

Т. П. Шимбарова

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



Могилев 2016

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени А. А. КУЛЕШОВА»**

Т. П. Шимбарова

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

Учебно-методические материалы



Могилев
МГУ имени А. А. Кулешова
2016

УДК 373.2.037.1 (075.8)

ББК 74.100.55

Ш61

Печатается по решению редакционно-издательского совета МГУ имени А. А. Кулешова

Рецензент

преподаватель высшей категории
Горецкого педколледжа

Т. А. Комаровская

Шимбарова Т. П.

Ш61 Утренняя гимнастика в детском дошкольном учреждении : учебно-методические материалы / Т. П. Шимбарова. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 72 с.

ISBN 978-985-568-151-0

В издании представлены комплексы утренней гимнастики игрового характера для детей 2–7 лет. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников разных возрастных групп.

Материалы адресованы специалистам различной квалификации, занятым в системе дошкольного образования, преподавателям и учащимся педагогических колледжей, родителям.

УДК 373.2.037.1 (075.8)

ББК 74.100.55

ISBN 978-985-568-151-0

© Шимбарова Т. П., 2016

© МГУ имени А. А. Кулешова, 2016

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЕЕ ЗАДАЧИ

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

В дошкольных учреждениях с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности.

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5–12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком.

Летом утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха в которой не должна превышать 16°С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной, части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанки и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колонну, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полюбороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колонны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и враспынную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части, ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

После выполнения всех общеразвивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того, чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение недели. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса также допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

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 включают скороговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи 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.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ

«Ласковая киска»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая,
Усатенькая.
На лапках царапки,
Молочко пьет,
«Мяу-мяу!» – поёт.

(Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

(Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку)

Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 – наклонить голову к правому плечу;

2 – и. п.;

3 – наклонить голову к левому плечу;

4 – и. п. (3 раза в каждую сторону).

Указание: «Резких движений головой не делать»

Упражнение «Кошечка играет»

И. п. – сед согнув ноги.

1–2 – принять сед в группировке;

3–4 – и. п. (3 раза).

Упражнение «Кошечка дышит»

И. п. – сед. Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа (5 раз).

Упражнение «Кошечка спряталась»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – присесть, закрыть глаза руками;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Кошечка радуется»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. Подпрыгивание на месте (2 раза по 10 секунд).

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).
Дети вслед за кошечкой возвращаются в группу.

”

«Веселые гуси»

Вводная часть

Воспитатель: Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями.

Гуси, гуси!

Дети: Га-га-га.

Воспитатель: Ну, летите же сюда!

(Ребята собираются около воспитателя)

Воспитатель: Гуси гуляют по лужайке (Ходьба стайкой 15 секунд).

Гуси подняли крылышки вверх (Ходьба за воспитателем, руки вверх 15 секунд).

Гуси радуются солнышку (Бег врассыпную 15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Гуси проснулись»

И. п. – о. с.

1–2 – руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!».

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Гуси шипят»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1–2 – наклониться вперед, руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

3–4 – и. п. (3 раза).

Упражнение «Спрятались гуси»

И. п. – о. с.

1–2 – присесть, руки положить на голову;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Гуси купаются»

И. п. – лежа на животе, руки в стороны.

1– руки назад;

2 – и. п.

Упражнение «Радуются гуси»

И. п. – стойка, руки на пояс.

Подпрыгивание на месте (2 раза по 10 секунд).

Заключительная часть

Воспитатель: Гуси, гуси!

Дети: Га-га-га!

Воспитатель: Есть хотите?

Дети: Да-да-да!

Воспитатель: Ну, летите же домой.

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд).

Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

Указание: выдох длиннее вдоха.

Дети возвращаются в группу.

«Звонкие погремушки»

Вводная часть

Воспитатель: Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки,

И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон. *Н. Френкель*

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку погремушками. И проведет ее веселый Петрушка.

*(Погремушки заранее разложены по кругу.
Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки)
Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).
Бег друг за другом по кругу (20 секунд).
Остановка около погремушек. Дети берут в руки по две погремушки.*

Основная часть

Упражнение «Покажи погремушки»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки через стороны вверх, позвенеть погремушками;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Спрячь погремушки»

И. п. – сед ноги врозь.

1 – наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног;

2 – и. п.

3 – наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

4 – и. п. (2 раза).

Упражнение «Положи погремушку»

И. п. – узкая стойка.

1 – присесть, положить погремушки на пол;

2 – и. п.

3 – присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»

4 – и. п. (2 раза).

Упражнение «Звонкие погремушки»

И. п. – стойка, руки согнуты в локтях.

Подпрыгивание на месте (2 раза по 10 секунд).

Заключительная часть

Петрушка: Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой

Звонко, звонко позвоним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Петрушка: Погремушка, не звени.

Хватит, хватит. Отдохни.

(Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба врасыпную.

Дети вместе с Петрушкой возвращаются в группу).

«Любимые игрушки»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, вы любите играть с игрушками?

Какие у вас любимые игрушки? *(Ответы детей)*

Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кукла»

И. п. – о. с.

1–2 – руки вперед-вверх;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Неваляшка»

И. п. – сед ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – наклониться вперед;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Медвежонок»

И. п. – лежа на спине.

1 – поднять правую ногу;

2 – и. п.;

3 – то же левой ногой;

4 – и. п. (по 3 раза каждой ногой).

Упражнение «Веселый мячик»

И. п. – стойка, руки на поясе.

Подпрыгивание на месте (2 раза по 10 секунд).

Заключительная часть

Воспитатель: Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы.

Теперь давайте поиграем в игру

«Найди игрушку».

В центре зала педагог сажает на пол игрушки – куклу и медвежонок.

Дети бегут за воспитателем по кругу.

По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке.

Повторить 2 раза.

Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Части тела»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, покажите мне свои руки.

А теперь покажите ноги.

Теперь покажите колени. *(Дети выполняют задания)*

Молодцы. Все вы знаете и умеете.

Сегодня мы проведем зарядку и поиграемс нашими ручками, ножками, колечками. Будьте внимательны.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Покажи руки»

И. п. – стойка ноги врозь.

1–2 – руки вперед, сказать: «Вот!»

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Где колени»

И. п. – сед ноги врозь, руки за спиной.

1–2 – наклониться вперед, ладони на колени;

смотреть на колени, сказать: «Вот!»

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Спрячь голову»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе

1–2 – принять сед в группировке;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Прыгают ножки»

И. п. – стойка, руки на поясе.

Подпрыгивание на месте.

8–10 подпрыгиваний на месте (2 раза). Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Воспитатель: Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4–5 раз.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Петя-петушок»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок.

(Показывает игрушечного петушка)

Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель: Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок: Я хочу провести с ребятами зарядку.

