



Утренняя гимнастика.

Комплекс № 1 (без предметов) 01.10.19. – 18.10.19.

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.

То же 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.