

Утренняя гимнастика



Курочки



- И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – 3 – поднять руки (крылышки) в стороны, помахать ими. 4 – и. п. (4 раза.)
- И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 2 – наклониться вперёд, руки отвести назад. 3 – 4 – и.п. (4 раза.)
- И. п. – о. с. 1 – 2 – присесть, постучать пальцами по коленям. 3 – 4 – и. п. (4 раза.)
- И. п. – о. с. 1 – 4 – прыжки на 2 ногах. 5 – 8 – ходьба на месте. (2 раза.)
- «Сдуем пушинку с ладошки». Упражнение на дыхание (2 раза.)

Мы – спортсмены



- 1.«Мы – силачи». И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – 2 – поднять руки, сжатые в кулачки к плечам. 3 – 4 – и.п. (4 раза.)
- 2.«Мы – боксёры». И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1 – 2 – вынести руку, сжатую в кулак вперёд. 3 – 4 – и.п. 5 – 6 – вынести левую руку, сжатую в кулак, вперёд. 7 – 8 – и.п. (4 раза.)
- 3.«Мы – гимнасты» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – присесть, руки вперёд, колени развести в стороны. 3 – 4 – встать, руки вверх, подняться на носочки, прогнуть спинку. 5 – 6 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Попрыгаем». И. п. – о. с. 1 – 4 - прыжки на 2 ногах на месте. 5 – 8 – ходьба на месте. (4 раза.)

Мы – большие



- 1.И. п. – ноги слегка расставлены. 1 – 2 – поднять руки вперёд, повертеть ладошки. 3 – 4 – и.п. (4 раза.)
- 2.И. п. – о. с. 1 – 2 – подняться на носочки, руки вверх. 3 – 4 – и. п. (4 раза.)
- 3.И. п. – о. с. 1 – 4 - прыжки на 2 ногах. 5 – 8 – ходьба на месте. (4 раза.)
- 4.«Подуем на листочек». Упражнение на дыхание (2 раза.)

Мячики



ozon.ru

- 1.«Покажи мяч». И. п. – ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-2 – поднять руки с мячом вперёд, 3-4 – и. п. (4раза).
- 2.«Мячик тянется к солнышку» И. п. - ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-2 – поднять руки с мячом вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 3.«Мячик смотрит по сторонам». И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1-2 – вытянуть руки с мячом вперёд, поворот вправо; 3-4 – и. п.; 5-6 – вытянуть руки с мячом вперёд, поворот влево; 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Мячики прыгают». И. п. – ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1-4 – прыжки на двух ногах; 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)
- 5.«Мячику жарко». И. п. – ноги вместе, руки с мячом внизу. 1-2 – поднять руки с мячом – вдох; 3-4 – опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч. (4 раза.)

Упражнения с мешочками



- 1.«Покажи мешочек». И. п. – ноги вместе, руки с мешочком за спиной. 1-2 – вытянуть одну руку с мешочком; 3-4 – и. п. То же для другой руки. (4 раза.)
- 2.«Мешочки хотят стать большими». И. п. – ноги вместе, руки с мешочком внизу. 1-2 – поднять одну руку с мешочком вверх, встать на носочки, посмотреть на мешочек; 3-4 – и. п. То же для другой руки. (4 раза.)
- 3.«Положи мешочек». И. п. – ноги вместе, руки с мешочком внизу. 1-2 – присесть, положить мешочек на пол; 3-4 – встать, хлопнуть в ладоши над головой; 5-6 – присесть, взять мешочек и поднять его вверх; 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Мешочек хочет прыгать». И. п. – ноги вместе, мешочек на полу, руки на поясе. 1-4 – прыжки вокруг мешочка на двух ногах; 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)

Звери в цирке

- 1.«Звери приветствуют зрителей» И. п. – основная стойка. 1-2 – поднять руки вперёд, затем вверх. 3-4 – и. п. (4раза.)
- 2.«Смотрят, все ли собрались». И. п. – ноги поставить на ширине ступни, руки внизу; 3-4 – и. п.; 5-6 – сделать поворот влево; 7-8 – и. п. (раза.)
- 3.«Артисты раскланиваются». И. п. – основная стойка. 1-2 – наклон вперёд, руки вниз; 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Прыгают от радости, что так много зрителей». И. п. – основная стойка. 1-2 –прыжки на двух ногах на месте, руки внизу; 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)