Воспитатель: Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Воспитатель: Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Петушок: Повторяйте за мной упражнения, ребята.

Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть

Упражнение «Петушок машет крыльями»

И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину;

1–2 – руки в стороны, помахать всей рукой и кистью;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Петушок пьет водичку»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1–2 – наклониться вперед;

3–4 – и. п. Высоко поднять голову. (4 раза).

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

И. п. – стойка ноги врозь.

1–2 – присесть, постучать пальчиками по полу;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Петушок радуется»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

2–3 пружинки и 5–6 подпрыгиваний (2 раза). Чередуя с ходьбой на месте

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

И. п. – стойка, ноги врозь. Вдох.

Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» (3 раза).

Воспитатель: Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,
Подари мне гребешок.
Ну, пожалуйста, прошу,
Я кудряшки расчесу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу.

«Цирковые медвежата»

Вводная часть

Педагог предлагает им отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал,
Лапу правую сосал.
А проснулся – стал реветь.
Этот зверь – лесной... (*Медведь*)

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

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

Воспитатель: Медвежата разминаются 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 «Покажем лапки и спрячем»

И. п. – сед на стуле, ноги врозь, руки за спиной (за спинкой стула).

1–2 – руки вперед, показали лапки;
3–4 – и. п., спрятали лапки (5 раз).
Указание: «Вперед не наклоняться».

Упражнение «Медвежата выступают»

И. п. – сед лицом к спинке стула, руки на спинке.

1 – поворот вправо, посмотреть назад;

2 – и. п.;

3 – то же в левую сторону;

4 – и. п. (2 раза в каждую сторону).

Указание: «Крепко держаться за спинку стула».

Упражнение «Медвежата топают ногами»

И. п. – сед на стуле, хват за сиденье стула.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6–8 шагов остановка – отдых.

Повторить 4 раза.

Упражнение «Медвежата радуются»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

6–8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула (2 раза).

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).

«Веселые обезьянки»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. *(Обезьяна)*

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около обезьянки.

Основная часть

Упражнение «Выше ленточки»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки через стороны вверх, посмотреть;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Помашем ленточками вниз»

И. п. – узкая стойка, руки за спиной.

1–2 – наклониться вперед, помахать ленточками;

3–4 – и. п. (3 раза).

Упражнение «Поиграем ножками»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – согнуть ноги, руки вверх, помахать ленточками;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

3–4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба с взмахиванием ленточками (2 раза).

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.

«Серенький зайчишка»

Вводная часть

Воспитатель: Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. (Заяц)

(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 (10 секунд)).
Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд)).
Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд)).
Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло»;
3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Зайка греет ушки»

И. п. – узкая стойка, руки за спину.

1 – повернуть голову вправо;
2 – и. п.;
3 – повернуть голову влево;
4 – и. п. (2 раза).

Упражнение «Зайка прячет лапки»

И. п. – узкая стойка, руки в стороны.

1–2 – наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет»;
3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Зайчик занимается спортом»

И. п. – стойка, руки на поясе. Бег на месте 8–12 секунд (3 раза), чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру.

«Зайка серенький сидит».

Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так.

Надо лапочки погреть.

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг и ускакал.
Дети убегают, заяка ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

«Герои сказок»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, вы любите сказки?

Каких сказочных героев вы знаете? *(Ответы детей)*

Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки

На утренней зарядке

Все делают как нужно,

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Шагают в ногу дружно.

Раз-два, раз-два.

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика;

Развести руки в стороны – надули шарик;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Веселый колобок»

И. п. – лежа на спине, руки вверх.

1 – поворот на правый бок;

2 – поворот на живот;

3 – поворот на левый бок;

4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Забавный Буратино»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – согнуть ноги в коленях;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Смешной зайчик»

И. п. – узкая стойка, руки перед грудью.

3–4 раза полуприседаний, затем перейти на подпрыгивания.

8–10 подпрыгиваний.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

«Веселые зверята»

Вводная часть

Воспитатель: Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

Зверь мохнатый, косолапый,

Он сосет в берлоге лапу. (*Медведь*)

Основная часть

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой.

3–4 – и. п. (3 раза).

Воспитатель: Отгадайте загадку:

Хитрая плутовка,

Рыжая головка.

Хвост пушистый – Краса.

А зовут ее... (*Лиса*)

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

И. п. – лежа на животе, руки согнуты вперед.

1–2 – приподнять голову, смотреть вперед;

3–4 – и. п. (4 раза).

Воспитатель: Отгадайте еще одну загадку:

Мохнатенькая,

Усатенькая,

Сядет – песенку поет,

Молочко из блюдца пьет. (*Кошка*)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

И. п. – лежа на спине.

1 – повернуться на правый бок, согнуть ноги в коленях, руки под щеку – киска спит.

2 – и. п.;

3 – повернуться на левый бок, согнуть ноги в коленях, руки под щеку – киска спит;

4 – и. п.; киска просыпается (5 раз).

Воспитатель: Вот еще загадка:

Зимой серенький,

Летом беленький.

Никого не обижает.

Всех сам боится. (*Зайчик*)

Упражнение «Ловкий зайчик»

И. п. – стойка, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди,

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой (3 раза).

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь.

Чередовать прыжки с ходьбой на месте (2 раза).

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Дети возвращаются в группу.

«В гости к ежику»

Вводная часть

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

На спине иголки
Длинные и колкие.
А свернется в клубок –
Нет ни головы, ни ног. (*Еж*)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (10 секунд)).

Идем по болоту. (Ходьба по кругу взявшись за руки (10 секунд)).

Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу (15 секунд)).

Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд)).

Построение в круг.

Воспитатель: (показывает игрушечного ежика).

Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

Ежик: Здравствуйте, дети. Я только что проснулся.

Давайте вместе сделаем зарядку.

Основная часть

Упражнение «Ежик потягивается»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки в стороны, улыбнуться;

3–4 – и. п. (5 раз). Указания об осанке.

Упражнение «Ежик приветствует ребят»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1 – наклон вперед, голову вправо;

2 – и. п.;

3 – наклон вперед, голову влево;

4 – и. п. (4 раза).

Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Ежик греется на солнышке»

И. п. – лежа на спине – греется животик.

1–2 – поворот на живот – греется спинка;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Всем весело»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

8–10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками (3 раза).

Заключительная часть

Ежик: Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.

Проводится подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают.

Повторить игру 3 раза.

Ходьба за ежиком (25 секунд).

«Поросенок Хрю-Хрю»

Вводная часть

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа – пяточок,

Вместо хвостика – крючок.

Голос мой визглив и звонок.

Я веселый... (Поросенок)

Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку. Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд). Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика».

Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Покажи кубики»

И. п. – узкая стойка.

1 – руки за спину;

2 – и. п.;

3 – руки вперед, сказать: «Вот!»

