

МДОУ «Детский сад №179»
ООД «Физическая культура»



Веселая гимнастика с животными и птицами севера и юга.

(младший дошкольный возраст)



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
ФИЛИППЕНКО Е.В.

**Чтобы день твой был в
порядке, ты начни его с
зарядки.**

**(начинать зарядку следует с ходьбы,
можно на месте –
это упражнение подготовит организм
к предстоящей физической нагрузке).**



Комплекс утренней зарядки



- «Расправляем крылья»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1–2 - руки через стороны поднять вверх,
3-4 - опустить, помахивая кистями



- «Чистим крылышки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поднять плечи вверх,
2- опустить,
3-4 - повторить

-Пёрышки почистим, чтобы были чище!
Вот так, вот так, чтобы были чище!

- «Умываемся»

И.п.: ноги расставлены широко, руки на поясе. 1 – вдох,
2 -3 - пружинистые наклоны вперёд с выдохом: «чик-чирик»,
4 – и.п.

- «Качаемся на ветке»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – выполняют пружинку



- «Прячемся»

Было холодно зимой, на юг мы не летали,
От морозов прятались, очень весну ждали!

(Приседания с обхватыванием коленей)



- «Радуемся»

По двору на ножках весело скакали,
Радовались солнышку, крошечки искали.

(Прыжки на двух ногах вокруг себя)



Дыхательная гимнастика

«Ёжик»

**Ёжик добрый, неколючий,
Посмотри вокруг получше.**

– поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

– поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы, произнести звук

«ф-у-у».

(повторить 2 раза)



Физкультминутка

«Белка»

Скачет белочка по веткам. –

Прыжки

Соберёт орешки деткам. –

Имитирование собирания орехов

Все бельчата-сладкоежки –

Руки вверх, в стороны

Обожают грызть орешки. –

«Грызём» орехи.



Зрительная гимнастика

«Птички».

Летели птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Люди все дивились.

прослеживание глазами за предметом по кругу

движения глазами вправо – влево

движения глазами вверх – вниз



Гимнастика после дневного сна
«Медвежонок косолапый»

(зарядка выполняется лежа в постели)



- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй!

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись.

Глазки сонные протри

И головку подними.

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни.

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись.

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать.

Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.

Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.

Кулачками протирают глазки, поднимая подбородок вверх.

Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.

Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.

Разминаем подошвы и пальчики ног.

*Будьте
здоровы!*