Физическое развитие
Комплекс утренней гимнастики
18 мая – 22 мая 2020 г.

Утренняя гимнастика

1.. Ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег.

ОРУ с косичкой.

2.«Косичку вверх». И.п. стоя, ноги на ш.п., косичку держать обеими руками за спиной внизу. 1- поднять косичку назад - вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2- и.п. Д- 5 раз.

3.«Наклоны в стороны». И.п. стоя, ноги на ш.п., руки с косичкой опущены. 1- поднять прямые руки вверх. 2- наклон в левую сторону. 3- выпрямиться, 4- и.п.

4.«Треугольник». И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках. 1- одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2- и.п.

5.«Переложи косичку». И.п.: о.с., косичка в правой руке, руки опущены, висят. 1- руки в стороны. 2- соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3- руки в стороны. 4-и.п. Д-3 раза каждой рукой.

6.«Положи косичку дальше» И.п.: ноги на ш.п, косичка в обеих руках, внизу. 1- наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2-выпрямиться, руки опущены. 3- наклон вперед, поднять косичку. 4-и.п. Д- 5 раз.

7.«Прыжки через косичку». И.п.: о.с. боком к косичке, косичка лежит на полу. 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Игры малой подвижности

1. Волшебное слово

Водящий показывает различные движения и обращается к играющим со словами: «Поднимите руки, стойте, присядьте, встаньте на носочки, шагайте на месте...» и т. д.

Играющие повторяют движения лишь в том случае, если водящий добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибается, выходит из игры.

2. Земля, вода, воздух

Дети садятся в круг или в ряд.

Ведущий ходит между ними и, указывая по очереди на каждого, произносит слово: «Вода!». Ребенок, на которого он указал, должен назвать рыбу или животное, которое живет в воде.

Если водящий произнес слово «земля», ребенок называет того, кто живет на земле, если названо слово «воздух» — того, кто летает. Ведущий демонстрирует позу, играющие отворачиваются, ведущий меняет что-либо в позе, играющие угадывают, что изменилось. Затем играющие обмениваются ролями