4 – и. п. (5 раз).

Указание: «Спину держать прямо голову не опускать».

Основная часть

Упражнение «Положи и возьми»

И. п. – сед ноги врозь, руки к плечам.

1 – наклон вперед, положить кубики у пятков.

2 – и. п.;

3 – наклон вперед, взять кубики (4 раза).

Упражнение «Хрю-хрю»

И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.

1–2 – присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Не задень кубики»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Кубики на полу.

6–8 подпрыгиваний и ходьба на месте (3 раза.)

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Сесть на пол.

Повторить 2 раза скороговорку (сначала медленно, затем быстро):

Ой, как сыро, сыро, сыро от росы, росы, росы.

«Белочка в гостях у детворы»

Вводная часть

Воспитатель: Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу. (*Белка*)

(*Педагог надевает маску белки и проводит зарядку*)

Белка: Я принесла для всех детей шишки,

Зарядку мы проведем с ними.

Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).

Ходьба между предметами (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть

Упражнение «Шишки вверх»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки через стороны вверх;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание: «Спина прямая».

Упражнение «Положи и возьми шишки»

И. п. – сед ноги врозь, руки к плечам.

1 – наклон вперед, положить шишки у пяток;

2 – и. п.;

3 – наклон вперед, взять шишки;

4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Спрячьте шишки»

И. п. – сед руки в стороны, ноги согнуты в коленях

1–2 – руки к животу, опустить голову;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.

Упражнение «Вокруг шишек»

И. п. – стойка, руки на поясе. Ходьба и бег вокруг шишек (3 раза).

Заключительная часть

Ходьба с различными упражнениями для рук (шишки в руках) (20 секунд).

Игра-массаж

Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.

«Верная собачка»

Вводная часть

Воспитатель загадывает им загадку:

Гладишь – ласкается,

Дразнишь – кусается. (*Собака*)

Воспитатель: Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Появляется собачка (игрушка).

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному(15 секунд)).

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (10 секунд)).

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой (20 секунд)).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

Основная часть

Упражнение «Мяч вперед»

И. п. – узкая стойка, мяч внизу.

1–2 – мяч вперед;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Мяч вверх»

И. п. – сед на пятках, мяч внизу.

1–2 – подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Мяч на пол»

И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1–2 – наклониться, дотронуться мячом до пола;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Вокруг мяча»

И. п. – стойка, руки за спиной, мяч на полу.

Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую.

Бег и ходьба вокруг мяча (2 раза).

Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Рисуем пальчиком на полу».

Дети садятся на пол и вместе с собачкой, рисуют пальчиками ног на полу солнышко – сначала правой, потом левой ногой.

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба.

Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

«Сильный слон»

Вводная часть

Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь огромный-преогромный,
Южным солнцем прокаленный.
И в цирке он, И в зоопарке он.
Большой и добродушный
Африканский... (Слон)

Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку. (Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

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

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Построение в рассыпную. Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть

Упражнение «Подуй»

И. п. – узкая стойка, платочек внизу.

1–2 – платочек перед грудью, подуть на него;

3–4 – и. п. (4 раза).

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Положи платочек»

И. п. – сед, платочек в руках.

1 – наклон вперед, положить платочек на пальцы ног;

2 – и. п.;

3 – наклон вперед, взять платочек.

4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Сесть на платочек»

И. п. – узкая стойка, платочек на полу сзади.

1–2 – сесть на платочек;

3–4 – и. п. встать. (4 раза).

Упражнение «Подпрыгивание»

И. п. – узкая стойка, платочек на полу сзади.

6–8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков (3 раза).

Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Воспитатель: Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение, для профилактики плоскостопия

«Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой. Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Ребята прощаются со слоном и возвращаются в группу.

«Зима»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, какое сейчас время года?

Чем вам нравится зима?

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, держась за руки (10 секунд)).

Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 секунд)).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Падает снег»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки поднять вверх;

3–4 – опустить (5 раз)

Упражнение «Греем колени»

И. п. – сед ноги врозь.

1–2 – наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени;

3–4 – и. п. выпрямиться. (4 раза)

Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега»

И. п. – стойка ноги врозь.

1–2 – присесть. Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх;

3–4 – и. п. (3 раза).

Упражнение «Холодно»

И. п. – сед.

1–2 – принять сед в группировке;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Детвора рада зиме»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

2–3 пружинки, 6–8 подпрыгиваний (2 раза), чередовать с ходьбой.

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 (3 раза).

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Деревья в лесу»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

Ходьба по кругу (15 секунд).

Приставной шаг в сторону (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Деревья высокие»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки через стороны вверх;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание: «Спина прямая».

Упражнение «Ветер качает деревья»

И. п. – стойка ноги врозь, руки за спину.

1–2 – покачивание (наклон) вправо – влево;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – приняться в группировке;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

2–3 пружинки и 6–8 подпрыгиваний. Повторить 2–3 раза, чередовать с ходьбой.

“ Заключительная часть

Бег в медленном темпе (25 секунд).

Игра-массаж «Дождик»

Дети садятся на пол.

На слова воспитателя: «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке.

Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз.

На слова: «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот.

То же можно выполнить и по ногам.

«Лучистое солнышко»

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнату.

Мы захлопаем в ладоши,

Очень рады солнышку. *А. Барто*

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.
Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).
Ходьба в разных направлениях (10 секунд).
Бег по кругу (20 секунд).
Ходьба по кругу (10 секунд).
Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Погреем руки на солнышке»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – руки вперед, повернуть ладонками вверх – вниз;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание: «Спина прямая».

Упражнение «Спрячь ладонки»

И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – наклон вперед, ладони на живот;

3–4 – и. п. (4 раза).

Упражнение «Греемся на солнышке»

И. п. – лежа на спине.

1 – греем правый бок;

2 – повернуться на живот – греем спину;

3 – повернуться на левый бок – погреть бочок;

4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Радуеться солнышку»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

8–10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2–3 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя: «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова: «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики) (2 раза).

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4–5 раз.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

«Воробьи-воробышки»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Вводная часть

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 проиести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Основная часть

Упражнение «Воробышки машут крыльями»

И. п. – узкая стойка, руки за спиной.

1–2 – руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Спрятались воробышки»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – присесть, опустить голову, обхватить голову руками;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Воробышки дышат»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-ю», постукивая пальцами по крыльям носа;

3–4 – и. п. (3 раза).

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Воробышки греются на солнышке»

И. п. – лежа на спине, руки над головой.

1–2 – повернуться на живот;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Воробышки радуются»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе 8–10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

«В гостях у солнышка»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Вводная часть

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»

И. п. – узкая стойка, руки к плечам.

1 – поднять правую ногу вперед, правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться;

2 – и. п.;

3 – те же движения повторить левой рукой и ногой;

4 – и. п. (3 раза).

