

«Аты-баты, шли солдаты»
Комплекс утренней зарядки
с применением игровой технологии,
ИКТ
и дыхательной гимнастики

Выполнила Ишунина С.Н.
воспитатель дошкольной группы
МДОУ «Детский сад»
пст.Бортом
2019год

A stylized illustration of a basketball hoop and ball, positioned in the bottom right corner of the slide. The ball is orange with black lines, and the hoop is blue with a white net. The background of the illustration is a light yellow and white gradient.

Цель:

создать у детей хорошее
настроение, поднять мышечный
тонус



1 часть

Ходьба в колонне по одному.

Аты-баты – по Арбату, аты-баты – на войну,
Аты-баты –шли солдаты защищать свою страну.

По сигналу «Оловянный солдатик»- дети останавливаются,
стойка на одной ноге , руки на поясе.

Бег в колонне по одному в разных темпах.

Ходьба.



II часть

1. «Моряки»

И.п.: о.с., руки согнутые прижать к себе, ладонки вниз
1-2-3 - попеременно встать на пятки,
одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед - в стороны
4 - вернуться в и.п.



2. «Подводники»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову

1 – наклон к правому носку, задеть руками

2 - и.п.

3-4 - то же влево. Повторить по 6 раз в каждую сторону



3. «Летчики»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладошка к ладошке

1 -поворот вправо, руки в стороны

2 -и.п.

3-4 – тоже в другую сторону. Повторить по 6 раз в каждую сторону



4. «Пограничники» -

И.п. : ноги крестиком, руки в замок вперед

1 -сесть на пол без помощи рук

2 -встать без помощи рук. Повторить 10 раз



5. «Танкисты»

И.п. – лежа на спине руки в замок на животе

1 -сесть, руки – «дуло танка» вперед

2 -и.п. Повторить 10 раз



6. «Пулеметчики»

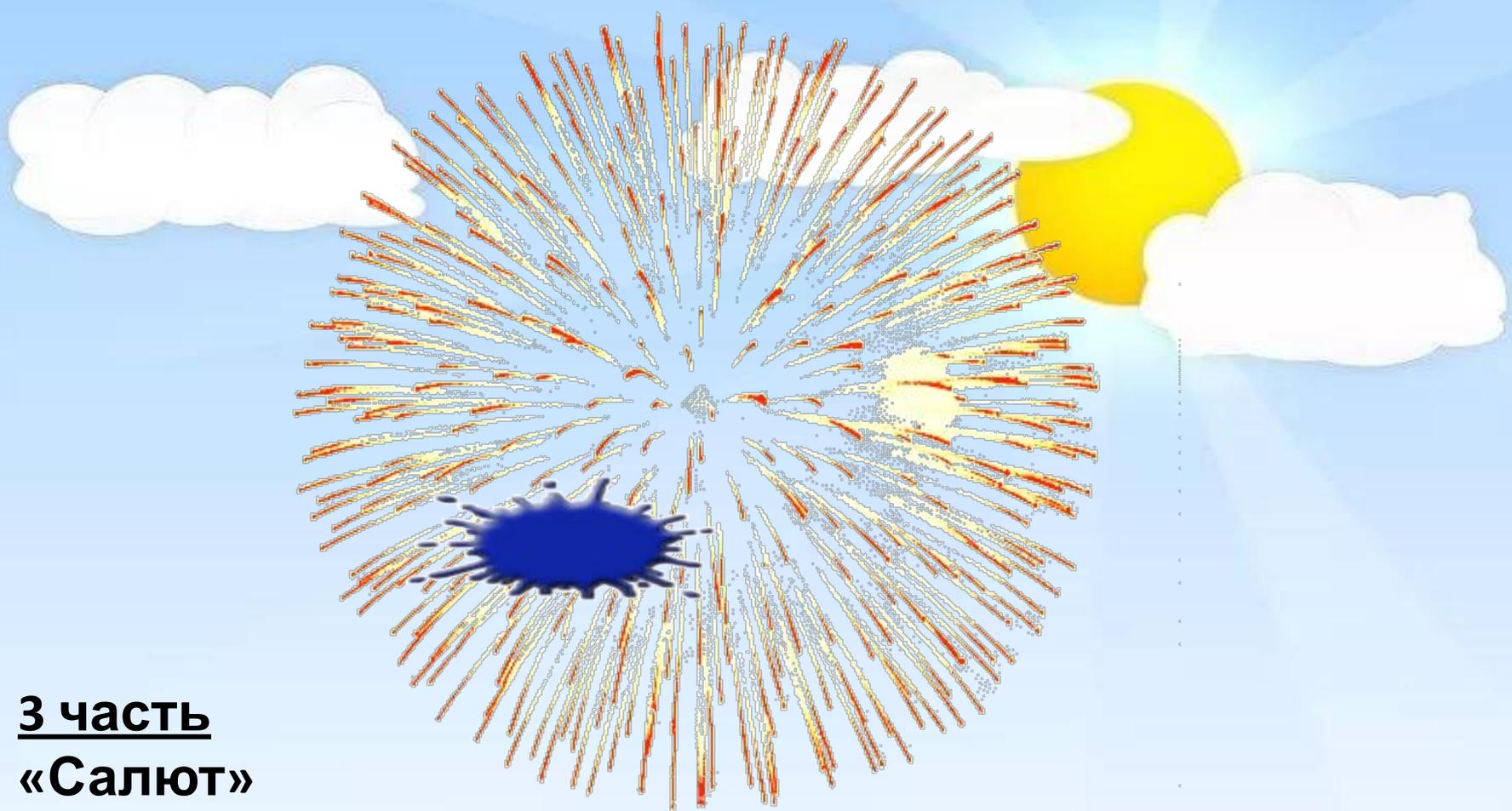
Отжимания. Повторить 8 раз





7. «Десантники» - прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой





3 часть
«Салют»

Моряки, артиллеристы, пограничники, танкисты
Защищают мирный труд. Нашей армии: «Салют!»

1 – вдох

2 – выдох – «Салют!»

Подвижная игра «Кто шагает?»

- Кто шагает?

- Мы шагаем (стоят в рассыпную, ходьба на месте)

- Рома Сашу догоняет (назвать любых двух детей, после чего Рома догоняет Сашу, бегая между детьми)

- 1-2-3-4-5, друга ты успел догнать? (пара детей останавливается, и догоняющий отвечает:

- Да, друга я успел догнать. («Нет, друга не успел догнать».)



Использованные источники

- <http://fs.nashaucheba.ru/docs/270/index-1853854.html>

