

«БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ»

Т. Е. Харченко

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



Упражнения
для детей 3–5 лет

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

Annotation

Пособие содержит упражнения утренней гимнастики игрового характера для детей 3–5 лет.

Книга адресована воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений, родителям.

- [Харченко Татьяна Егоровна](#)
- [Введение](#)
- [Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет](#)
- [«Воробьи-воробышки» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
- [«В гостях у солнышка» \(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения\)](#)
- [«Киска» \(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Гуси» \(комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики\)](#)
- [Комплекс «Цирковые медвежата»](#)
- [«Бабочки» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Зайчик-зайчишка» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Дрессированные собачки» \(комплекс с элементами корригирующей гимнастики\)](#)
- [«Веселые обезьянки» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Петя-петушок» \(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Ежик» \(комплекс с элементами корригирующей гимнастики\)](#)
- [«Белочка» \(комплекс с элементами корригирующей гимнастики\)](#)
- [Комплекс «Поросенок Хрюша»](#)
- [«Зоопарк» \(комплекс с элементами корригирующей гимнастики\)](#)
- [«Цирк» \(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
- [«Мышата» \(комплекс с элементами профилактики зрительных расстройств и корригирующей гимнастики\)](#)

- [«Поход в лес» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Лисичка-сестричка» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Зимушка-зима» \(комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики\)](#)
 - [Утренняя гимнастика для детей 4–5 лет](#)
 - [«Зайка-заинька-зайчишка» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
 - [«Стрекозы» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
 - [Комплекс «Ани недели»](#)
 - [«Поход в осенний лес» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Жучки-паучки» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Цирковые медвежата» \(комплекс с элементами дыхательной и корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Новогодние игрушки» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Смешной фотограф» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Скакалка-скакалочка» \(комплекс с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
 - [«Хотим быть всегда здоровыми» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Поход в кукольный театр» \(комплекс с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
 - [«Цирк» \(комплекс с элементами корректирующей и дыхательной гимнастики\)](#)
 - [«Добрые слова» \(комплекс с элементами корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«В гости клоун заглянул» \(комплекс с элементами дыхательной и корректирующей гимнастики\)](#)
 - [«Мы дружные» \(комплекс с элементами дыхательной гимнастики\)](#)
 - [Рекомендуемая литература](#)
-

Харченко Татьяна Егоровна

Утренняя гимнастика в детском саду

Введение



Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное

содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Вы можете спросить: «Для чего же нужно постоянно играть с детьми?».

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые малыши в детском саду плачут, ссорятся между собой, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, улыбка, веселый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеется. Перестанет плакать или начнет заниматься – это уже хорошо.

Во-вторых, для того чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями. Заинтересовать так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную и веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполнял все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем.

В каждом предлагаемом в этом пособии комплексе утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям персонаж (малышам нужен образец для подражания). Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют, увлекают детей, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по

скакалке», «Переложил шишки ногой», «Подними носок ногой» и т. д.).

Для утренней гимнастики подбираются упражнения:

- известные детям;
- простые по структуре.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Последовательность упражнений в предлагаемых в пособии комплексах утренней гимнастики классическая. Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем упражнения для ног и туловища. Широко распространены в утренней гимнастике исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

Эта книга будет полезна воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений, родителям.

Желаем успеха!



Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет

«Воробьи-воробышки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает им отгадать загадку:

*Чик-чирик,
К зернышкам прыг!
Клюй, не робей!
Кто это?*

Дети. Воробей.

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Воробышки машут крыльями». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Спрятались воробышки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Воробышки дышат». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе

протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Воробышки греются на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Воробышки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба враспынную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«В гостях у солнышка» (комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему?

Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Улыбнись солнышку». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

Упражнение «Играем с солнышком». Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами». Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ребятишкам радостно». Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд). Подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» – приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд). Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

«Киска» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

*Мохнатенькая,
Усатенькая.
Лапки мягоньки,
А коготки востры.*

Дети. Киска.

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой. Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд).

Ходьба (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Кошечка показала, затем спряталась». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит». Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5

раз.

Указание детям о дыхании.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется». Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Заключительная часть

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

«Гуси» (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).) Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси гогочут». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Гуси шипят». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку». Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Спрятались гуси». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед – назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Гуси устали». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному.

