

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Цветные платочки» (с платочками)

Вводная часть

Воспитатель: Посмотрите, к нам в гости спешит лисичка!

Под веселую музыку появляется Лисичка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им платочки.

Ходьба друг за другом (20 секунд). Бег стайкой за лисичкой (20 секунд). Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на платочки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в полукруг около лисички.

Основная часть

Упражнение «Переложи платочек» И. П. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Выполнение: Поднять руки, переложить платочек из одной руки в другую. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Спрячь платочек» И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Выполнение: Присесть, спрятать платочек за спину. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Указание детям: «Сохранять устойчивое положение».

Упражнение «Подуем на платочек» И. П. — Сидя на полу, ноги вместе, платочек перед грудью в согнутых руках. (Платочек держать за уголки обеими руками.)

Выполнение: Вдох. Продолжительный выдох. Повторить 4 раза.

Упражнение «Хорошее настроение» И. п. — стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе с платочком в одной руке. Выполнение: 6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания.

Заключительная часть

Лисичка. Я предлагаю вам поиграть со мной. Только будьте очень внимательными. Когда я вам покажу зеленый платочек-вы побежите за мной по кругу, размахивая платочками. Когда покажу красный платочек- вам нужно остановиться. Игра повторяется 3 раза. Ходьба по кругу, размахивая платочками (20 секунд).

Воспитатель собирает платочки.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Забавные жучки-паучки»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель: Наступила весна, стало тепло. Просыпается все: природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – жучки-паучки. Нам хорошо под теплым солнцем.

Дети выполняют движения под слова воспитателя:

Идет паучок по воздушной тропинке. (*Ходьба обычная.*)

Идет паучок по чужой паутинке.

Идет боязливо, (*Ходьба на носочках.*)

Идет осторожно. Наверное, страшно ему и тревожно.

Как видно, впервые он вышел из дома, (*Бег за воспитателем.*)

И все, что он слышит, ему незнакомо, И все, что он видит, ему неизвестно,

Но так интересно! Но так интересно! Идет паучок по воздушной тропинке.

Идет паучок по чужой паутинке. (*Ходьба обычная*) В. Орлов

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Жучки просыпаются» И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: Руки вверх, встать на носочки, потянуться - вдох. Вернуться в и. п. - выдох. Повторить 4 раза. Указание детям: «Не упасть».

Воспитатель. Паучок на веточке

В паутинке-клеточке,

Растопырил лапки,

Лапки-расцарапки. К. Авдеенко

Упражнение «Жучки делают зарядку» И. п.-сидя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты. Выполнение: Сжимать и разжимать пальчики рук на счет от 1 до 5. Вернуться в и. п. Опустить руки. Повторить 4 раза. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Поощрение детей.

Упражнение «Жучки греют животики на солнышке» И. п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение: 1-поворот на живот. 2-поворот на спинку. Повторить 3 раза.

Воспитатель. В уголке наш паучок сплел и домик, и сачок.

Упражнение «Жучки отдыхают» И. п.-лежа на спине. Выполнение: Поднять ноги и вытянутые руки перед собой и потрясти ими. Повторить 3 раза.

Упражнение «Песенка жука» Вдох. При длительном выдохе произнести: «Ж-ж-Ж-ж-Ж». Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. В парке утром мы однажды паука вдруг повстречали.

Он сидел, большой и важный, в центре паутинной шали.

Ветер прилетел, примчался, закружил все, заревел!

Паучок не удержался - с паутинкой улетел!

Бег врассыпную по залу (60 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

«Части тела»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, покажите мне свои руки, а теперь покажите ноги. Теперь покажите колени (Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками, Будьте внимательны.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Бег стайкой за воспитателем (20 секунд), Ходьба обычная (10 секунд). Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Покажи руки» И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнение: Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Упражнение «Где колени?» И. п. - стоя, ноги расставлены, руки за спину. Выполнение: Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение «Спрячь голову» И п.-стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Выполнение: Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки» И. п. — стоя, руки произвольно. Выполнение: Подпрыгивание на месте. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой. Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнения «Вырасти большой» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - Выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем(20секунд)