

Комплексы утренней гимнастики для детей.

«Мы строители»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Упражнение «Ищем площадку для объекта»

И. п.— основная стойка.

1-голову повернуть вправо.

2-вернуться в исходное положение.

3-голову повернуть влево.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Воспитатель.

Для строителя привычно

Строить новый дом кирпичный.

Экскаватором Степан

Вырыл в поле котлован.

О. Емельянова

Упражнение «Роем котлован»

И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон вперед, руки вниз (имитация копания земли).

2-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Откачиваем насосом воду»

И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон вправо (влево), руки в стороны, произносить «ш-ш-ш-ш».

2-вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Мешаем раствор»

И. п. — сидя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в коленях, пальцы сжаты в кулаки.

1-3-круговые движения руками перед собой по п уме- часовой стрелке. 4- вернуться в исходную позицию.

5-7-круговые движения руками против часовой стрелки.

8-вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Укладываем кирпич»

И. п. — сидя на пятках, руки опущены.

1-встать на колени, правую руку вверх (имитация кладки кирпича).

2-вернуться в исходную позицию.

3-встать на колени, левую руку вверх.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой рукой. Темп умеренный, Указание детям: «Спину держим прямо».

Вот маляр, шагает к вам

С кистью и ведром.

Свежей краской будет сам

Красить новый дом.

Упражнение «Красим новый дом»

И. п. — стоя, руки вдоль туловища.

1-выпад правой ногой вперед, правая рука вперед (имитация покраски стены).

2-вернуться в исходную позицию.

3-выпад левой ногой вперед, левая рука вперед.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Воспитатель.

Новый дом почти готов,
Примет скоро он жильцов.

Упражнение «Устанавливаем качели»

И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища.

1- согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.

3-с помощью рук потянуться вверх, покачаться.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальная помощь и указания. Поощрения.

Воспитатель. Строили, строили и, наконец, построили.

Упражнение «Дом готов»

И. п.- основная стойка.

Прыжки ноги вместе- ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Упражнение на развитие речевого дыхания.

Вдох. Продолжительный выдох. На длительном выдохе произнести «а-а-а-х»

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

«Виды спорта»

(комплекс с элементами
корректирующей гимнастики)

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

И. п.-стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз-пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

Упражнение «Штангисты»

И. п.- основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1-2-с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Упражнение «Атлеты»

И. п. — стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1-2- правую (левую) ногу отвести в сторону-вверх, держа голову прямо.

3-4- вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный, Объяснение воспитателя. Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

Упражнение «Гимнасты»

И. п. основная стойка, руки на поясе.

1-3-присесты, разводя колени в стороны; спина прямая.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный, Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

Упражнение «Пловцы»

И. п. — лежа на животе, руки под подбородком.

1-2-поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3-4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение «Футболист»

И. п. - лежа на спине, руки в стороны.

1-согнуть в колене правую ногу,

2-3-бить правой ногой по воображаемому мячу.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Оздоровительный бег»

И. п. — основная стойка.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Отдохнем»

И. п. — ступни параллельно, руки опущены.

1-2-поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.

3-4- медленно вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

«Добрые слова»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

Упражнение «Добрый»

И. п. — стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1- руки отвести в стороны- назад.

2-3-свести руки перед собой, обхватить плечи.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Воспитатель. Следующее упражнение мы на зовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый человек всегда выполняет правила культурного поведения.

Упражнение «Вежливый»

И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1-2-наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

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

Упражнение «Здоровый»

И. п.- основная стойка, руки за спину.

1-присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.

2-упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.

3- присесть, руки вперед.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп умеренный. Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физические нагрузки.

Упражнение «Выносливый»

И. п.-лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.

2-развести ноги в стороны.

3-ноги вверх.

4-вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Воспитатель. Какого человека мы можем назвать спортивным? (Ответы детей.) Это человек, который занимается спортом, всегда подтянут, опрятен, строен.

Упражнение «Спортивный»

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе.

1-сесть на пол справа, не помогая руками.

2-руки в стороны.

3-руки на пояс.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

Воспитатель. Какого человека можно назвать известным? (Ответы детей.) Известный-это такой человек, о котором знают многие.

Упражнение «Известный»

И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1-2-поворот вправо, руки вверх, пальцы рук из сжать в кулаки.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону.

Повтори по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Воспитатель. Мне очень приятно видеть вас всех веселыми. Пусть у вас всегда будут хорошее настроение и милые улыбки на лицах.

Упражнение «Веселый»

И. п.-основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

Дыхательное упражнение «Вырастем большие».

Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох.

Выдыхая, произносить: «Ух-х-х!»

Повторить 2 раза. Указание о дыхании.

**«Деревья и кустарники»
(комплекс с элементами
корректирующей гимнастики)**

Упражнение «Береза»

И. п. — основная стойка.

1-поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

2-опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

3- поднять руки вверх, посмотреть на них.

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога. Воспитатель. О дереве или о кустарнике эта загадка? «Платье потерялось-пуговицы остались». (Ответы детей.)

Упражнение «Рябина»

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1-3-поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево).

4-вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка. Дыхание произвольное.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку:

Никто не пугает,

А вся дрожит.

Это осина. Покажем в упражнении осину.

Упражнение «Осинка»

И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-3-поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Индивидуальные указания и поощрения.

Воспитатель. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Весной цвету.

Летом плод приношу,

Осенью не увядаю,

Зимой не умираю.

Воспитатель. Это елка. Изобразим елку.

Упражнение «Елка»

И. п. — стоя на коленях, руки на поясе.

1-правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

2-вернуться в исходную позицию.

3-левую ногу отставить влево, руки в стороны.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Воспитатель.

Стоит колючка на вилах,

Одета в багрянец.

Кто подойдет,

Того кольнет.

Упражнение «Шиповник»

И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1-2-наклон вперед, правой локтем коснуться левого колена – выдох.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге.

Повторить по 4 раза к каждой ноге.

Воспитатель.

Не матушка родима,

А гостинцем оделила.

Упражнение «Яблонька»

И. п. — стоя на коленях, руки в стороны.

1-2-поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече.

3-4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Воспитатель. Молодцы, красиво и умело выполнили все упражнения.

Упражнение «Хорошее настроение»

И. п. -стоя, ноги вместе, руки на поясе.

10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров).

Ходьба обычная (20 секунд).

Массаж рук и ног-постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (30 секунд).