

Бодрящая гимнастика

Евсеева

Галина Владимировна

Цель:

Укреплять здоровье детей.

Задачи:

- Пробудить ребёнка ото сна;
- Повысить двигательную активность;
- Повысить интерес к физическим упражнениям;
- Развивать чувство ритма;
- Формировать координацию движения, внимание и память.

Технологии:

- Игровые (логоритмика);
- Здоровьесберегающие (босохождение, воздушные ванны, обширное умывание).

Оборудование:



- Ребристая доска;
- Массажный коврик;
- Дорожка с пуговицами и следочками;
- Брёвнышко;
- Картотека.

пробуждение

*Буду спортом
заниматься –
Не хочу болезней знать.
Надо очень
постараться,
Чтобы сильным,
ловким стать!*



Ходьба по ребристой дорожке



*По ровненькой
дорожке
Шагают наши
ножки
Топ – топ- топ...*

Какие мы большие

Мы сегодня рано встали
И зарядку делать стали.
Руки вверх, руки вниз,
В право, в лево
наклонись



Упражнения на массажном коврике

Самолёты загудели.
Самолёты полетели.
На полянку сели.
Тихо, тихо посидели,
Да и снова полетели.





Руки в стороны, в
кулачок.

Разжимаем и на бочок.

Левую вверх!

Правую вверх!

В сторону, накрест,

В сторону, в низ.

И на месте покружись!

Обширное умывание



*Мыло-мыло,
душистое
мыло,*

*Чисто моет,
чисто
стирает.*

*От мыла –
чистые щёчки,
Чистые ручки и
Чистые
платочки!*