

Комплекс утренней гимнастики (2 н. апреля).

Ходьба в колонне (по комнате), на внешней стороне стопы ("пингвины").
Бег семенящим шагом.

ОРУ с валиком (с мягкой игрушкой):

1. "Силачи"-5 раз.

И.п.: ноги на ширине плеч;

- поднять валик вверх, удержать;

- и.п.

2. "Дотянись"- 6 раз.

И.п.: сидя ноги врозь, руки на поясе, валик между ног возле пяток;

- наклониться вперёд, дотянуться до валика/игрушки, взять его/ее;

- вернуться в И.П.;

- наклониться вперед, как можно дальше, положить валик/игрушку;
кончиками пальцев;

- и.п.

3. "Присядь"- 6 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч; валик/игрушка в руках

- присесть, удерживая равновесие;

- и.п.

4. "Прогнись"-6 раз.

И.п.: лёжа на животе, валик/игрушка у груди, руки в упоре
на валике/игрушке;

- выпрямить руки, приподняться, дотянуться носками до затылка;

- и.п.

5. Повторить упр. 1. (с закрытыми глазами).

Прыжки на месте на двух ногах-30*2.

Бег-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 (3 н. апреля).

Ходьба в колонне (по комнате).

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба, легкий бег врассыпную.

ОРУ с мячом:

1. "Мяч вверх"- 6 раз.

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

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

- и.п.

2. "Прокати мяч от ноги к ноге"- 4 раза.

И.п.: ноги шире плеч, мяч у груди;

- наклониться вперед, прокатить мяч от ноги к ноге;

- и.п.

3. "Поиграй"-6 раз.

И.п.: ноги расставить, мяч перед грудью;

- ударить мячом об пол, чуть присесть;

- и.п.

4. "Повороты в сторону" - по 3 раза.

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

- повернуться вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская из рук;

- то же в левую сторону.

5. "Прогнись"- 6 раз.

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре возле груди;

- выпрямить руки, приподняться, дотянуться носками до затылка;

- и.п.

6. "Нарисуй круг"-3-4 раза.

И.п.: сидя на полу, хват мяча стопами, руки в упоре сзади.

- выполнять прямыми ногами круговое движение в одну сторону 4 раза;

- тоже в другую сторону.

Повторить через отдых в 3-5 сек

Прыжки на месте на двух ногах-30*2.

Бег-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, мелкими и широкими шагами, "деревянные человечки".
Бег врассыпную между предметами (игрушками).

ОРУ с гимнастической палкой:

1. Поднимание палки вверх-6 раз.

И.п.: о.с., палка в руках внизу, хват сверху;

- одновременно поднять палку вверх, отвести ногу

- назад на носок;

- и.п.;

- то же, отставляя другую ногу.

2. Наклон вперед-6 раз.

И.п.: ноги врозь;

- наклониться, положить палку на пол;

- и.п.;

- наклониться, взять палку;

- и.п.

3. Выпрямление ног-6 раз.

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади,

- палка перед ногами;

- приподнять ноги, вытянуть вперед, перенести через палку;

- и.п.

4. Повороты в стороны-6 раз.

И.п.: стоя на коленях, палка за плечами;

- поворот вправо (влево);

- и.п.

5. "Палку вверх"-5 раз.

И.п.: лёжа на животе, палка в руках;

- прогнуться, вытянуться, вытянуть руки вперед-вверх;

- и.п.

6. "Пройди по палке, опираясь пятками, носками, «ёлочкой»-3 раза.

Прыжки на месте на двух ногах с разным положением рук-30*2.

Бег-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