

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные: обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные: закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «Гуси»

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Гуси пьют воду».

И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. «Гуси шипят».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Ворота».

И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

1—2— поворот вправо (влево, ноги выпрямить);

3—4— И. П. Смотреть в сторону поворота.

Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Прыжки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

6. «Гуси» (дыхательное упражнение).

Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим.



И. п. - о. с.

1 - вдох через нос в естественном темпе;

2 - выдох предельно затягивается.

Во время выдоха произнести звук «с».



КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «Пчелки»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу». На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - наклон вперед

2 - И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2 - И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

1-поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2-И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

1-прыжки на двух ногах на месте