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба мелким шагом (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Комплекс «Цирковые медвежата»

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

*Кто в лесу глухом живет—
Неуклюжий, косолапый.
Летом ест малину, мед,
А зимой сосет он лапу.*

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик – «цирковое место».

Воспитатель . Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд). Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

Упражнение «Умные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата отдыхают». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая – закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата». Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата». Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза.

Показ ребенка.

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

«Бабочки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

*Не птица,
А с крыльями.
Не пчела,
А над цветами летает.*

Дети. Бабочка.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение в рассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер». Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Бабочки машут крылышками». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги

слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2–3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение. На счет 1, 2 —вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

«Зайка-зайчишка» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Маленький,
Беленький,
По лесочку прыг-прыг,
По снежочку тык-тык.*

Дети . Зайчик.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения. Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).) Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).) Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).) Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Зайка вырастет большой». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

Упражнение «Зайка греет ушки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайка показывает лапки». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладошками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Зайчик занимается спортом». Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую

в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайке весело с детьми». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит». Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика». Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.

«Дрессированные собачки» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*В будке спит,
Дом сторожит.
Кто к хозяину идет,
Она знать дает.*

Дети. Собака.

Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель надевает маску собачки.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно. Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).)

Ходьба обычная. (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Собачка приветствует гостей». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

Упражнение «Собачка рада детворе». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

Упражнение «Собачка веселит гостей». Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Собачка отдыхает». Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Собачка прыгает». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд). Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

*Я несу суп, суп, суп,
А кому? – Псу, псу, псу*

Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

«Веселые обезьянки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть?

Дети. Да!

Воспитатель. Смотрите, кто к нам пришел в гости!

Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба в колонне (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без врассыпную (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Обезьянка приветствует ребят». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ленточки к плечам». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Обезьянка играет с ленточками». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки». Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движениями рук».

Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки». Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Обезьянке весело с ребятами». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6–8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

«Петя-петушок» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

*Раньше всех встает,
«Ку-ка-ре-ку» поет.*

Дети. Петушок.

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Петушок ждет гостей». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указания об осанке.

Упражнение «Петушок показывает крылышки». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Дыхательное упражнение «Петушок». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюет зернышки». Исходная позиция: стоя,

ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».

Упражнение «Петушок прячет крылышки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Петушок радуется». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Медленный бег врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение. Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.

Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

«Ежик» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому – отгадайте:

*Лесом катится клубок,
У него колючий бок.
Он охотится ночами
За жуками и мышами.*

Дети. Ежик.

Воспитатель. Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).) Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).)

Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение «Ежик потягивается». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указания об осанке.

Упражнение «Ежик приветствует ребят». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Ежик прячет лапки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Ежик пьет молочко». Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Ежик сердится». Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

«Белочка» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Хожу в пушистой шубке,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.*

Воспитатель. Правильно, это белочка.

Воспитатель надевает шапочку белочки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Белочка проснулась». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вперед, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Белочка моет лапки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью – «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Белочка грызет орешки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Упражнение «Белочка греется на солнышке». Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой

ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед – назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба за белочкой с одновременным повторением скороговорки (сначала дети должны произносить ее медленно, затем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

Комплекс «Поросенок Хрюша»

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель показывает им игрушку, накрытую платочком, и спрашивает: «Как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку и узнаете:

*Кто имеет пяточок,
Не зажатый в кулачок.
На ногах его копытца,
Ест и пьет он из корытца».*

Дети. Поросенок.

Воспитатель. Правильно, это поросенок Хрюша. (Ставит игрушку на видное место.) Поросенок смотрит, как вы делаете зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад (по 10 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Хрюша радуется». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к левому плечу. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не поднимайте плечи».

Упражнение «Хрюша играет копытцами». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, пошевелить пальчиками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Указание детям: «У вас должны работать все пальчики».

Упражнение «Хрюша греется на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Вернуться в

исходную позицию. Повторить 3 раза в каждую сторону.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Большие и маленькие поросята». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить руки на голову – «маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх – «большие поросята». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка. Поощрения.

Упражнение «Хрюше весело». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в одну сторону. Ходьба. Прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Ходьба врассыпную по залу (20 секунд).