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

Упражнение «Играем с солнышком»

И. п. – сед, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1–3 – поворот переступанием ногами на 360 градусов;

4 – и. п. (5 раз).

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

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – ноги врозь, ладонками хлопнуть по коленям;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке»

И. п. – лежа в группировке.

1 – перекатиться на правый бок;

2 – и. п..

3 – перекатиться на левый бок;

4 – и. п. (3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Ребятишкам радостно»

И. п. – стойка, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой (3 раза).

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 остры.

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 в рассыпную.

Основная часть

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке»

И. п. – узкая стойка.

- 1 – повернуть голову вправо;
- 2 – и. п.;
- 3 – повернуть голову влево;
- 4 – и. п. (3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Кошечка показалаась, затем спряталась»

И. п. – сед. на пятках, руки за спиной.

- 1–2 – встать на колени, потянуться, посмотреть вверх;
- 3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Кошечка дышит»

И. п. – о. с. Вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м»), одновременно постукивая пальцем по крыльям носа (5 раз).

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется»

И. п. – упор на коленях голова приподнята.

- 1–2 – выгнуть спину, опустить голову;
- 3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает»

И. п. – лежа на спине.

- 1 – повернуться на правый бок, прижать ноги к животу;
- 2 – и. п.;
- 3 – повернуться на левый бок, прижать ноги к животу;
- 4 – и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Кошечке весело»

И. п. – стойка, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой (3 раза).

Заключительная часть

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

Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошечкой возвращаются в группу.

Комплекс «Медвежата в цирке»

Вводная часть

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет –
Неуклюжий, косилапый.
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»

И. п. – сед на стуле, узкая стойка, руки в стороны.

1–2 – руки к плечам;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

Упражнение «Умные медвежата»

И. п. – сед на стуле, узкая стойка, руки на поясе.

1 – наклониться вправо;

2 – и. п.;

3 – наклониться влево;

4 – и. п. (3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Медвежата отдыхают»

И. п. – сед на стуле, узкая стойка

Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта.

Выдох правой ноздрей, левая – закрыта. (3 раза).

Упражнение «Хитрые медвежата»

И. п. – стойка с опорой о спинку стула.

1–2 – присесть;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата».

И. п. – стойка, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков вокруг стула. (2 раза).

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).

«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 врассыпную.

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»

И. п. – о. с.

1–2 – руки в стороны, вверх, помахать цветочками;

3–4 – и. п. (6 раз.)

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают»

И. п. – сед ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклониться вправо;

2 – и. п.;

3 – наклониться влево;

4 – и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат»

И. п. – узкая стойка. 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»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – присесть, закрыть глаза;

3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Бабочки радуются».

И. п. – узкая стойка, 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.

«Дрессированные собачки»

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»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – наклонить голову вперед;

3–4 – п. п. (6 раз).

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

Упражнение «Собачка рада детворе»

И. п. – широкая стойка, руки к плечам.

1 – свести локти перед грудью;

2 – и. п.;

3 – развести локти максимально назад;

4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

Упражнение «Собачка веселит гостей»

И. п. – сед ноги врозь, руки за спиной.

1–2 – наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться;

1–2 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Собачка отдыхает»

И. п. – лежа на полу.

1 – поднять правую ногу;

2 – и. п.;

3 – повторить те же движения левой ногой;

4 – и. п. (3 раза каждой ногой).

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Собачка прыгает»

И. п. – стойка, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. (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.

«Белочка»

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.

Дети: Белочка

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»

И. п. – о. с.

1–2 – подняться на носки, руки вперед, вверх;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Белочка моет лапки»

И. п. – сед ноги врозь, руки в стороны.

1–2 – руки перед грудью – «белочка моет лапки»;

3–4 – и. п. (6 раз.)

Упражнение «Белочка грызет орешки»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – присесть руки на колени;

3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Белочка греется на солнышке»

И. п. – лежа на животе, руки согнуть вперед.

1 – согнуть правую ногу;

2 – и. п.;

3 – то же движение левой ногой;

4 – и. п. (по 3 раза каждой ногой).

Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку»

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Прыжки вперед–назад, остановка. (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.

«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»

И. п. – узкая стойка.

1 – наклонить голову к правому плечу;

2 – и. п.;

3 – наклонить голову к левому плечу;

4 – и. п. (по 3 раза в каждую сторону.)

Указание детям: «Не поднимайте плечи».

Упражнение «Хрюша играет копытцами»

И. п. – сед ноги врозь, руки за спиной.

1–2 – руки вперед, пошевелить пальчиками;

3–4 – и. п. (5 раз).

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

Упражнение «Хрюша греется на солнышке»

И. п. – лежа на спине.

1 – повернуться на правый бок;

2 – и. п.;

3 – повернуться на левый бок;

4 – и. п. (3 раза в каждую сторону.)

Упражнение «Большие и маленькие поросята»

И. п. – узкая стойка.

1 – присесть, опустить руки на голову – «маленькие поросята»;

2 – и. п.;

3 – поднять руки вверх, «большие поросята»;

4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Хрюше весело»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. Прыжки с поворотом вправо. Ходьба. Прыжки с поворотом влево. Ходьба (3 раза).

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»

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 (15 секунд)).

Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд)).

Указания об осанке.

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Волчата приветствуют детей»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1–2 – руки вперед, повернуть ладони вверх;

3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Сильные медвежата»

И. п. – лежа на спине, руки вверх.

1–2 – поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

Упражнение «Ловкие лисички»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – поднять ноги;

3–4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Смешные обезьянки»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1–2 – присесть, руки развести в стороны.

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

Упражнение «Зверюшки рады детворе»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. (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 в рассыпную (10 секунд). Дети возвращаются в группу.

«Цирк»

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 врассыпную.

Основная часть

Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1 – правую руку в сторону, ладонь повернуть вверх;

2 – и. п.;

3 – то же движение левой рукой;

4 – и. п. (3 раза каждой рукой).

Указания об осанке.

Упражнение «Смешные обезьянки»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1 – правую ногу назад на носок;

2 – и. п.;

3 – то же движение левой ногой;

4 – и. п. (3 раза каждой ногой).

Упражнение «Ловкие волчата»

И. п. – сед. ноги врозь.

1–2 – согнуть ноги в коленях, руки на пояс;

3–4 – (5 раз).

Упражнение «Сильные медвежата»

И. п. – лежа на спине, руки вперед.

1–2 – поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног;

3–4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Звери рады детворе»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой (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»

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»

И. п. – узкая стойка.

1 – руки вперед;

2 – руки в стороны;

3 – руки вверх;

4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Мышка завтракает»

И. п. – сед ноги врозь, руки к плечам.

