

Комплекс утренней гимнастики для детей младшей группы НА ВРЕМЯ
КАРАНТИНА

1-2 неделя мая

«Первые цветочки у Кати во садочке».

I. Ходьба и бег 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 на месте или по кругу с остановкой на сигнал «Цветок распустился!» - о.с., руки вверх

3-4 неделя Мая
«Бабочка».

I. Ходьба и бег , с остановкой на сигнал – «Бабочка» -махи руками вверх-вниз.

II. ОРУ

1. Фонетическая зарядка «Восхищаемся яркой окраской бабочки».

Произнесение на длительном выдохе «Ах-ах, ох-ох!»

2. «Бабочки машут крыльями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – руки вверх через стороны; 2,4 – и.п.

3. «Бабочки летят». И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны; 2,4 – и.п.

4. «Бабочки сели на цветы». И.п. – то же. 1,3 – присесть, руки на колени, голову опустить; 2,4 – и.п.

5. «Бабочки качаются на цветах». И.п. – то же. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

6. «Прыжки». И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

7. «Бабочки пьет пыльцу».

И.п. – о.с. 1,3- вдох через нос «трубочкой»; 2,4 – и.п. – выдох носом.

II. Ходьба на месте или по кругу

ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!