**Комплекс утренней гимнастики на ИЮНЬ месяц**

**Общеразвивающие упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Комплекс № 1  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому  1. «ПТИЧКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.  **Выполнение**: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.  Повторить: 4 раза.  2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.  Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.  Повторить: 4—5 раз.  3. «ПРЫГ-СКОК»  И. п.: произвольное.  Выполнение: подскоки на месте.  Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой | Комплекс № 2  ВВОДНАЯ ЧАСТЬ  Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.  1. «СОЛНЫШКО»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль  тела.  Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.  2. «ТУК-ТУК»  И. п.: ноги шире плеч, руки внизу  Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.  Повторить: 4-5 раз.  3. «ПРЯТКИ»  И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу  Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.  «дети спрятались»  Повторить: 4-5 раз.  Ходьба в произвольном направлении, на месте |

**Комплекс «бодрящей» гимнастики на июнь.**

1. Пробуждение после сна под музыку.
2. Упражнения в постели:  
    Стоит в поле теремок

Он ни низок, ни высок

*(Поднимание рук вверх-вниз)*

Кто - кто в теремочке живет

*(Поворот головы вправо, влево)*

Кто-кто в ни высоком живет

*(Хлопки под согнутыми коленками)*

В теремке зверюшки живут

(*Поднимание ног по очередности )*

Варят кашу, варят щи, вот какие молодцы

*(Поглаживание живота круговыми движениями)*

1. Ходьба по массажным дорожкам, ходьба по групповой комнате под музыку, танцевальными движениями.

Обмывание рук до локтя, водой комнатной температуры.

**План работы с родителями на июнь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы работы** | **Темы** |
| Развлечения | «Здравствуй, лето красное».  Летний спортивный праздник. |
| Родительское собрание | «Организация работы с детьми в летний период». |
| Наглядная информация | Рекомендации по проведению воздушных и солнечных ванн (стенд - папки).  «Как одевать ребёнка летом?»  Профилактика пищевых отравлений, кишечных заболеваний.  «Детский травматизм»  «Осторожно, ядовитые растения!»  «Безопасность детей летом» |
| Праздник-досуг  Консультация и  беседы | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»  «Как предупредить пищевые отравления?»  «Перегревание детей»  «Игры с детьми в летний период на улице»  «Вредные привычки детей»  «Одеваем детей по погоде» |
| Конкурс | Конкурс детского рисунка на асфальте |