

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”. И. п.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.
2. “Починим колеса”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. “Проверим колеса”. И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”. Ходьба.

С погремушкой

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Посмотрим на погремушку”. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. “Положи погремушку”. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.