

Комплексы утренней гимнастики

«Птички»

Подготовительная часть

- Обычная ходьба («Ходят птички по дорожке, ищут зернышки и крошки»)
- Обычный бег («Кошка по двору гуляла, она птичек испугала, полетели птички, птички – невелички»)
- Ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа («Птички прилетели, на дорожку сели, снова ходят по дорожке, ищут зёрнышки и крошки»)

Основная часть

1. «Птички машут крыльями» И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу. Взмах руками в стороны – вверх.
2. «Птички клюют зернышки» И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, сказать: «Клю – клю»
3. «Птички пьют водичку» И.п. – стоя, ноги врозь, руки внизу. Наклон вперед, руки назад.
4. «Птички скок – поскок» И.п. – стоя, подскоки на месте, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Обычная ходьба («Хлеб и крошки на окошке – прилетайте, птички к нам! Клюйте, птички, понемножку и летите к облакам»).

Упражнение логопедического тренинга «Птенчик»

И.п. – сидя на пятках, руки на коленях. Широко открыть и закрыть рот (4 р)

«Разевает птенчик рот –

Маму, маму он зовёт»

То же самое с поворотами головы вправо и влево (2 р)

«Где же мамочка?

Не видно!

Как обидно!

Как обидно!»

«Куручка и цыплята»

Подготовительная часть

- Обычная ходьба («Куручка – татарочка, по двору ходит, цыпляток водит, хохолок раздувает, деток потешает»)
- Обычный бег («Цыпи, цыпи под порог! Дам вам маслица комок»)
- Ускоренная ходьба с постепенным замедлением темпа («Наша куручка с утра и проворна и быстра»)

Основная часть

1. «Помашем крылышками» И.п - стоя ноги врозь, руки внизу. Взмах руками в стороны, сказать «ко – ко – ко»
2. «Поклюём зёрнышки» И.п. – то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, сказать «клю – клю»
3. «Прыг – скок, мои цыплятки» И.п. – то же. Подскоки на месте, ходьба на месте.

Заключительная часть

Ходьба по кругу

«Куручка – в серёжках,

Петушок – в сапожках,

По двору ходят,

Цыпляток водят»

Упражнение психологического тренинга «Куручка и цыплятки»

Мама – «мама куручка», которая очень любит своего цыпленка. Она ласково обнимает его, гладит по головке и спинке, прижимает к себе, говорит: «Ты мой хороший, ты мой пригожий, самый любимый».