



Утренняя гимнастика

Комплекс № 1 (без предметов) 01.10.20. – 16.10.20.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (на носочках, руки вверх, ладони смотрят друг на друга; на пятках, руки за спиной).

Бег медленный друг за другом. Ходьба с перестроением в две колонны.

Ц.ОРУ

1. «Руки к плечам»

И. п. – О. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 - руки к плечам;

2 – вернуться в И. п. (5 - 6 раз)

2. «Гуси шипят»

И. п. - О. с. - ноги на ширине плеч, руки за спиной;

1 - наклон вперёд, голову приподнять, сказать: «ш-ш-ш»;

2 – вернуться в И. п. (5 - 6 раз)

3. «Фонарики»

И. п. – О. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо (влево);

2 – вернуться в И. п. (5 - 6 раз)

4. «Спрятались»

И. п. - О. с. - ноги на ширине плеч, руки за спину;

1 - низко присесть, голова на коленях;

2 – вернуться в И. п.

5. «Мячики»

И. п. – О. с. - ноги вместе, руки на поясе;

Прыжки на двух ногах на месте.

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



Гимнастика после сна

Комплекс № 1 «Весёлые котята» 01.10.20. – 16.10.20.

1. "Потягивание котят".

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища - потягивание руками и ногами (4-5 раз).

2. "Покажем наши лапки".

И. п. — лёжа 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".

Поочерёдно 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.