

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению
развития детей»

Утренняя гимнастика с детьми разновозрастной группы (от 1
года до завершения образовательных отношений)

«Пружинки»



Подготовила: воспитатель
разновозрастной группы
(от 1 года до завершения образовательных отношений)
Иванова Алёна Владимировна
662830, Красноярский край
Ермаковский район, п.Ойский
пер.Майский, 3

Июнь, 2025г

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

Задачи:

- настроить организм дошкольников на предстоящий день;
- развить координацию движений и умение ориентироваться в пространстве;
- сформировать спортивные навыки (скорость, выносливость, физическую силу) и поддержать интерес детей к спорту.

1. «Ушки».

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед

Выполнение: наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать, вернуться в и. п.

Наклон головы к левому плечу, плечи поднимать, вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «Наклоны - пружинки».

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «Струна».

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки. Вытянуться вверх – как струна, вернуться в и.п.

4. «Достань до пятки».

И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: прогибаясь назад, слегка согнув ноги колени, стараясь правой рукой дотянуться до пятки правой ноги, вернуться в и. п., то же для левой руки и ноги, вернуться в и. п.

5. «Лошадки».

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад, вернуться в и. п.

6. «Подскоки».

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование) Повторить: 3 раза.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/06/13/kartoteka-utrenney-gimnastiki>

