

Ранкова гімнастика

для дітей молодшого дошкільного віку «Прогулянка в ліс»

I. Вступна частина.

Ходьба у середньому темпі, ходьба 20 с. на зовнішній стороні стопи, як «клишоногий ведмідь». Шиккування в коло.

II. Основна частина

1. *«Діти в лісі шишки збирають»* (4-6 разів).

В. п. – ноги на ширині ступні, руки опущені в низ.

1-2-підняти руки через сторони вгору – «зірвати шишку»

(вдих). 3-4- опустити руки вниз – «покласти шишку в кошик»

(видих). Коли руки над головою, подивитися на них.

2. *«Діти квіточки збирають»* (4-6 разів).

В. п.- ноги на ширині ступні, руки опущені вниз;

1 - нахилити тулуб уперед, руки вниз.

2 - зірвати квіточку (видих);

3-4 - випрямитись у в. п. Ноги не згинати.

3. *«Діти в лісі гриби збирають»* (6 разів).

В. п. – ноги на ширині ступні, руки опущені вниз.

1-2-присісти, руки вперед «взяти гриб»;

3-4- підвестись у в. п.- «покласти гриб у кошик».

Присісти на всю ступню.

III. Заклучна частина.

Біг у середньому темпі, ходьба з підніманням рук вгору і повільним їх опусканням «пташки у лісі літають». Вправа на відновлення дихання «Роздуємо пелюстки квітки».