1–2 – наклон вперед, руками стукнуть по полу;

3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Мышки отдыхают»

И. п. – сед на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрывать глаза.

Поморгать. Посмотреть на потолок.

Упражнение «Мышки спрятались от кошки»

И. п. – узкая стойка.

1–2 – присесть, руки за спину, голову опустить;

3–4 – и. п. (6 раз).

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

Упражнение «Мышкам весело»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. (3 раза).

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»

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»

И. п. – узкая стойка.

1 – руки вперед;

2 – руки вверх;

3 – руки вперед;

4 – и. п. (6 раз.)

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Деревья качают ветвями»

И. п. – широкая стойка, руки вверх.

1 – наклониться вправо;

2 – и. п.;

3 – наклониться влево;

4 – и. п. (3 раза в каждую сторону)

Указание детям: «Руки должны быть прямыми».

Упражнение «Солнышко над полянкой»

И. п. – сед ноги врозь.

1 – поднять правую ногу;

2 – и. п.;

3 – то же движение левой ногой;

4 – и. п. (по 2 раза каждой ногой)

Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Солнышко скрылось за тучи»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1–2 – присесть, коснуться пальчиками рук пола;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Не отрывайте пятки от пола».

Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

И. п. – узкая стойка.

2–3 пружинки и 6–8 подпрыгиваний. Повторить 2–3 раза, чередовать с ходьбой.

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»

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 здороваётся с ребятами»

И. п. – узкая стойка.

1 – правую руку вперед, повернуть ладонью вверх;

2 – и. п.;

3 – то же движение левой рукой;

4 – и. п. (3 раза каждой рукой).

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

Упражнение «Лисичка ищет зайчика»

И. п. – сед на пятках, руки за спиной.

1 – встать на колени, повернуться вправо;

2 – и. п.;

3 – то же движение в другую сторону;

4 – и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Лисичка отдыхает»

И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях.

1 – повернуться на правый бок;

2 – и. п.;

3 – повернуться на левый бок;

4 – и. п. (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение «Лисичка спряталась от волка»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – принять сед в группировке;

3–4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Лисичка веселится»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой (3 раза).

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.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ 5–6 ЛЕТ

«Мы – художники»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Рисуем головой»

И. п. – широкая стойка, руки на поясе.

1–4 – круговое движение головой (5 раз).

Указания детям: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Рисуем локтями»

И. п. – широкая стойка, руки к плечам.

1–4 – круговые движения локтями вперед;

5–8 – круговые движения локтями назад (6 раз).

Указание детям: «Спина должна быть прямой».

Упражнение «Рисуем туловищем»

И. п. – широкая стойка, руки на поясе.

1–4 – круговые движения туловищем влево;

5–8 – круговые движения туловищем вправо (6 раз).

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем коленом»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1 – согнуть правая вперед;

2 – 3 – круговые движения коленом правой ноги;

4 – и. п.;

5 – согнуть левая вперед;

6–7 – круговые движения коленом левой ноги;

8 – и. п. (по 4 раза каждой ногой).

Указание детям: «Следите за движением колена».

Воспитатель: Ну вот, краска закончилась.

А для работы она нам еще нужна.

Упражнение «Размешиваем краску»

И. п. – упор, сидя сзади.

1 – согнуть правая вперед, носочек оттянут;

2–3 – вращательные движения стопой правой ноги;

4 – и. п.;

5 – согнуть левая впереди, носочек оттянут;

6–7 – вращательные движения стопой левой ноги.

8 – и. п. (по 4 раза каждой ногой).

Упражнение «Загадочные рисунки»

И. п. – лежа на спине, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать, кто что захочет (3 раза).

Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь».

Упражнение «Радует своим рисункам»

И. п. – стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед – назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте (3 раза).

Заключительная часть

Бег на месте (30 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Дни недели»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

Основная часть

Упражнение «Поздоровались»

1 – наклонить голову вперед;

2 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Пружинка»

И. п. – широкая стойка, руки вверх.

1–3 – пружинящие наклоны вперед – выдох;

4 – и. п. – вдох (7 раз).

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

Упражнение «Шагают ноги»

И. п. – упор на коленях.

1–4 – приставным шагом двигаться вперед;
5–8 – приставным шагом двигаться назад (4 раза).

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Встретились»

И. п. – лежа на спине.

1 – поднять ноги;

2 – ноги врозь;

3 – ноги вместе;

4 – и. п. (6 раз).

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте. Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Давайте радоваться»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1 – ноги врозь, руки в стороны;

2 – и. п. (4 раза 10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

Заключительная часть

Бег на месте (30 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Домашние животные»

Вводная часть

Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Медленный бег (20 секунд).

Быстрый бег (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в две колонны.

Основная часть

Дыхательное упражнение

«Ах!» Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

Упражнение «Ласковая киска»

И. п. – узкая стойка, руки за спиной.

1–2 – руки в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Хорошо прогибайте спину».

Упражнение «Верная собака»

И. п. – широкая стойка, руки к плечам.

1 – свести локти перед грудью;

2 – и. п.;

3 – развести локти максимально назад;

4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Спина должна быть прямая и ровная».

Упражнение «Корова мычит»

И. п. – о. с.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа (5 раз).

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Ленивый поросенок»

И. п. – лежа на спине, руки согнуты в локтях.

1 – повернуться на правый бок, руки скрестно на груди;

2 – и. п.

3 – повернуться на левый бок, руки скрестно на груди;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону) Темп умеренный.

Упражнение «Игривая лошадка»

И. п. – упор сидя сзади.

1 – поднять правую ногу, пошевелить пальцами;

2 – и. п.;

3 – поднять левую ногу, пошевелить пальцами;

4 – и. п. (по 4 раза каждой ногой).

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Веселый ягненок»

И. п. – стойка, руки к плечам. Прыжки на двух ногах (8 прыжков), чередовать с ходьбой на месте (4 раза). Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«В гости к солнышку»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Удивись солнышку»

И. п. – и. п.

1 – поднять плечи;

2 – и. п. (8 раз).

Указание: «Поднимаются только плечи».

Упражнение «Рады солнышку»

И. п. – сед в группировке.

1–4 – поворот, переступая ногами вправо;

5–7 – поворот, переступая ногами влево (6 раз).

Указание детям: «Поворот совершать ногами».

Упражнение «Играем с солнечными лучами»

И. п. – широкая стойка, руки вверх.

1–2 – наклон вперед, постучать пальцами рук по полу;

3–4 – и. п. (8 раз). Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке»

И. п. – лежа в группировке.

1 – перекатиться на правый бок;

2 – и. п.;

3 – перекатиться на левый бок;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение «Танцуем»

И. п. – стойка, руки на поясе.

1 – правую ногу вперед на носок;

2 – вверх;

3 – на носок;

4 – и. п.;

5–8 – то же с левой ноги (по 4 раза).

