

Утренняя гимнастика (Май)

«Зоопарк»

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена. Бег в колонне по одному, по двое. Построение в 3 колонны.

«Белочка»

И.П. руки на пояс

1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

«Медведица»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

«Марал»

И.П. руки внизу

1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

«Лисята»

И.П. опора на кисти рук и колени

1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

«Муравей»

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

«Жучок»

И.П. лежа на спине

1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2. И.П.

«Зайчата»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

«Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка.

Будем мы на радость маме

С детства закаленными.

Скоро вырастем и станем

Все мы – чемпионами!