



Утренняя гимнастика в возрастной группе 3-4 лет.

Май

Комплекс №34. (продолжительность гимнастики 5-10 мин.)

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться и исходное положение. 3-4 раз

3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. 3-4 раз

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение. 3-4 раз

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. 3-4 раз

6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Комплекс №35. (продолжительность гимнастики 5-10 мин.)

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Мы топаем ногами, ты хлопаем руками, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем, и бегаем кругом, и бегаем кругом.» Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение. 3-4 раз

3. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 3-4 раз

4. И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение. 3-4 раз

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. 3-4 раз

6. Ходьба в колонне по одному.