Упражнение «Хорошее настроение»

И. п. – стойка, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте) (4–5 раз).

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Бег враспышную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«Дикие животные»

Вводная часть

Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом – 2 раза.

Ходьба на носках (20 секунд).

Бег трусцой друг за другом (20 секунд).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в две колонны.

Основная часть

Упражнение «Ловкая белка»

И. п. – о. с.

1 – наклонить голову вправо, руки на пояс;

2 – и. п.;

3 – наклонить голову влево, руки на пояс;

4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Хитрая лисица»

И. п. – упор на коленях, голова приподнята.

1–2 – выгнуть спину, опустить голову;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Шустрый заяц»

И. п. – широкая стойка, руки вверх.

1–2 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны;

3–4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Быстрый волк»

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1 – правую ногу вперед;

2 – махом ногу назад;

3 – вперед ногу;

4 – и. п.;

5–8 – повторить действия левой ногой (4 раза каждой ногой).

Упражнение «Полюбуемся зверями»

И. п. – узкая стойка.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м»), одновременно постукивая пальцем по крыльям носа (6 раз).

Упражнение «Неуклюжий медведь»

И. п. – лежачая на спине.

1 – повернуться на правый бок, согнуть ноги в коленях;

2 – и. п.;

3 – повернуться на левый бок, согнуть ноги в коленях;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

Указание детям: «Сильно прижимайте ноги к животу».

Упражнение «Мы рады зверям»

И. п. – основная стойка.

Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

Заключительная часть

Бег враспынную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«Летние месяцы»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд).

Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в три колонны.

Основная часть

Упражнение 1

И. п. – стойка, руки к плечам, локти в стороны.

1 – свести локти перед грудью;

2 – и. п.;

3 – локти развести назад до сведения лопаток;

4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

Упражнение 2

И. п. – широкая стойка, руки в стороны.

1 – поворот вправо, руки за спину;

2 – и. п.;

3 – поворот влево, руки за спину;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

Упражнение 3

И. п. – стойка, руки на поясе.

1 – согнуть правую ногу вперед;

2 – отвести в сторону;

3 – вперед;

4 – и. п.;

5–8 – повторить действия другой ногой (по 4 раза каждой ногой).

Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

Упражнение 4

И. п. – упор на коленях.

1–2 – выгнуть спину, голову наклонить;

3–4 – и. п. голову поднять вверх, спину прогнуть (6 раз).

Упражнение 5

И. п. – сед на пятках.

1 – сед на правом бедре;

2 – и. п.;

3 – сед. на левом бедре;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение 6

И. п. – сед, руки к плечам.

1 – наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног;

2 – и. п. (6 раз).

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение 7

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1–3 – подпрыгивание на двух ногах на месте

4 – поворот на 180 градусов (4 раза).

Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

Заключительная часть

Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«Животные и птицы Севера»

Вводная часть

Построение около стены. Равнение. Повороты направо, затем налево.

Ходьба в шеренге с поворотом в углах (20 секунд).
Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).
Боковой галоп правым боком (20 секунд).
Боковой галоп левым боком (20 секунд).
Обычный бег (30 секунд).
Обычная ходьба (10 секунд).
Перестроение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Северный олень»

И. п. – стойка, руки за спиной.

1 – поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях;
2 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте».

Упражнение «Полярная лисица»

И. п. – о. с.

1 – правую ногу в сторону, наклониться коснуться пальцев ног;
2 – и. п.
3 – левую ногу в сторону, наклониться коснуться пальцев ног;
4 – и. п. (по 4 раза каждой ногой).

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

Упражнение «Пингвин»

И. п. – стойка, руки на поясе.

1 – правую ногу вперед;
2 – согнуть вперед;
3 – вперед;
4 – и. п.;
5 – повторить левой ногой (4 раза каждой ногой).

Упражнение «Тюлень»

И. п. – упор сидя сзади.

1–2 – упор лежа сзади;
3–4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

Упражнение «Моржи»

И. п. – лежа на спине.

1 – повернуться на живот;
2 – и. п. (7 раз).

Упражнение «Олени танцуют»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1–3 – подпрыгивание на двух ногах на месте;
4 – поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза.
Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

Заключительная часть

Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Животные жарких стран»

Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров).

Бег на носках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Обезьянка»

И. п. – о. с.

1–2 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки;

2–4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Спину держите прямо».

Упражнение «Бегемот»

И. п. – стойка, руки на пояс.

1 – повернуть голову вправо;

2 – и. п.;

3 – повернуть голову влево;

4 – и. п.;

5 – поднять голову вверх;

6 – и. п.;

7 – опустить голову вниз;

8 – и. п. (4 раза).

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

Упражнение «Гепард готовится к бегу»

И. п. – упор на коленях.

1–2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток;

3–4 – и. п. (6 раз, медленно).

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Полосатая лошадка»

И. п. – о. с.

1 – правая согнута вперед;

2–3 – стоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие;

4 – и. п.;

5–8 – повторить действия левой ногой (по 4 раза каждой ногой).

Упражнение «Длинный крокодил»

И. п. – лежа на животе, руки над головой.

1–3 – руками тянуться вперед, ногами – назад.

4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Слон»

И. п. – упор на коленях.

1–4 – ходьба вперед;

5–8 – ходьба назад (6 раз).

Указания детям: «Спину не прогибайте».

Упражнение «Забавные животные»

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки вперед-назад (4 раза по 8 прыжков, чередуя с ходьбой).

Заключительная часть

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Профессии»

Вводная часть

Построение. Равнение. Проверка осанки.

Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд).

Ходьба в полу приседе (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Веселый дирижер»

И. п. – о. с.

1 – руки в стороны;

2 – руки вперед;

3 – руки в стороны;

4 – и. п. (8 раз).

Указания детям: «Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

Упражнение «Ответственный врач»

И. п. – узкая стойка, руки за спиной.

1–2 – вдох;

1 – 2 – 3 – 4 – выдох (7 раз).

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Шахтер»

И. п. – узкая стойка, руки на поясе.

1–3 – повороты вправо;

4 – и. п.;

5–8 – повторить движения в левую сторону (6 раз).

Указания детям: «Ног с места не сдвигайте. Голову поворачивайте в сторону поворота».

Упражнение «Забавный фотограф»

И. п. – о. с.

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

3 – упор присев;

4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

Упражнение «Шофер»

И. п. – лежа на спине.

1–3 – поочередно сгибать и разгибать ноги («велосипед»);

4 – и. п. (5 раз).

Указание детям: «Упражнение делайте в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его».

Упражнение «Внимательный милиционер»

И. п. – широкая стойка, руки в стороны.

1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая за спину;

2 – и. п.;

3–4 – повторить движения в левую сторону (5 раз).

Указание детям: «Сохраняйте равновесие».

