Комплекс утренней гимнастики «Птицы зимой»

Стало холодно зимой,

Птички замерзают.

И к кормушкам в детский сад

Стайкой прилетают.

А ребята в детском саду

В птичек поиграют.

**Вводная часть**

Вот летают птички, птички-невелички.

Все летают и летают,

Крылья согревают.

*(Ходьба в колонне за воспитателем, руки слегка приподняты в стороны, помахивать кистями рук. Выполнить 10 сек.)*

По сугробам ходят птички-невелички.

У них лапки замерзают

Очень жалко птичек.

*(Ходьба с высоким подниманием колен. Выполнить 10 сек.)*

Взвились в небо высоко

Полетели птички.

И к кормушкам в детский сад

Прилетели птички.

*(Бег в колонне за воспитателем. Выполнить 8 сек. Перестроение в круг.)*

**Общеразвивающие упражнения**

Вдруг мы громкое Кар-кар услыхали.

У кормушки мы ворону увидали.

«Я морозов не боюсь,

Зимовать я остаюсь!»

Крылья вверх, крылья вниз

Зарядку делай – не ленись!

*(И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.*

*1 - Руки в стороны*

*2 – И.П.*

*Выполнить 6 раз.)*

Красногрудый снегирек

Весь нахохлился, сидит.

У красавца-снегирька лапки замерзают.

Снегирек их греет, лапки подгибает.

*(И.П. – сидя, ноги вместе, выпрямлены; опора на кисти рук, поставленных с боков.*

*1-2 – согнуть ноги, обхватить колени руками.*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 4 раза.)*

Воробьишки тут как тут

С кормушки зернышки клюют.

Клю-клю, клю-клю

Как я зернышки люблю

*(И.П. – о.с. ноги широко расставить*

*1-2 - наклоны вперед, постучать указательными пальцами по полу*

*3-4 – И.П.*

*Выполнить 5 раз.)*

Скачет шустрая синица

Ей на месте не сидится.

*(Прыжки на двух ногах. Выполнить 5-6 раз.)*

**Дыхательная гимнастика «Почистим перышки»**

*И.П. – о.с.*

*1 - левую руку в сторону, вдох носом воздух*

*2 – глубокий выдох, руку опустить.*

*3 - правую руку в сторону, вдох носом воздух*

*4 – глубокий выдох, руку опустить.*

**Заключительная часть**

Вот закончилась в птичек игра

И на завтрак нам пора.

Завертелись, закружились

Снова в деток превратились.

Мы бегали, прыгали, веселились, играли

На завтрак все дружно теперь зашагали.

*(Ходьба в колонне за воспитателем.)*

**Добавить комментарий**

Начало формы

 Имя (обязательное)

 E-Mail (обязательное)



 Подписаться на уведомления о новых комментариях

[**Отправить**](http://dohcolonoc.ru/fizicheskoe-vospitanie/8103-ptitsy-zimoj.html)

Конец формы

[Дошколенок.ру](http://dohcolonoc.ru/)

Читайте также

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ** | **КОНСУЛЬТАЦИИ** | **СЦЕНАРИИ** |

[«Чудо-прялка» Конспект занятия по воспитанию любви к родному краю у старших дошкольников (из серии тематических занятий «Русский быт»)](http://dohcolonoc.ru/conspect/3719-chudo-pryalka-konspekt-zanyatiya-po-vospitaniyu-lyubvi-k-rodnomu-krayu.html)

[Конспект непосредственно-образовательной деятельности по обучению грамоте в подготовительной группе «Посылка от феи Грамоты»](http://dohcolonoc.ru/conspect/977-konspekt-neposredstvenno-obrazovatelnoj-deyatelnosti-po-obucheniyu-gramote.html)

[Конспект НОД для детей средней группы «Путешествие в стране красок»](http://dohcolonoc.ru/conspect/4940-konspekt-nod-puteshestvie-v-strane-krasok.html)

[Открытое занятие по математике в средней группе. Тема: «Путешествие на воздушном шаре в страну математики»](http://dohcolonoc.ru/conspect/7158-puteshestvie-na-vozdushnom-share-v-stranu-matematiki.html)

[«Пути повышения уровня знаний родителей по воспитанию здорового ребёнка»](http://dohcolonoc.ru/cons/6687-puti-povysheniya-urovnya-znanij-roditelej-po-vospitaniyu-zdorovogo-rebjonka.html)

[Семинар «Психолого-педагогические основы общения воспитателей с детьми»](http://dohcolonoc.ru/cons/629-seminar-psikhologo-pedagogicheskie-osnovy-obshcheniya-vospitatelej-s-detmi.html)

[Консультация для воспитателей. Тема: «Реализация познания в образовательных областях»](http://dohcolonoc.ru/cons/7637-realizatsiya-poznaniya-v-obrazovatelnykh-oblastyakh.html)

[Инновационные формы взаимодействия взрослого и ребенка, с учетом возрастных особенностей развития](http://dohcolonoc.ru/cons/4073-innovatsionnye-formy-vzaimodejstviya-vzroslogo-i-rebenka-s-uchetom-vozrastnykh-osobennostej.html)

[Сценарий новогоднего праздника для детей средней группы «Цветик-семицветик»](http://dohcolonoc.ru/utrennici/1537-stsenarij-novogodnego-prazdnika-dlya-detej-srednej-gruppy-tsvetik-semitsvetik.html)

[Конспект игры-путешествия «Космическая академия»](http://dohcolonoc.ru/utrennici/1190-konspekt-igry-puteshestviya-kosmicheskaya-akademiya.html)

[Конспект развлечения «День рождения Елочки»](http://dohcolonoc.ru/utrennici/6684-den-rozhdeniya-elochki.html)

[Конспект игры – викторины по этикету для старшего дошкольного возраста](http://dohcolonoc.ru/utrennici/568-konspekt-igry-viktoriny-po-etiketu-dlya-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html)