

Комплекс утренней гимнастики НА ВРЕМЯ КАРАНТИНА в службе ранней помощи

1-2 неделя Мая

«Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры произнести текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас В квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! (можно считать игрушки) *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*

3-4 неделя Мая

«Первые цветочки у Кати во садочке».

I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой на сигнал «Цветок!» - встать в о.с., руки поднять вверх, ладони соединить.

II. ОРУ.

1. «Месяц май, приходи!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки в стороны; 3 – руки согнуть в локтях, ладони приложить к груди; 4 – и.п.

2. «Месяц май пришел, с собой солнышко привел».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти в кулак. 1,3 – руки вверх, пальцы врозь, посмотреть, потянуться; 2,4 – и.п.

3. «Вышла Катя во садок, увидала там цветок».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, ладони вниз, голову приподнять; 2,4 – и.п.

4. «Свежий ветерок подул, все цветы к земле пригнул».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – и.п.

5. «Еще цветочки маленькие – желтенькие, аленькие».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз, смотреть вперед, спину держать прямо; 2,4 – и.п.

6. «Катя пляшет во садочке, а на нее глядят цветочки».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – правую (левую) ногу вперед на носок; 2,4 – и.п.

III. Ходьба с остановкой на сигнал «Цветок распустился!» - о.с., руки вверх

ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!