Упражнение «Веселое настроение»

И. п. – основная стойка.

Прыжки на двух ногах, ноги скрестно – ноги врозь.

Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз (4 раза по 8 прыжков).

Дыхание произвольное

Заключительная часть

Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«Мы стройные»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд)

Ходьба парами (20 секунд).

Построение врассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

Основная часть

Упражнение «Мы встретились»

И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держаться за руки.

1–2 – подняться на носки, руки через стороны руки вверх;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

Упражнение «Мы тренируемся»

И. п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, руки в стороны, держаться за руки.

1 – наклониться в правую сторону;

2 – и. п.;

3–4 – повторить движения в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

Упражнение «Мы ловкие»

И. п. – стойка на коленях, лицом друг к другу, держаться за руки.

1 – правую ногу в сторону;

2 – и. п.

3–4 – повторить движения левой ногой (4 раза каждой ногой).

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

Упражнение «Гибкая спина»

И. п. – первый лежа на животе, руки вверх; второй в приседе, удерживает партнера за голени.

1–2 – первый прогибается;

3–4 – и. п. (5 раз). То же повторяет второй.

Упражнение «Ловкие ноги»

И. п. – упорсидя сзади, лицом друг к другу, стопы касаются ступней ногпартнера.

1–2 – ноги врозь, руки в стороны;

3–4 – и. п. (6 раз). Указания об осанке.

Упражнение «Вместе нам весело»

И. п. – стойка, лицом друг к другу, держаться за руки.

Прыжки: ноги крестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Медленный бег врассыпную (30 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

«Любимые игрушки»

Вводная часть

Ходьба в шеренге с поворотом кругом (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд).

Ходьба в полу приседе (20 секунд).

Бег по кругу (30 секунд).

Обычная ходьба.

Перестроение в три колонны.

Основная часть

Упражнение «Кукла»

И. п. – стойка, руки на поясе.

1 – руки назад – вниз до сведения лопаток;

2 – и. п. (8 раз).

Указание детям: «Плечи не поднимайте».

Упражнение «Ванька-встанька»

И. п. – широкая стойка.

1 – руки за голову;

2–3 – пружинящие наклоны вправо;

4 – и. п.;

5–8 – повторить движения в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение «Хлопушка»

И. п. – о. с.

1 – правую ногу согнуть вперед, резкое движение рук назад;

2 – и. п.;

3 – левую ногу согнуть вперед, резкое движение рук назад;

4 – и. п. (по 5 раз каждой ногой). Темп быстрый.

Упражнение «Мяч»

И. п. – упор сидя сзади.

1–3 – принять упор лежа;

4 – и. п. (8 раз).

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

Упражнение «Пирамидка»

И. п. – упор присев.

1–4 – медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки;

5–8 – и. п. (медленно 7 раз.). Указание об осанке.

Упражнение «Юла»

И. п. – стойка, руки к плечам. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указание детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

Заключительная часть

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» (30 секунд).

Ходьба «змейкой» (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Герои сказок»

Вводная часть

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).

Боковой галоп (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около стульев.

Основная часть

Упражнение «Баба-яга»

И. п. – сед на стуле лицом к спинке.

1–2 – руки через стороны вверх – вдох;

3–4 – и. п. – выдох (8 раз).

Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них».

Упражнение «Буратино»

И. п. – сед на стуле, ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклониться, коснуться руками ножек стула;

2 – и. п. (7 раз).

Упражнение «Мальвина»

И. п. – сед на стуле, ноги широкая стойка, руками хват за сиденье стула.

1 – поднять правую ногу;

2 – и. п.;

3 – 4 – повторить движения левой ногой (4 раза каждой ногой).

Указание детям: «Тяните носок ноги».

Упражнение «Колобок»

И. п. – стойка лицом к стулу

1 – согнуть правую вперед, поставить на сиденье, руки к плечам;

2 – наклониться к правой ноге;

3 – выпрямиться;

4 – и. п.;

5–8 – то же самое с другой ноги (4 раза).

Упражнение «Конек-горбунок»

И. п. – сед на стуле, руками хват за сиденье стула

1 – прогнуться;

2 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте».

Упражнение «Снегурочка»

И. п. – стойка, ноги врозь правой.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами.

(Повторить каждую позицию по 2 раза). Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Вдох на 1, 2 счета.

Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.
Дети возвращаются в группу.

«Осенние месяцы»

Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).
Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
Ходьба на носках (20 секунд).
Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд).
Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).
Ходьба обычная (20 секунд).
Построение в шахматном порядке.

Основная часть

Упражнение «Палочка-выручалочка»

И. п. – узкая стойка, палка внизу.

1 – повернуть палку вертикально, правая вверху;

2 – и. п.;

3 – повернуть палку вертикально, левая вверху.

4 – и. п. (8 раз).

Упражнение «Потрудись»

И. п. – узкая стойка, палка за спиной.

1–3 – поднять палку вверх;

4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Наклоны»

И. п. – стоя на коленях, палка сзади.

1–2 – наклон вперед, палку поднять вверх;

3–4 – и. п. (6 раз).

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Держим равновесие»

И. п. – о. с. палку вверх.

1 – поднять согнутую правую ногу, палку опустить на колено;

2 – 3 – стоять, сохраняя равновесие;

4 – и. п.;

5 – 8 – то же с левой ноги (3 раза одной ногой, затем другой).

Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая».

Упражнение «Повороты»

И. п. – стоя на коленях, ноги врозь, палка перед грудью.

1 – поворот вправо, положить палку на пол справа;

2 – и. п.;

3–4 – повторить движение в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение «Ловкие ноги»

И. п. – сед, согнув ноги перед палкой, упор рук сзади.

1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох;

2 – и. п. – выдох (6 раз). Сначала медленно, затем быстро.

Упражнение «Ходим по палке»

И. п. – стойка боком к палке, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево (6 раз).

Каждый, ребенок работает в своем темпе.

Упражнение «Веселые дети»

И. п. – о. с., палка на полу перед ребенком.

Прыжки через палку вперед-назад (4 раза по 8 прыжков).

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку:
«Подходит выходной, в выходной отдохнем».

Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

«Весенние месяцы»

Вводная часть

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

Основная часть

Упражнение «Солнышко взошло»

И. п. – стойка лицом друг к другу, обруч вперед.

1–2 – обруч вверх, посмотреть на обруч;

3–4 – и. п. (8 раз).

Упражнение «Веселый день»

И. п. – узкая стойка лицом друг к другу, обруч сверху.

1 – наклон вправо;

2 – и. п.;

3–4 – повторить движения в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение «Играем с солнышком»

И. п. – сед ноги врозь, лицом друг к другу, обруч на полу между партнерами.