Сесть на пол. Повторить скороговорку (сначала медленно, затем быстро) 3 раза:

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети прощаются с Хрюшей и уходят в группу.

«Зоопарк» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в зоопарк.

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному^ секунд).) Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Указания об осанке.

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Волчата приветствуют детей». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

Упражнение «Ловкие лисички». Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Смешные обезьянки». Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

Упражнение «Зверюшки рады детворе». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета.

Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Ходьба враспынную (10 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Цирк» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель. Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение в рассыпную.

Основная часть

Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой.

Указания об осанке.

Упражнение «Смешные обезьянки». Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

Упражнение «Ловкие волчата». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Звери рады детворе». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета.

Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Мышата» (комплекс с элементами профилактики зрительных расстройств и корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти в гости к маленьким мышатам.

Воспитатель. Ребята, мы идем по поляне. (Ходьба по кругу (15 секунд).) Теперь идем по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд).) Ходим по лесу. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд).) Подбежали к домику мышат. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Тихонько приближаемся к домику мышей. (Ходьба (10 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель (надевает маску мышки). Выбежала маленькая мышка. Она предлагает вам вместе с ней сделать гимнастику.

Основная часть

Упражнение «Мышка проснулась». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Мышка завтракает». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мышки отдыхают». Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на потолок.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мышки спрятались от кошки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Приседайте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

Заключительная часть

Мышка предлагает детям поиграть в игру «Мыши в кладовой». Игра

повторяется 2 раза.

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад.

Ходьба по залу (15 секунд).

Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

Ребята благодарят мышку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

«Поход в лес» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в лес.

Воспитатель. Идем по тропинке. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Обходим лужи. (Ходьба приставным шагом вперед и назад (по 10 секунд).) Побежали по извилистой дорожке. (Бег змейкой за педагогом (15 секунд).) Идем тихонько, чтобы не испугать лесных жителей. (Ходьба на носочках (10 секунд).)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Высокие деревья». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки вперед, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Деревья качают ветвями». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Руки должны быть прямые».

Упражнение «Солнышко над полянкой». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. На правой ноге. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Повторить по 2 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Солнышко скрылось за тучи». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

Заключительная часть

Воспитатель. Внезапно подул ветер – полетели листики. (Бег врассыпную (15 секунд).) Устали ребяташки. (Ходьба в колонне по одному с различным положением рук (15 секунд).) Пора возвращаться в детский сад.

Ходьба обычная (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Лисичка-сестричка» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Рыжая, с пушистым хвостом,
Живет под кустом.*

Дети . Лисичка.

Воспитатель. Правильно, ребята, это лисичка-сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Дети (хором). Лисичка, иди к нам!

Появляется лисичка.

Воспитатель. Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).) Лисичка замечает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Лисичка здоровается с ребятами». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же».

Упражнение «Лисичка ищет зайчика». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Лисичка отдыхает». Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка.

Упражнение «Лисичка спряталась от волка». Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Лисичка веселится». Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Лисичка устала, села отдохнуть.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук (20 секунд).

Лисичка прощается и убегает. Дети возвращаются в группу.

«Зимушка-зима» (комплекс с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).) Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).) Радует прогулкам на воздухе.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Падает, падает снег». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Греем руки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 – вдох. На счет 1,2,3,4 – выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Детвора рада зиме». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Утренняя гимнастика для детей 4–5 лет

«Зайка-заинька-зайчишка» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится.*

Дети . Зайчик.

Воспитатель. Правильно, это зайчишка. Ой, к нам в гости кто-то спешит! Да это зайнька-зайчишка! Он с нами проведет зарядку. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Появляется зайчик.

Ходьба по залу за зайчиком (15 секунд).

Воспитатель. Покажем зайчику, как мы выросли за год. (Ходьба на носочках (15 секунд).) Убегаем от зайчика. (Бег врассыпную (20 секунд).)

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Зайка вырастет большой». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, подняться на носочки, руки поднять через стороны вверх.

Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Зайка тренирует лапки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Левую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Правую руку опустить. Левую руку опустить. Повторить 5 раз.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайчишка-спортсмен». Исходная позиция: лежа на

спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Зайка приветствует ребят». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед, повернув их ладонками вниз. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайка-прыгун». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгнуть 10–15 раз. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко». Показ ребенка. Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним.

