Физическое развитие

Комплекс утренней гимнастики

25 мая – 29 мая 2020

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.«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.

5.«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. «Играем с мячом»

Цель: развивать координацию речи с движением, обогащать глагольный словарь, развивать навык определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед).

Описание игры: Ритмично произнося текст, дети имитируют игру с мячом .Мы с мячом сейчас играем –дети покачивают «мячом» из стороны в сторону.)

Вверх бросаем, вниз бросаем, (Подбрасывают «мяч» вверх и бросают его вниз.)

Мяч от пола отбиваем, (отбивают «мяч» рукой от пола.)

Вправо-влево мяч катаем. (Наклоняются и катают «мяч» вправо-влево)

Мяч бросаем мы вперед, (Бросают «мяч» из-за головы одной рукой.)

Он до цели достает. (Прикладывают руку козырьком ко лбу, смотрят, где «мяч».)

Мяч до цели долетел и обратно прилетел.

(Поднимают руки вверх, подпрыгивают, «ловят мяч».)

2«Кто пройдет тише»

Задачи: ознакомить с ходьбой в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие.

Ход игры: Дети идут в свободном построении в одном направлении. Воспитатель предлагает идти тихо на носочках(показывает как это надо делать).Затем дает сигнал: «А теперь зашагали быстро».Скорость ходьбы по сигналу меняется несколько раз.