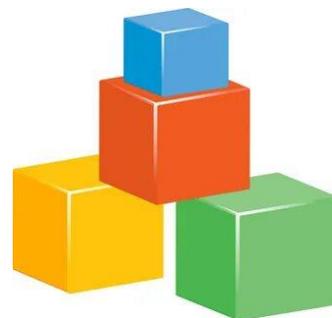


## Утренняя гимнастика.

### 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.