

Утренняя гимнастика ^{IV}

1 неделя	2 неделя
<p>Покажи ладони И.П: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить ладони вверх, сказать «вот» 5 раз</p> <p>Неваляшка И.П. сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться, через 3-4 движения паузы. (5 раз)</p> <p>Спрятались и показались И.П. ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть встать</p> <p>Нам весело И.П. то же. Руки за спину. 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба размахивая руками (на месте)</p>	<p><i>С платочком</i> Спрятались от солнца И.П. ноги слегка расставлены, платочек в опущенных руках. Платочек вверх, опустить на голову, руки за спину. Взять платочек, опустить вниз – нет солнца</p> <p>Покачивание И.П. ноги врозь, платочек перед грудью. Легкое покачивание из стороны в сторону, через 2-3 движения отдых. (4 раза)</p> <p>Не урони И.П. сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку, согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать 4 раза</p> <p>Подпрыгивание</p>

Комплекс утренней гимнастики на апрель месяц

1-2 неделя	3-4 неделя
<p>1. «Ладушки»</p> <p>Ладушки, ладушки, Где были? (Дети хлопают в ладоши, Поворачиваясь вправо-влево) У бабушки. Что ели? Кашку Что пили? Бражку, На головку сели. Попили, поели (взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову). Домой полетели.</p> <p>2. Ходьба (30 секунд)</p> <p>3. Статическое равновесие</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закрывать глаза и присесть • Встать, открыв глаза • Включиться в ходьбу. 	<p>1. «Сорока» (упражнение для рук)</p> <p>Сорока, сорока, Где была? (Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой руки) Далеко. Кашу варила Деток кормила Этому дала кашки, Этому киселька (Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки) Этому - сметанки. Этому - конфетку А этому не дала: Ты дров не рубил, (Грозят указательным пальцем обеих рук) Воду не носил, Кашу не варил.</p>
	<p>2. Ходьба (30 секунд).</p> <p>3. Статическое равновесие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Остановиться • Закрывать глазки и поднять руки верх • Постоять • Идти друг за другом • Остановиться • Закрывать глазки • Помахать ручками <p>4. Подвижная игра «Догони мяч»</p>