

сюжетно-ролевая
утренняя гимнастика

путешествие
по ТАЙГЕ

Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по просторам родного края. Вы готовы – тогда в путь! Мы отправляемся в тайгу, не забудьте взять с собой ловкость силу и веселое настроение. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному по кругу. Обычный бег в чередовании с бегом врассыпную. Ходьба с восстановлением дыхания. Дети располагаются в зоне «тайга» между елочками.

«Полярная сова»

И.п: стоя, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.

1- руки в стороны, голову повернуть вправо; 2- и.п; 3- руки в стороны, голову повернуть влево; 4- и.п. Повторить 3 раза.



«Северный олень»

И.п: стоя, ноги врозь, руки скрещены над головой «рога».

1- наклон туловища направо; 2- и.п; 3- наклон туловища налево; 4-и.п.

Повторить 4 раза.



«Ловкий писец»

И.п: стоя на четвереньках, ладони параллельно, голова опущена.

1- поднять голову, вытянуть правую ногу назад; 2- и.п; 3- поднять голову, вытянуть левую ногу назад; 4- и.п. Повторить 3 раза.



«Щука»

И.п: лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед, ладони сложены.
1-2- поднять голову, руки вперед-вверх; 3-4- и.п. Повторить 4 раза.



«Скачки стерха»

И.п: стоя, руки за спиной, ноги вместе.

10 подскоков на правой ноге, 10 подскоков на левой ноге, 10 подскоков на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 2 раза.

