

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Комплекс №1 03.02-14.02.2020

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 вернуться в и. п (6-7 р.).
3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в и. положение (6 раз).
5. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади: 1-2 — поднять прямые ноги вверх;
3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
6. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед - вверх;
3-4 — исходное положение (4-5 раз).
7. И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 вернуться в и.п (5-6 раз).
8. Игра «Огуречик, огуречик...».

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

Комплекс №2 17.02-27.02.2020

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

2. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться;

2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 -палку вверх; 4 — палку вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

Комплекс №1

03.02-14.02.2020

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА.

Комплекс №2

17.02-28.02.2020

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.П.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.