

Комплекс утренней гимнастики НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА в службе ранней помощи

1-2 неделя апреля.

«Птички – невелички»

I. Ходьба и бег стоя на месте, враспынную с остановкой –«Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».

II. ОРУ

1. «Птички машут крыльями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Птички пьют водичку».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

4. «Птички прячутся от кошки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

5. «Подул ветерок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

6. «Птички прыгают».

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Устали птички»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев».

ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

3 — 4 неделя Апреля

«Бегут ручьи, кричат грачи»

1) «Солнце просыпается, день прибавляется»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- руки вверх – в стороны, подняться на носки; 2- И.п. (6 раз)

2) «Медведь проснулся, в берлоге потянулся»

И.п.: ноги слегка расставить, руки перед грудью; 1- руки в стороны - потянулись; 2- И.п. (6 раз)

3) «Кончились метели, грачи прилетели»

И.п.: ноги врозь, руки внизу; 1- наклон вперёд, голову приподнять, руки в стороны;

2- И.п.(6 раз)

4) Тает снежок, побежал ручеёк»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз; 1- присесть, руки вперёд, ладони вниз; 2- И.п. (6 раз)

5) «Воробьи чирикают, через лужи прыгают»

И.п.: ноги вместе, руки внизу; 1- прыжок, ноги врозь, руки в стороны; 2- И.п. после 6-8 прыжков ходьба на месте. Повторить 2-3 раз.

6) «Налетел ветерок»

И.п. - ноги слегка расставить, руки вперёд; 1-«пружинка», руки взмахом провести назад;

2- И.п. (6 раз)

Пальчиковая гимнастика «Кап, кап, кап»

Кап, кап, кап – звенит капель.

Приближается апрель.

(Ритмично, на каждый слог, начиная с большого стучат по скамейке подушечками пальцев)

ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!