

## Комплексы утренней гимнастики

«Справа друг и слева друг»  
(комплекс с элементами корригирующей  
гимнастики и самомассажа)

### Упражнение 1

И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе, носок оттянут.

1-поднять руки вверх, посмотреть на них.

2-разжать ладошки, потянуться вверх.

3-вновь взяться за руки.

4-опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

### Упражнение 2

И. п. - сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1-2-лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Указание детям: «Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать».

### Упражнение 3

И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1-согнуть ноги в коленях.

2-положить ноги справа на пол.

3-поднять ноги.

4-вернуться в исходную позицию.

То же самое в левую сторону.

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

### Упражнение 4

И. п. -сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые. Руки на плечах друг друга.

1-2-наклон вперед, руки к плечам, подбородком достать колени.

3-4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

### Упражнение 5

И. п. - сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1-2-ноги врозь, одновременно руки вверх.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Указание детям: «Ноги не сгибать. Носки оттянутые».

### Упражнение 6

И. п. -сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1-ноги прямые вверх. 2-руки к плечам.

3-4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Указание детям: «Удерживать равновесие».

### Упражнение 7

И. п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

1-3-поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения.

4-вернуться в исходную позицию.

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

Указание детям: «Каждый выполняет упражнение в своем темпе. Голову держать при поворотах прямо».

### Упражнение 8

И. п. — стоя по кругу, взявшись за руки.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой

Ходьба по кругу за направляющим (30секунд).

«Туристический поход на лесную поляну»  
(комплекс с элементами корригирующей,  
дыхательной, пальчиковой гимнастики)

### Упражнение «Повстречалась мельница»

И. п. — ноги слегка расставить, руки опущены.

1-4-вращательные движения прямых рук.

5-8-то же самое в обратную сторону. Пауза.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускать»

### Упражнение «Поправляем обувь»

И. п.-ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-2- наклон вперед, руки вперед, голова прямо.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. не опускать».

Указание детям: «При наклоне ноги в коленях не сгибать».

### Упражнение «Собираем материал для шалаша»

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

1-3-3 раза присесть, разводя колени, руками дотронуться до пола.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «При приседании спина прямая».

### Упражнение «Шалаш готов»

И. п.— упор на коленях.

1-2-выпрямить ноги, переходя на носки, выгнуть спину, посмотреть на колени.

3-4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. индивидуальные указания. Поощрения.

Помощь.

### Упражнение «Играем в футбол»

И. п.-лежа на спине, колени подтянуты к животу.  
Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу.  
Через 8-10 движения -пауза.  
Повторить 8 раз. Темп быстрый.  
Упражнение «Устали, отдыхаем»  
И. п.-лежа на спине, руки вверх над головой.  
1-поворот в правую сторону.  
2-вернуться в исходную позицию.  
3-поворот в левую сторону.  
4-вернуться в исходную позицию.  
Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.  
Поощрения. Помощь.  
Упражнение «Радуемся ясному дню»  
И. п. -ноги скрестно, руки на поясе.  
Прыжки ноги скрестно-ноги врозь.  
20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног.  
Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.  
Заключительная часть  
Воспитатель. Возвращаемся домой.  
Ходьба в колонне по одному (30 секунд).  
Воспитатель. Умоемся после похода.  
\*\*\*

Надо, надо нам помыться! (Растираем ладошки друг о друга.)  
Где тут чистая водица? (Показываем ладошки то ладошками вверх, то вниз.)  
Кран откроем: ш-ш-ш1 (Имитация открывания крана правой рукой, затем левой.)  
Руки моем: с-с-с! (Растирание ладошек одна о другую)  
Щечки, шейку мы потрем (Поглаживание шеи, щек.)  
И водичкой обольем! (Встряхивание кистей рук.)

«Способные художники»  
(комплекс с элементами  
корректирующей гимнастики)

Упражнение «Рисуем солнышко головой»  
И. п.-стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».  
Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Резких движений головой не делайте».  
Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»  
И. п.—стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.  
1-4-круговые движения локтями вперед.  
5-8-круговые движения локтями назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

Упражнение «Рисуем колеса туловищем»

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

1-4-круговые движения туловищем в левую сторону.

5-8-круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем домик коленом»

И. п. — стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

И. п. — левая нога согнута, руки в замок за спиной.

Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям:

«Следите за движением колена».

Воспитатель. Краска закончилась, но для работы она нам еще нужна.

Упражнение «Размешиваем краску»

И. п. — стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе.

1-7-вращательные движения стопой правой ноги.

8-вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

И. п. — стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе.

1-7-вращательные движения стопой левой ноги.

8-вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Упражнение «Загадочные рисунки»

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет. Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

Упражнение «Радует своим рисункам».

И. п. - стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) (30 секунд).

Ходьба врассыпную по залу. При выполнении ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».

Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро. Повторить 3 раза.

«Мои друзья»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Дети выполняют все упражнения в парах с одной скакалкой.

Воспитатель. Сегодня мы проведем утреннюю гимнастику со скакалками.

Посмотрите, у вас по одной скакалке на пару детей. Это не потому, что скакалок не хватило. Просто настоящие друзья все делят пополам.

Упражнение «Поздоровались»

И. П.-основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1-2-повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей. Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

Упражнение «Повстречались»

И. п.-стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1-правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

2-правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок.

3-правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой.

Повторить по 4 раза каждой рукой. Темп сначала медленный, затем умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Наклоняемся вместе»

И. п. —стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих ребят.

1-2-3-пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть.

4—вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ детей.

Упражнение «Передай скакалку»

И. п. — сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1-наклониться вперед, положить скакалку на пол.

2-вернуться в исходную позицию.

3- другой ребенок наклоняется и берет скакалку.

4-возвращается в исходную позицию.

Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайтесь».

Упражнение «Приседаем вместе»

И. П.-скакалку положить в виде круга встать на скакалку лицом друг к другу руки опущены.

1-2-присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3-4-вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя с подготовленным ребенком.

Упражнение «Возьми скакалку»

И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1-2-поднять руки со скакалкой назад-вверх, передать скакалку товарищу.

3-4-опустить скакалку вниз-назад.

Повторить 8 раз.

Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Упражнение «Веселые друзья»

И. п. — стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой- около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед- назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Обычная ходьба. Во время ходьбы предложить детям вспомнить пословицы о дружбе (30 секунд).