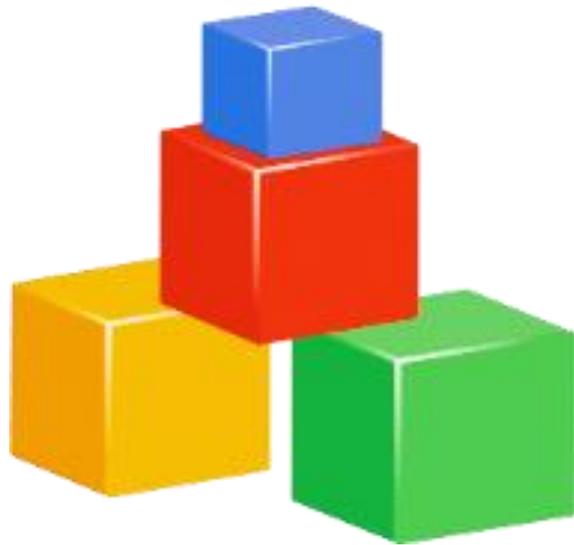


В ГОСТИ К белочкам



- 1.«Покажи шишку».И. п. – ноги вместе, руки с шишкой за спиной. 1-2 – вытянуть руки вперёд, показать шишку; 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 2.«Сорви шишку с сосёнки». И. п. – ноги вместе, руки с шишкой внизу. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на шишку; 3-4 – и.п. (4 раза.)
- 3.«Положи шишку». И. п. – ноги вместе, руки с шишкой внизу. 1-2 – присесть и положить шишку на пол; 3-4 – встать и выпрямиться; 5-6 – присесть, взять шишку; 7-8 – и. п.
- 4.«Попрыгаем вокруг шишки». И. п. – ноги вместе, руки с внизу, шишка на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг шишки; 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)

Упражнения с кубиками



- **1.«Покажи шишку».**И. п. – ноги вместе, руки с шишкой за спиной. 1-2 – вытянуть руки вперёд, показать шишку; 3-4 – и. п. (4 раза.)
- **2.«Сорви шишку с сосёнки».** И. п. – ноги вместе, руки с шишкой внизу. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, посмотреть на шишку; 3-4 – и.п. (4 раза.)
- **3.«Положи шишку».** И. п. – ноги вместе, руки с шишкой внизу. 1-2 – присесть и положить шишку на пол; 3-4 – встать и выпрямиться; 5-6 – присесть, взять шишку; 7-8 – и. п.
- **4.«Попрыгаем вокруг шишки».** И. п. – ноги вместе, руки с внизу, шишка на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг шишки; 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)

В гости к нам прилетел попугай Кеша



- 1.«Попугай тренирует крылья». И. п. – основная стойка. 1 – руки в стороны, 2-5 – взмахи руками вверх вниз, 6 – и. п. (4 раза.)
- 2.«Попугай тренирует лапки». И. п. – ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – поднять правую ногу, согнутую в колене, 3-4 – и. п., 5-6 – поднять левую ногу, согнутую в колене, 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 3.«Попугай пьёт водичку». И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 – наклон вниз, прямые руки отвести назад, шею вытянуть, 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Попугай клюёт зёрнышки». И. п. – основная стойка. 1-2 – присесть, одной рукой постучать по ладони другой руки, сказать «Клю-клю-клю!», 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 5.«Попугай прыгает на жёрдочке». И. п. – ноги вместе, руки на поясе, локти отставлены в стороны. 1-4 – подскоки на месте, 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)

В гостях у кошки Мурки



- 1.«Кошка ищет мышку». И. п. – основная стойка. 1-2 – поворот головы вправо, посмотреть за спину, 3-4 – и. п. 5-6 – поворот головы влево, посмотреть за спину, 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 2.«Кошка пьёт молочко». И. п. – встать на четвереньки. 1-2 – согнуть руки в локтях и прогнуть спину, 3-4 – руки выпрямить, выгнуть спину дугой, 5-6 – и. п. (4 раза.)
- 3.«Кошка играет». И. п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4 – поднять согнутые в коленях ноги и согнутые в локтях руки и помахать ими. 5-6 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Кошка потягивается». И. п. – стоя на четвереньках. 1-4 – «шаги» руками вперёд, прогнуть спину, 5-8 – «шаги» руками назад в и. п. (4 раза.)

Птички - невелички

- 1.«Птички осматриваются вокруг». И. п. – основная стойка, 1-2 – поворот головы вправо, 3-4 – и. п., 5-6 – поворот головы влево, 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 2.«Птички чистят пёрышки». И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 – правой рукой погладить предплечье левой руки, 3-4 – и. п., 5-6 – левой рукой погладить предплечье правой руки, 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 3.«Птички чистят лапки». И. п. – основная стойка, 1-2 – правой рукой погладить переднюю часть левой ноги до колена, 3-4 – и. п., 5-6 – левой рукой погладить переднюю часть правой ноги до колена, 7-8 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Птичкам весело». И. п. – основная стойка. 1-4 – прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, 5-8 – ходьба на месте. (4 раза.)



Упражнения с ленточками



- 1.«Поднялся ветер». И. п. – ноги на ширине ступни, руки с ленточками внизу. 1-2 – поднять ленточки вверх, помахать ими; 3-4 – и п. (4 раза.)
- 2.«Посмотри на жучков – паучков». И. п. - ноги на ширине ступни, руки с ленточками внизу. 1-2 – присесть, наклонить голову как можно ниже к полу («рассматриванием жучков»), руки с ленточками внизу; 3-4 – и. п. (4 раза.)
- 3.«Деревья с нами здороваются». И. п. – стоя на коленях, ленточки в обеих руках внизу. 1-4 – поднять руки с ленточками вверх, покачать руками вправо – влево; 5-6 – и. п. (4 раза.)
- 4.«Нам весело». И. п. – ноги слегка расставлены, руки с ленточками внизу. 1-4 – прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой. (4 раза.)
- 5.«Леночкам стало жарко». И. п. – ноги вместе, руки с ленточками внизу – вдох. 1-2 – поднять руки с ленточками, подуть на них – выдох. (2 раза.)