6 «Далеко-близко» - 6 раз

И.п.: сидя, руки в упоре сзади, игрушка в прямых ногах, зажата стопами.

- согнуть ноги, игрушка - «близко»;

- выпрямить ноги, игрушка – «далеко»

Прыжки на месте на двух ногах. 30 х 2

Бег в колонне 25 сек

Ходьба.

Примечание: комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки

Комплекс утренней гимнастики (4 н. апреля).

Ходьба в колонне.

Ходьба на носках и пятках.

Бег семенящим шагом.

ОРУ:

1. «Хлопок над головой» - 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч или о.с.;

-поднять руки в стороны, вверх; хлопнуть в ладоши;

-и.п.

2. «Поворот» - 6 раз

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе;

-повернуться вправо (влево), руки за голову;

- и.п.

3. «Наклон вниз» - 6 раз

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной;

-руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, захватить голень руками, ухом коснуться ноги;

-руки в стороны.

4. «Ногу в сторону» - по 3 раза

И.п.: сидя на пятках, руки на поясе;

-встать на колени;

-отставить правую (левую) ногу в сторону на носок;

-приставить ногу;

-и.п.

5 «Хлопок по коленям» - 6 раз

И.п.: лежа на спине;

-одновременно поднять прямые ноги и руки вверх, ладонями хлопнуть по коленям;

-и.п.

Прыжки на двух ногах - 24 х 2

Прыжки на одной ноге - 12 х 2

Бег в колонне - 25 сек

Ходьба.

Примечание: комплекс выполняется вместе или строго под наблюдением взрослого, в проветренном помещении, в легкой одежде, на ногах не скользящие носочки или чешки