

Утренняя гимнастика

Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов), (физическая культура, ознакомление с окружающим миром)

1. ИП: ноги врозь, руки опущены вниз, по бокам; 1 - вытянуть руки в стороны; 2 - согнуть руки в локтях, привести к уровню груди, крутить между собой, произнести: "Р-р-р" (либо "у-у-у"); 3 - руки в стороны; 4 - ип, произнести "Вниз" (Повт. 4-5 раз)
2. ИП: ноги шире плеч, руки сзади; 1 - наклон к правой (левой) ноге, постучать кулачками по колену; 2 - ип. (Повторить по 2 раза на каждую сторону)
3. ИП: сидя на полу, ноги врозь, руки вытянуты в стороны; 1 - наклониться к правой (левой) ноге, погладить руками; 2 - ип. (Повторить по 2 раза на каждую сторону) увидеть на пятки); 2 - ип. (Повторить по 2 раза на каждую сторону)
5. ИП: стоя, ос, руки на поясе; 1-4 прыжки на месте с хлопками. Переход на ходьбу - 1-4. Повторить упражнения два раза.
6. Упражнение на дыхание "Дерева тянутся к солнцу". (Подняться на носки, руки вверх; потянуться, опустить руки вниз, опуститься на стопы; расслабиться). Спокойная ходьба.