



Путешествуем по улицам города

Основная задача утренней гимнастики — перевести ребенка из сонного состояния, активизировать его внимание.

Гимнастика способствует усилению всех физиологических процессов, укреплению мышц, повышает жизненный тонус организма, формирует организованность, дисциплинированность, выдержку. Работа мышечной системы активизирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, растормаживает нервную систему, создает условия для хорошей умственной работоспособности и перехода к деятельному состоянию всего организма. Немаловажное значение имеет утренняя гимнастика и для формирования правильной осанки, стопы, привычки правильного дыхания.

Выполняйте гимнастические упражнения вместе с ребенком. Это будет полезно для Вашего здоровья и поможет вашему малышу чувствовать себя более уверенно и комфортно.

Что делаем?

Сегодня у нас будет необычная гимнастика. Мы отправимся на прогулку по городу. Ведь город — это наш большой дом, в котором мы все живем. Поэтому в этом доме мы не только будем отдыхать и развлекаться, но также и трудиться.

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки	Методические указания
1	2	3
Встанем мы ровно, Представим мы улицу. Пусть на ту улицу Все полюбуются.	Встать ровно, выпрямить спину, опустить руки	Осуществление контроля за правильностью осанки ребенка
По тротуару Сейчас мы пойдём. Спины прямые у нас, Как дома.	Ходьба на месте — 30 секунд	Осуществление контроля за осанкой, положением головы
Руки подняли. Идем на носочках. Тянемся вверх, Словно чудо-высотки.	Ходьба на носках, руки подняты вверх — 10 секунд	Темп медленный. Спина прямая, голова приподнята
Очень мы любим Ходить по бордюрам. Как по канату идем, Не сутулясь.	Ходьба по прямой линии приставным шагом: носок к пятке, руки в стороны — 10 секунд	Темп медленный
Теперь мы попали На стадион. Для бега по кругу Удобен нам он.	Бег друг за другом по кругу или бег на месте (в зависимости от условий помещения, в котором проводится зарядка) — 30 секунд	Темп умеренный
Дыхание нужно Восстановить.	Стоя на месте, ребенок выполняет простейшее	Темп медленный.

Большими и сильными Мы хотим быть.	упражнение на восстановление дыхания. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опускаясь на всю ступню, произнести: «Ух-х-х) — выдох	Осуществление контроля за правильностью дыхания
Город, как дом, Убирают с утра. Нам за уборку Взяться пора.	Ходьба на месте — 30 секунд	Осуществление контроля за осанкой, положением головы
Витрины от пыли Отмоем сначала.	1 — руки вперед; 2 — вверх — вдох; 3 — вперед; 4 — вниз (выдох), произнести «чисто». Повторить 6—8 раз	Темп медленный. Руки напряжены. Осуществление контроля за ритмичностью выполнения, дыханием
Теперь надо мусор В контейнер собрать. А после отправимся В парк погулять. Наклонимся, Мусор вокруг соберем И слева, и справа. Колени не гнем!	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вниз. 1 — к левой ноге; 2 — в центр; 3 — к правой ноге; 4 — выпрямиться Повторить 3—4 раза к каждой ноге	Темп умеренный
На клумбе цветами Мы станем сейчас. Потянемся к солнцу, Под ветром склонимся И радостным днем До конца насладимся.	Ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу; развести их в стороны, поднять голову вверх (вдох), медленно вернуться в исходное положение и произнести: «Ах). По- вторить 6—8 раз	Темп медленный. Осуществление контроля за темпом, правильностью дыхания
На экскурсии мы были, Город очень полюбили.	Разогреть ладони, потирая их друг о друга. Последовательно сделать массаж всех пальцев, начиная с мизинца левой руки.	Темп медленный, с фиксацией каждого движения
Речевка Мы по городу гуляли, Очень многое узнали.		Фраза произносится на выдохе