

Комплекс утренней гимнастики «БЕЛОЧКА В ГОСТЯХ У ДЕТВОРЫ» №14

Вводная часть.

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу. (Белка)

Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).

Ходьба между предметами (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг. Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть.

Упражнение «Шишки вверх»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Шишки через стороны вверх, вместе. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Положи и возьми шишки»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч. Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию. Наклон вперед, взять шишки. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Спрячьте шишки»

Исходная позиция: сидя, руки с шишками в стороны. Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.

Упражнение «Вокруг шишек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.

Заключительная часть.

Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).

Игра-массаж

Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.