



# Утренняя гимнастика.

## Комплекс № 1 (без предметов) 01.10. – 18.10.

**Ходьба** в колонне по одному с выполнением заданий (на носочках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга; на пятках, руки за головой). **Бег** подскоками и медленный бег друг за другом. Ходьба с перестроением в три колонны.

### 1. «Колобок»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-4: медленное вращение головой в правую сторону, вернуться в И.п.

Тоже в левую сторону.

### 2. «Потянулись»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

1 - 2: поднять руки вверх через стороны;

3 - 4: опустить руки вниз (5-6 раз).

### 3. «Гуси»

И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе.

1-2: наклон вперед;

3 – 4: вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

### 4. «Птички»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1, 3: сесть на корточки, руки вперед;

2, 4: вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

### 5. «Мячики»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на месте как можно выше.

**Перестроение в одну колонну и заключительная ходьба друг за другом.**



# Гимнастика после сна.

## Комплекс № 1 «Веселые котята» 01.10.19. – 18.10.19.

### 1. "Потягивание котят".

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая

### 2. "Покажем наши лапки".

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

### 3. "Красивые котята".

И. п. Сидя на кровати ноги вытянутые вперёд, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

### 4. "Дружные ладошки".

Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

### 5. "Моя семья".

Поочередно надавливать на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев, сильно надавив ноготь. Обязательно проговаривая название каждого пальца.

### 6. "Хомячок".

Поглаживающие движения щеки от носа до ушей. Массаж лица.

### 7. "Дорожка здоровья"- Ходьба по массажной дорожке.