

Утренняя гимнастика

Комплекс № 1 упражнения с кубиками с 4 по 15 октября.

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу.
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 упражнения без предметов с 18 по 29 октября.

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. Ходьба в колонне по одному.

Гимнастика после сна.

Комплекс №1 «Лесные приключения» с 4 по 15 октября.

- 1.«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
- 2. «Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
- 3. «Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
- 4. «Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
- 5. «Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
- 6. «Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс №2 «Неболейка» с 18 по 29 октября.

- 1.** И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
- 2.**И.п.- сидя, ноги скрестить (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
- 3.** И.п. – то же, массаж пальцев рук – от ногтей до основания с надавливанием (Внутреннее и внешнее)
- 4.**И.п. то же, руки вперед, массаж – поглаживание рук – от пальцев до плеча
- 5.** И.п.- то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
- 6.**И.п. – о.с. , ходьба на месте с высоким подниманием колена.