

ГБДОУ детский сад № 63  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

День здоровья в младшей группе

**ПОДГОТОВИЛА: ВОСПИТАТЕЛЬ ЕЛИСЕЕВА Н.М.**

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.

- ▶ **Цели и задачи**
- ▶ **1. Тонизировать организм, повышая основные процессы жизнедеятельности**
- ▶ **2. Устранить: вялость и сонливость**
- ▶ **3. Осуществить переход организма, от состояния покоя к повседневному рабочему состоянию, через поднятие мышечного тонуса**
- ▶ **4. Мобилизовать внимание детей**
- ▶ **5. Повысить дисциплину, собранность детей**

# Комплекс "Цыплята"

▶ **1. Вводная часть.** Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: на носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки за спину. Ходьба в быстром темпе. Лёгкий бег. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: Руки Вверх- вдох, вниз - выдох. Построение в круг.

▶ **2. ОРУ Основная часть.**

«Потянулись к солнышку»

Исходное положение основная стойка. 1- подняться на носки Руки Вверх, потянуться. 2- вернуться в исходное положение. 3-4 повторить.



«Посмотрели где кошка»

Исходное положение сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях. 1- подняться на колени. 2 - вернуться в исходное положение. 3-4 повторить.

«Поклевали»

Исходное положение сед с прямыми ногами. 1- наклониться вперед, постучать по полу. 2- вернуться в исходное положение.

«Погрели животики»

Исходное положение лежа на спине руки и ноги прямые. 1- перевернуться на живот. 2- вернуться в исходное положение.



« Цыплята прыгают»

И.П. о.с. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

### **3. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед( где наши ручки), за спину( спрятали)







© AI  
honor10



© AI  
honor10







Спасибо за внимание!

