

Комплексы сюжетной утренней гимнастики для детей

Дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки. И тут даже самые нерадивые и грустные малыши включаются в занятия, превращаются в артистов и стараются выполнить упражнения максимально правильно.

Комплексы утренней гимнастики, составленные (с учётом возрастных особенностей детей) на основе занимательных сюжетов, позволяют не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников. Таким образом, в процессе игры укрепляется детский организм и создаётся положительный эмоциональный заряд на целый день.



Примечание

Основная стойка – руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы).

Ноги на «узкой дорожке» – ноги расставлены параллельно на ширине плеч.

Ноги на «широкой дорожке» – ноги расставлены параллельно шире уровня плеч.

Упражнение на восстановление дыхания (если в комплексе не описано) выполняется в любой разновидности с соблюдением принципа: вдох – через нос, выдох – через рот.

«ВЕСНА В ЛЕСУ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей

Вводная часть

Наступила весна. Мы отправляемся в лес, посмотреть, как просыпается природа.

Ходьба друг за другом (для малышей – в стайке).

Корректирующая ходьба

Пришла весна. Весной просыпаются медведи, выходят из берлоги.

Ходьба «по - медвежьи» (на внешних сторонах стоп), руки согнуты перед собой.

За медведицей медвежата спешат.

Ходьба с опорой на ладони и стопы.

Белочка поскакала менять шубку: была у неё серая, а станет рыжая.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки согнуты перед собой.

Бег

Но не хочет зима уходить, подсыпает снегу. Летят снежинки по ветру.

Обычный бег, руки в стороны, пальчики растопырены.

Упражнение на восстановление дыхания

Да весна тёплым дыханием всё равно снега растопит.

Глубокий вдох, приложить ладони ко рту, выдох.

Построение в круг (для детей 4-х лет – в звенья).

Общеразвивающие упражнения

«Птицы летят»

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки опущены.

Поднять руки через стороны вверх, помахать, как крылышками. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

«Звери делают разминку»

Исходное положение – ноги на «широкой дорожке», руки вытянуты перед собой.

Перекрестные движения руками.

Повторить 4-6 раз.

«Птички пьют воду»

Исходное положение – ноги на «широкой дорожке», руки опущены.

Наклон вперёд (голову не опускать), «помахать крылышками». Вернуться в исходное положение.

Повторить 4-6 раз.

«Барсук проснулся»

Исходное положение – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, встать, правую ногу выставить вперёд на пятку. То же левой ногой.

Повторить 4-6 раз.

«Солнечные зайчики»

Исходное упражнение – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба друг за другом (для малышей – в стайке).

Бег на носках. Спокойная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания

Родитель: Просыпайтесь-ка, зверюшки. Ставьте ушки на макушки!

