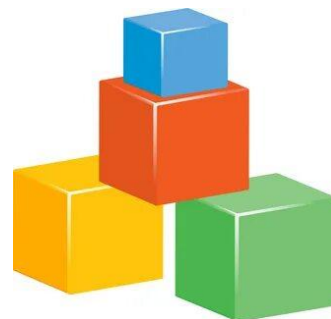


Утренняя гимнастика.

Разноцветные кубики.



Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме.

Как правило, комплексы гимнастики включают

- различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания);
- общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них,
- подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Цель утренней гимнастики формирование и совершенствование двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Основная задача утренней гимнастики перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности.

Оборудование и материал: Разноцветные кубики

Упражнения с кубиками



Ходьба по кругу
под стихотворение
Л. Соколовой «Маленький Зайка».
Бег по кругу под муз. инструмент бубен
Построение детей лицом в круг.

1. «Передай!»

Раз-два, не зевай,

Быстро кубик передай!

И. п.: ноги слегка расставлены,
кубик в левой руке внизу.

Поднять руки через
стороны вверх, передать кубик
в правую руку
и вернуться в и. п.

То же в другую руку.

Повторить по
3 раза в каждую руку.





2. «Покажите!»

*Ну-ка руку протяните,
Мне свой кубик покажите.*

И. п.: ноги на широкой дорожке, кубик за спиной.
Вытянуть руки вперед, вверх
переложить кубик в другую руку и вернуться в и. п.
Повторить 3 раза каждой рукой.



3. «Прятки».

*В прятки с кубиком сыграем:
Его ладошкой накрываем.*

И. п.: ноги на узкой дорожке,
кубик на полу.
Присесть,
накрыть кубик ладонями,
сказать:
«Ку-ку!» и вернуться в и. п.
Повторить 5 раз.



4. «Зайки».

*Зайки кубик увидели,
Долго прыгали-скакали.*

И. п.: ноги на узкой дорожке,
руки согнуты в локтях у груди,
кубик на полу. Прыжки около кубика.
Повторить 3 раза по 5 прыжков,
чередую с ходьбой на месте.

*Сложим кубики, друзья,
Догонять вас буду я!*

Дети складывают кубики в корзину по ходу движения. Обычный бег по кругу за воспитателем. Ходьба.

Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку с ладошки!» воспитатель предлагает детям протянуть правую ладошку, набрать носом воздух и подуть на ладошку – сдуть снежинку. То же в левую сторону.