Проводится подвижная игра «Зайка серенький сидит». Игра повторяется 2 раза.

Ходьба за зайчиком (20 секунд).

Зайка хвалит детей за правильное выполнение упражнений, желает им здоровья и уходит.

Дети возвращаются в группу.

«Стрекозы» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Маленький вертолет
Летит назад и вперед.
Большие глаза,
Зовут...*

Дети. Стрекоза.

Воспитатель. Правильно, стрекоза. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими стрекозами. Стрекозы проснулись. (Ходьба враспынную по залу (15 секунд).) Стрекозы тянутся к солнышку. (Ходьба на носочках (15 секунд).) Стрекозы полетели над полянкой. (Бег по кругу (20 секунд).) Устали стрекозы и сели на цветы.

Свободное построение у разложенных на полу предметов.

Основная часть

Упражнение «Стрекозы машут крылышками». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Левую руку вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой рукой.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Стрекозы отдыхают». Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка. Индивидуальные указания.

Упражнение «Стрекозы дышат». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – вдох. Повторить 4 раза.

Указания о дыхании.

Упражнение «Стрекозы засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Стрекозы радуются друг другу». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Несколько пружинок со взмахом рук вперед – назад, 10–15 подпрыгиваний, 8-10 шагов. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, не топайте».

Заключительная часть

Воспитатель. Стрекоз спугнул воробей, они улетели с цветков.

Бег по залу врассыпную (15 секунд).

Ходьба по залу (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки». Поднести кисти рук ко рту и, сделав энергичный вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. Повторить 4 раза.

Дети уходят в группу.

Комплекс «Ани недели»

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Я помогу вам запомнить названия дней недели. Сегодня мы с вами попробуем показать в своих действиях и упражнениях дни недели. Итак, понедельник. Повторите хором: «Понедельник». Это первый день недели после выходных дней. И мы с вами идем в детский сад.

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Ходьба с притопами (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (10 секунд).

Построение в 3 звена.

Основная часть

Воспитатель. Второй день недели – вторник. Как вы думаете, почему он так называется? (Ответы детей.) Легко запомнить, второй день – вторник.

Упражнение «Сильные руки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Быстро менять положение рук. Через 4 взмаха – отдых. Руки внизу. Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Указание детям: «После каждой серии взмахов повторяйте название второго дня недели».

Воспитатель. Следующий день недели – среда. Это середина недели. Повторите: «Середина. Среда». Запомните, это третий день недели. Поэтому следующее упражнение мы выполним три раза.

Упражнение «Не ленись». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующий день недели какой по счету? Правильно, четвертый. Как он называется? Правильно, четверг. Это упражнение мы повторим четыре раза.

Упражнение «Шагают ноги». Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо. Приставным шагом двигаться вперед.

Приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный.

Воспитатель. Пятый день недели называется... Как называется, кто знает? Молодцы, правильно, пятница. Повторите – пятница.

Упражнение «Встретились». Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести их в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные указания.

Воспитатель. Следующий день недели называется суббота. Это выходной день, и мы с вами не идем в детский сад. Вы проводите этот день с мамой и папой. Давайте выполним следующее упражнение.

Упражнение «Нам весело». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Последний день недели – воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями. Я предлагаю вам выполнить игру-массаж. Зарядка всем полезна. (Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (4 раза).) Зарядка всем нужна. (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа (4 раза).) От лени и болезней спасает нас она.

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Поход в осенний лес» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево. Идем по узенькой тропинке. (Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад (10 секунд).) Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).) Радует осеннему лесу.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд).

Воспитатель. Вот мы и в лесу.

*Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный...*

Воспитатель. Видите, ребята, как много деревьев в лесу.

Построение врассыпную.

Основная часть

Воспитатель. Угадайте, о каком дереве я говорю:

*Стоят столбы белые,
На них шапки зеленые.*

Дети. Береза.

Воспитатель. Покажем в упражнении березку. Какие красивые стволы у берез!

Упражнение «Береза». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Какое следующее дерево мы покажем?