1 – согнуть ноги, стопы в обруч;

2 – принять сед углом, коснуться стопами;

3 – положение счета 1;

4 – и. п. (5 раз).

Упражнение «Ловкие ноги»

И. п. – сед, спиной друг к другу в обруче, руки на поясе.

1–2 – принять сед углом, руки в стороны;

3–4 – и. п. (7 раз). Темп быстрый.

Указания детям: «Когда ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

Упражнение «Ходьба по обручу»

И. п. – стойка на обруче лицом друг к другу, держаться за руки.

1–4 – ходьба по обручу в правую сторону;

5–8 – ходьба по обручу в другую сторону (6 раз).

Указание детям: «Идите по обручу боком».

Упражнения «Прыжки»

И. п. – основная стойка, боком к обручу, руки к плечам.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. (4 раза.)

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

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

Дети возвращаются в группу.

«Зимние месяцы»

Вводная часть

Ходьба поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около скамеек.

Основная часть

Упражнение «Кто за мной?»

И. п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки на поясе.

1 – поворот головы вправо;

2 – и. п.;

3 – поворот головы влево;

4 – и. п. (по 4 раза в каждую сторону).

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кто со мной?»

И. п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки на поясе.

1 – руки к плечам, сжать кисти в кулаки;

2 – руки в стороны, разжать кисти рук, ладони вверх, пальцы вместе;

3 – руки к плечам, сжать кисти в кулак;

4 – и. п. (8 раз).

Указание об осанке.

Упражнение «Кто с нами?»

И. п. – широкая стойка боком к скамейке, правая на скамейке, руки на поясе.

1 – наклониться к левой, руками коснуться стопы;

2 – и. п. (4 раза).

3–4 – то же с другой ноги.

Упражнение «А так сможете?»

И. п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки в упоре сзади.

1–2 – поставить ноги на скамейку;

3–4 – и. п. (7 раз).

Упражнение «Ловкие ноги»

И. п. – лежа на животе, руки согнуты вперед, ноги на скамейке.

1 – поднять правую ногу;

2 – и. п.;

3 – поднять левую ногу;

4 – и. п. (каждой ногой по 3 раза).

Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».

Упражнение «Ну-ка, сообрази»

И. п. – сед на скамейке поперек, согнув ноги, руки за головой.

1 – наклон, коснуться левым локтем правого колена;

2 – и. п.;

3–4 – повторить движение в другую сторону (по 4 раза).

Темп умеренный.

Упражнение «Прыжки на месте»

И. п. – стойка боком к скамейке, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево.

(4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой).

Заключительная часть

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» (30 секунд).

Ходьба «змейкой» (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

«Зимушка-зима»

Вводная часть

Построение. Равнение.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Падает легкий снег»

И. п. – о. с.

1–4 – руки в стороны, круговое вращение кистями рук.

5–8 – медленно опускать, выполняя круговое вращение кистями рук.

(7 раз).

Упражнение «Греем руки после прогулки»

И. п. – сед ноги врозь, руки за спиной.

1–2 – руки согнуты вперед. Подуть на руки.

3–4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глаза устали от снега»

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – присесть, поморгать глазами;

2 – закрыть глаза, поморгать глазами;

3 – посмотреть вверх;

4 – и. п. (6 раз).

Упражнение «Ледяная горка»

И. п. – упор сидя сзади.

1–3 – принять упор лежа сзади;

4 – и. п. (7 раз).

Указание детям: «Старайтесь сильно прогнуться в спине».

Упражнение «Игра в снежки»

И. п. – стойка ноги врозь.

1 – присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок);

2 – и. п.

3 – правую вверх – назад – вперед (бросили снежок);

4 – и. п.

5–8 – повторить движения левой рукой (по 4 раза каждой рукой).

Упражнение «Валяемся в снегу»

И. п. – лежа на спине.

1 – поворот вправо, левой ногой коснуться пола;

2 – и. п.;

3 – поворот влево, правой ногой коснуться пола;

4 – и. п. (по 4 раза).

Упражнение «Прыгаем в снег»

И. п. – стойка на коленях, руки вверх.

1–2 – сед на пятках с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад;

3–4 – и. п. (6 раз). Темп умеренный.

Указание детям: «При наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад».

Упражнение «Радуемся Новому году»

И. п. – стойка, руки на пояс.

1 – ноги врозь, руки вверх хлопок над головой;

2 – и. п. (5 раз по 10 прыжков), чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» (30 секунд).

Ходьба «змейкой» (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Власенко Н. Э.* Комплексы общеразвивающих упражнений для детей раннего и младшего дошкольного возраста / Н. Э. Власенко. – Мозырь, 2009.
2. *Власенко Н. Э.* Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста / Н. Э. Власенко. – Мозырь, 2010.
3. *Карманова Л. В., Шебеко В. Н.* Физическая культура в старшей группе детского сада / Л. В. Карманова, В. Н. Шебеко. – М., 1987.
4. *Миронов В. М.* Гимнастика / В. М. Миронов. – М., 2007
5. *Осокина Т. И.* Физическая культура в детском саду / Т. И. Осокина. – М., 1986.
6. *Пензулаева Л. И.* Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет / М. И. Пензулаева. – М., 2011.
7. *Прохорова Г. А.* Утренняя гимнастика для детей 2–7 лет / Г. А. Прохорова. – М., 2010.
8. *Харченко Т. Е.* Утренняя гимнастика в детском саду для детей 3–5 лет / Т. Е. Харченко. – М., 2007.
9. *Харченко Т. Е.* Утренняя гимнастика в детском саду / Т. Е. Харченко. – М., 2009.
10. *Хоменкова О. Н.* Гимнастика для малышей / О. Н. Хоменкова. – М., 2009.
11. *Шебеко В. Н.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / В. Н. Шебеко. – М., 2010.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

ЗНАЧЕНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЕЕ ЗАДАЧИ	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ	4
ПОДБОР УПРАЖНЕНИЙ, СОСТАВЛЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ	6
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА	7
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2–3 ЛЕТ	8
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ	31
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ 5–6 ЛЕТ	48
ЛИТЕРАТУРА	70

Учебное издание

Шимбарова Тамара Петровна

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА
В ДЕТСКОМ ДОШКОЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ**

Учебно-методические материалы

Технический редактор *А. Л. Позняков*
Компьютерная верстка *И. Г. Куранцев*

Подписано в печать 14.03.2016. Формат 60x84/16
Гарнитура Times New Roman. Усл.-печ. л. 4,2.
Уч.-изд. л. 4,8. Тираж 42 экз. Заказ № 74.

Учреждение образования “Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова”, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
Свидетельство ГРИИРПИ № 1/131 от 03.01.2014 г.

Отпечатано в отделе оперативной полиграфии
МГУ имени А. А. Кулешова, 212022, Могилев, Космонавтов, 1.