

Целью проведения утренней гимнастики являются:

- формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- изучение и внедрение инновационных приемов и подходов в проведении утренней гимнастики;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат;

1. Вводная часть.

Ходьба в колонне друг за другом, ходьба на пятках, руки за голову, обычная ходьба, бег в колонне друг за другом (15 сек.)

Ходьба в колонне, ходьба на носочках, руки на поясе, обычная ходьба, легкий бег (20 сек), ходьба звеньями.

2. Общеразвивающие упражнения с палками.

1. «Палку на грудь» (5-6 раз)

И. п.: ноги слегка расставить, палку вниз

В.: 1-2- палку на грудь – вдох;

3-4- и. п. – выдох.

2. «Посмотри вперед» (5 раз)

И. п.: ноги врозь, палка на лопатках

В.: 1-2- наклон вперед, ноги не сгибать, 3-4- и. п.

3. «К колену» (5 раз)

И. п.: сидя, палка на бедрах

В.: 1- палку вверх, 2- согнуть колени, 3- выпрямить ноги, палку вверх, 4- и. п.

Спину все время держать прямо.

4. «Поворот» (3 раза)

И. п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками.

В.: 1- поворот вправо, 2- и. п., то же влево.

5. «На носок» (3 раза)

И. п.: о. с., руки за спину, палка на полу перед ногами.

В.: правую ногу на носок к концу палки, 2-и. п. ; то же левой ногой.

6. «Подскоки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, палка на полу.

В.: 8-12 подскоков на месте и ходьба вокруг палки.

3. Заключительная часть.

Ходьба с постепенным замедлением.

Релаксация:

«Ленивая кошечка»