*Платье потерялось,
Пуговицы остались.*

Если вы не догадались, я вам помогу. Это рябинка. Покажем в упражнении рябинку.

Упражнение «Рябина». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклон в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку.

*Никто не пугает,
А вся дрожит.*

Это осинка. Покажем в упражнении осинку.

Упражнение «Осинка». Исходная позиция: лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

*Зимой и летом
Одним цветом.*

Упражнение «Елка». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Поднимая ногу, носок поверните вниз».

Упражнение «Весело в лесу». Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1–2 пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад. (Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад (15 секунд).) Нам нельзя опаздывать на завтрак. (Бег врассыпную по залу (15 секунд).) Вот мы и в детском саду.

Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Жучки-паучки» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Ж-ж-ж... Я на ветке сижу
И звук «ж-ж-ж» твержу.*

Дети. Это жук.

Воспитатель. Сегодня мы с вами – жучки-паучки. Давайте погуляем по полянке.

Ходьба в колонне друг за другом (15 секунд).

Ходьба на носочках (15 секунд).

Медленный бег в колонне по одному (10 секунд).

Быстрый бег (5 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в 3 звена.

Основная часть

Упражнение «Смешные жучки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны. Спрятать руки за спину. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Жучки греются на солнышке». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Повернуться на спинку. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка. Поощрения.

Упражнение «Жучки отдыхают». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Упражнение «Спрятались жучки». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Встать, хорошо выпрямиться. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселые жучки». Исходная позиция: стоя, ноги вместе,

руки на поясе. 10–15 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.
Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Жучки устали, ползают по полянке.

Ходьба враспынную в медленном темпе (30 секунд).

«Цирковые медвежата» (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

*Зверь лохматый, косолапый,
Он сосет в берлоге лапу.*

Дети. Медведь.

Воспитатель. Правильно. Вы были когда-нибудь в цирке? А цирковых медвежат видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает занять каждому ребенку-«медве-жонку» место на скамейке («цирковое место»).

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Построение около скамеек.

Ходьба вокруг скамеек (15 секунд).

Медленный бег вокруг скамеек (15 секунд).

Ходьба друг за другом вокруг скамеек (15 секунд).

Основная часть

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки в стороны. Руки с силой поднять к плечам, кисть сжать в кулак. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Умные медвежата». Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки в замке за головой. Наклониться вправо. Вернуться в исходную позицию. Наклониться влево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Медвежата отдыхают». Исходная позиция: сидя на скамейке, ноги вытянуты. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой ноздрей, левая закрыта. Повторить 3 раза.

Упражнение «Ловкие медвежата». Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руками держаться за сиденье сзади. Поднять правую ногу.

Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Неуклюжие медвежата». Исходная позиция: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Сесть на скамейку. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Смешные медвежата». Исходная позиция: стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Подпрыгнуть 10–15 раз, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Указание о высоте прыжка. Индивидуальные указания.

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30 секунд).

Упражнение «Прощание медвежат с гостями». Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

«Новогодние игрушки» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки.

Воспитатель. Сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки. Повторяйте за мной волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В солдатиков превратись.*

Вот мы и солдатики. Солдатики выполняют все упражнения правильно и красиво

Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд). Бег в колонне по одному (15 секунд). Ходьба врассыпную (15 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

Воспитатель. Повторяйте волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В бычков превратись.*

Упражнение «Бычок». Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голову опустить. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Воспитатель. Повторите волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В гномиков превратись.*

Упражнение «Смешные гномики». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох). Вернуться в исходную позицию. Выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Воспитатель. Волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В клоунов превратись.*

Упражнение «Веселые клоуны». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В жучков превратись.*

Упражнение «Полосатый жучок». Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясти ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В рыбок превратись.*

Упражнение «Рыбка». Исходная позиция: лежа на животе, ноги вместе, руки над головой. Приподнять ноги и руки от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Поднимайте руки и ноги как можно выше от пола».

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

*Крабле-крабле-высь,
В зайчика превратись.*

Упражнение «Ловкий зайка». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10–15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание о высоте и легкости прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель. Игрушки спустились с елочки.

Ходьба по залу в колонне по одному со сменой темпа (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Молодцы». Вдох. На счет 2, 3, 4– выдох. На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы». Повторить 3 раза.

