

Утренняя гимнастика

1. Игра «Мы потопаем ногами».

Ребёнок стоит на током расстоянии. чтобы не мешать друг другу (на расстоянии вытянутых рук). Взрослый медленно произносит текст, и ребёнок выполняет движения в соответствии с текстом.

Мы потопаем ногами,

Мы похлопаем руками.

Киваем головой.

Мы руки поднимаем.

Мы руки опускаем.

Мы руки подаём.

И бегаем кругом.

И бегаем кругом.

Ребёнок и взрослый соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. 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. И.п. –ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

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

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

6. Ходьба друг за другом.