

Утренняя гимнастика «Веселый огород».



Программное содержание: развивать двигательную активность детей, быть ловкими и внимательными. Образовывать уже знакомые виды ходьбы, бега, прыжков. Формировать потребности к ежедневным занятиям и физическим упражнениям. Укреплять здоровье детей.

Вводная часть (слова произносит взрослый)

Наш весёлый огород
В гости всех друзей зовёт!
В огород мы пойдём,
Урожай соберём!
(Ходьба на месте)
Эй, лошадка, гоп-гоп,
Отвези нас в огород!
(Бег с высоким подниманием колен).

Вот уже и огород!
Сколько в нём всего растёт!

Общеразвивающие упражнения.

У капусты кочана
Вот такой величины!

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо. 4 раза.

Хвостик есть, а не мышка,
И совсем он не малышка!

Он зелёный огурец –
Удалой молодец!

И. П. – сидя, опора на кисти рук, поставленные по бокам или за спиной. Согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить. 4 раза.

Толстый желтый кабачок
Солнцу показал бочок.

Показал животик, спинку,
Посмотри-ка на картинку.

И. П. – Лёжа на спине. Перевороты на живот. 4 раза.

Дружный наш огород
Веселиться и поёт
Прыжки на двух ногах сразу.

Игра «Горох»

Непослушный огород
Раскатился... Ох, ох!
Вы горошинки, бегите,
Дом свой скорее найдите.

Заключительная часть.

Вот и кончилась игра!
Веселились мы с утра...
А теперь на завтрак дружно
Зашагала детвора.