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Смешной фотограф» (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня к нам в гости придет фотограф. Он будет фотографировать тех ребят, которые красиво и правильно выполняют упражнения.

В зал входит фотограф с фотоаппаратом, приветствует ребят и показывает им фотографии, на которых изображены дети, занимающиеся спортом.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба в полуприседе (10 секунд).

Бег врассыпную по залу (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в 3 звена.

Основная часть

Воспитатель. Поздороваемся с фотографом.

Упражнение «Здравствуйте». Исходная позиция: основная стойка. Наклон головы вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Проснулись». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выполняйте упражнения правильно».

Воспитатель. Давайте предложим фотографу выполнить это упражнение вместе с нами.

Упражнение «Мы ловкие». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Мы выносливые». Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Оторвать руки и ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Мы здоровые». Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 10–15 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Шагом марш». Ходьба с высоким подниманием колен. На 2 шага – вдох. На 6–8 шагов – выдох (20 секунд).

Ходьба в парах, не держась за руки (15 секунд).

Фотограф благодарит детей за хорошие снимки и за то, что они правильно, красиво, точно выполняли все предложенные задания. Обещает принести фотографии, прощается и уходит.

Дети возвращаются в группу.

«Скакалка-скакалочка» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в догонялку. Возьмите скакалку одной рукой за один конец и идите друг за другом. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) А сейчас побежали. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) А теперь повернитесь к скакалке лицом и движениями рук постарайтесь сделать так, чтобы она извивалась.

Бег спиной вперед (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Педагог раздает детям скакалки.

Воспитатель. Давайте выполним упражнения со скакалкой. Сложите скакалку пополам.

Упражнение «Скакалку вперед». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание об осанке.

Упражнение «Скакалку вниз». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «При наклоне доставайте скакалкой до пола».

Воспитатель: Послушаем, как поет скакалка.

Упражнение «Скакалка-музыкалка». Исходная позиция: стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 3 раза.

Указание о дыхании.

Упражнение «Скакалка-упражнялка». Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами

ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Перепрыгни». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Воспитатель. А сейчас пусть каждый из вас растянёт свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо – влево (30 секунд).

Ходьба по кругу с переменой направления, скакалка в руках (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Хотим быть всегда здоровыми»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите быть стройными и красивыми? (Ответы детей.) Для того чтобы быть стройным, нужно помнить о правильной осанке, когда вы ходите, сидите за столом, стоите, лежите. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их. Постарайтесь выполнять эти упражнения дома с родителями.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад (10 секунд).

Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Ходьба на внешней стороне стопы (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Поздоровались». Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания об осанке.

Упражнение «Наклонись». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную позицию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Показ ребенка.

Упражнение «Велосипед». Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5–6 секунд). Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Указание о высоте подъема ног.

Упражнение «На пляже». Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Попрыгаем». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8—10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

Указание о высоте и легкости прыжка.

Заключительная часть

Воспитатель . А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги.

Упражнение «Переложите шишки ногой из одной кучки в другую». Повторить 1 раз.

Указание детям: «Не помогайте себе руками».

Воспитатель. Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.

Повторить 3 раза.

Воспитатель. Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.

Дети возвращаются в группу.

«Поход в кукольный театр» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в кукольный театр.

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Подходим к театру. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Петрушка приветствует детей». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Гномы готовятся к выступлению». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Достаньте до пальцев ног».

Упражнение «Ловкий Буратино». Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени. Выпрямить ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Оловянный солдатик». Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Куклы рады детворе». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад. Мы опаздываем на автобус! (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Подходим к детскому саду. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Мы вспотели и устали в дороге.

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4—выдох. Повторить 2 раза.

Ходьба враспынную (10 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Цирк» (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (15 секунд).) Вот и дошли до цирка. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)

Построение в 2 звена.

Основная часть

Воспитатель. С какими животными вы хотите встретиться в цирке?

Упражнение «Дрессированные медвежата». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить то же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Медвежата поднимают лапки высоко, как можно выше!».

Упражнение «Смешные обезьянки». Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. Повторить то же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Ловкие лисички». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Сильные волчата». Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Звери рады детворе». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Нам пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Добрые слова» (комплекс с элементами корректирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель спрашивает, какое у них сегодня настроение.

