

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад «Солнышко» Пристенского района Курской области

Комплекс упражнений для утренней разминки ,
посвященной Дню Здоровья
на тему: «В гости к солнышку»

Воспитатель: Глазунова А.Н.

Январь 2020г.

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы, почему? Все очень просто- мы с вами в гостях у Солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводиться игра «Солнечный зайчик»

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот- погладь его и там. Зайчик не озорник - он просто любит и ласкает тебя, и ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба в колонне по одному (20секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) (20секунд).

Бег с захлестыванием (20секунд).

Обычный бег (20секунд).

Ходьба в колонне по одному (20секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Удивись солнышку»

Исходная позиция: основная стойка.

1. Понять плечи.
2. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем- быстрый.

Указание: «Поднимаются только плечи».

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1. наклон вперед, коснуться руками пола- выдох, постучать пальцами рук по полу.
2. Вернуться в исходную позицию- вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать»

Упражнение «Танцуем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1. поставить ногу вперед на носок.
2. Понять ногу вверх.
3. Поставит ногу вперед на носок.
4. Вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Хорошее настроение»

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте).

Повторить 4-5 раз.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (20 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и туча».

По команде: «Солнце»- дети бегают врассыпную по залу.

По команде воспитателя: «Туча»- дети приседают и обхватывают голову руками.

Игра повторяется 3 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (20 секунд).

Упражнение на восстановление дыхания.

Музыкальное сопровождение : песня «Вместе весело шагать».