Воспитатель. Комплекс утренней гимнастики, который мы будем сегодня выполнять, называется «Добрые слова». Мы будем называть различные добрые слова, давать им объяснения и даже всем упражнениям дадим добрые названия.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение в 2 звена.

Основная часть

Воспитатель. А что или кто может быть добрым? (Ответы детей.)
Добрый день, добрый человек. Добрый человек-это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

Упражнение «Добрый». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый – это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.

Упражнение «Вежливый». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ ребенка. Поощрения.

Воспитатель. Какого человека называют здоровым? (Ответы детей.)
Человек, полный сил и энергии, – это здоровый человек.

Упражнение «Здоровый». Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание о высоте подъема ног.

Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

Упражнение «Выносливый». Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание о высоте подъема ног.

Воспитатель. Мне очень приятно видеть вас всех веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.

Упражнение «Веселый». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 12–15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Воспитатель. Во время ходьбы повторите слова, о которых шла речь сегодня во время утренней гимнастики.

Ходьба врассыпную по залу (15 секунд).

Воспитатель . Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько много добрых слов.

Дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки поднять вверх. Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!». Повторить 2 раза.

Указание о дыхании.

Дети возвращаются в группу.

«В гости клоун заглянул» (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня к нам в гости придет клоун.

В зал входит клоун с обручем, приветствует детей и просит их назвать предмет, с которым он пришел.

Дети. Обруч.

Клоун . Правильно, обруч.

Обруч нам необходим,

Поиграем сегодня с ним.

Я знаю много разных упражнений с обручем и хочу, чтобы вы вместе со мной сделали зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение у заранее разложенных на полу обручей.

Основная часть

Клоун раздает детям обручи и показывает упражнения.

Упражнение «Посмотри в обруч». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, поднятых к плечам. Обруч поднять вверх, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Упражнение «Поверни обруч». Исходная позиция: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Поворот тела вправо, повернуть вправо обруч. Вернуться в исходную позицию.

Поворот тела влево, повернуть влево обруч. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Смотрите в сторону поворота».

Упражнение «Положи и возьми». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть, положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Упражнение «Не урони». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, обруч

на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклоне голову не опускайте».

Упражнение «Подскоки». Исходная позиция: стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. 10–12 подскоков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Клоун показывает детям большой обруч, с которым он пришел, и предлагает выполнить еще одно интересное упражнение.

Упражнение «Ходьба приставным шагом боком по обручу» в одну сторону, затем в другую (20 секунд).

Ходьба змейкой за клоуном по залу (15 секунд).

Клоун хвалит детей за то, что они ловкие и спортивные, внимательные и сообразительные, прощается и уходит.

Дети возвращаются в группу.

«Мы дружные» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Я знаю, ребята, что вы все очень дружные. И мне хочется, чтобы вы всегда оставались такими дружными, заботливыми и добрыми. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, который так и называется «Мы дружные».

Ходьба парами по кругу (15 секунд).

Ходьба парами врассыпную (15 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение парами.

Основная часть

Упражнение «Отвернулись». Исходная позиция: основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклоняйте резко голову».

Упражнение «Дружим». Исходная позиция: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Вернуться в исходную позицию. Выдох. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

Упражнение «Наклонись». Исходная позиция: стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклониться вправо с разведенными руками в стороны. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Сидим». Исходная позиция: сидя на полу спиной друг другу, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгаем». Исходная позиция: стоя лицом друг другу, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Повторить 3 раза.

Указание о высоте и легкости прыжка.

Заключительная часть

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Ходьба с выполнением различных упражнений для рук (15 секунд).

Дыхательные упражнения «Молодцы» (20 секунд). Воспитатель хвалит детей за то, что они очень красиво, дружно выполняли утреннюю гимнастику.

Дети возвращаются в группу.



Рекомендуемая литература

Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. —М.: Просвещение, 1990.

Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения для дошкольников. —М.: Просвещение, 1971.

Умный Ивашка, жар-птица и золотое зерно. Русские народные загадки. —М.: Детская литература, 1991.

Узорова О. Большая книга загадок. – М.: Планета детства, 2001.

Харченко Татьяна Егоровна Утренняя гимнастика в детском саду