

муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Детский сад № 27»

623854, Свердловская обл., г. Ирбит,
ул. Маршала Жукова 4 «а»

8(34355) 4-26-11, факс 8 (34355) 6-09-68

*ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ*



Содержание

Введение.....	3стр.
1. Комплекс ОРУ	
1.1.Комплекс ОРУ для детей младшей группы.....	4 стр.
1.2.Комплекс ОРУ для детей средней группы.....	13 стр.
1.3.Комплекс ОРУ для детей старшей группы.....	18 стр.
1.4.Комплекс ОРУ для детей подготовительной группы.....	24 стр.
2. Комплекс утренней гимнастики	
2.1. Комплекс утренней гимнастики младшей группы.....	29 стр.
2.2. Комплекс утренней гимнастики средней группы.....	37 стр.
2.3 Комплекс утренней гимнастики старшей группы	44 стр.
2.4. Комплекс утренней гимнастики подготовительной группы...54 стр.	
3. Дыхательная упражнения.....	60 стр.
4.Комплекс упражнений с фитболом.....	74 стр.
5. «Гимнастика маленьких волшебников» (комплекс точечного массажа в игровой форме).....	85 стр.

ВВЕДЕНИЕ

Физические упражнения – это двигательные действия, направленные на изменения физического состояния ребёнка. Они имеют ряд своих характерных особенностей:

- упражнения на формирование осанки (благодаря им укрепляются мышцы, способствующие правильному положению позвоночника и стопы);
- для развития органов дыхания (входят в каждый комплекс, укрепляют диафрагму, межрёберные мышцы, мышцы брюшного пресса);
- на отдельной части тела (для рук и плечевого пояса, для туловища, шеи, ног);
- на развитие отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости);
- на развитие психики (внимание, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени);

Конкретный эффект любого упражнения зависит не только от свойств, присущих самому упражнению, но и от ряда условий его выполнения. Поэтому надо рассматривать сущность каждого упражнения в единстве с методикой его проведения и другими существующими условиями. Необходимо каждый раз подбирать наилучшую пропорцию между приёмами, делающими занятие удовольствием и даже развлечением, и приёмами, приучающими серьёзно и настойчиво трудиться. Чем старше дети, тем важнее развивать интерес не только к процессу занятий физическими упражнениями, но и к результатам деятельности.

1.1. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей второй младшей группы

Комплекс ОРУ без предметов №1.

1. «Покажи ручки»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Маленькие - большие»

И.п.: то же, руки внизу.

Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.

3. «Покажи колени»

И.п.: стоя, руки на поясе.

Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.

Пов:4-5 раз.

4. «Чьи ножки?»

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п.

Пов:4-5 раз.

5. « Как умеют прыгать ножки»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ без предметов №2.

1. «Хлопок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены

Вып: руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп!», и.п.

Пов:4-6 раз.

2. «Лягушонок»

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вы: присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «Ква!», и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Гуси»

И.п.: сидя, ноги врозь, упор рук сзади.

Вып: наклон вперёд, достать носочков, сказать «ш-ш-ш», и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Кошка выгибает спину»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: опустить голову вниз, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову, прогнуть спину – кошка добрая. Пов:4-5 раз.

5. «Прыгают на лужайке зайчики»

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ без предметов №3.

1. «Птица машет крыльями»

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

Вып: руки через стороны вверх, и.п.

Пов:5-6 раз.

2. «Утки ныряют»

И.п.: то же, руки к плечам.

Вып: наклон вниз, руки отвести назад, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Ласточка летит»

И.п.: присесть, руки согнуты в локтях перед собой.

Вып: встать, отвести руки назад, прогнуться («ласточка летит»), и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Цапля»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып: поочерёдное поднятие ног.

Пов:4-6 раз.

5. «Птицы улетают»

Медленное кружение в правую и левую стороны, бег врассыпную

Комплекс ОРУ без предметов №4.

1. «Огни мигают»

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

Вып: поднять руки вперёд, сжимая и разжимая кисти, и.п. Пов:4-6 раз

2. «Подъёмный кран»

И.п.: то же, руки в стороны.

Вып: наклониться вниз, руками тянуться к полу, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Потопаем и похлопаем»

И.п.: сидя, упор рук с боков, голову приподнять.

Вып: согнуть ноги, потопаем, выпрямиться, похлопаем в ладошки. Пов:5-6 раз.

4. «Мост закрыт – мост открыт»

И.п.: стоя на коленях и ладонях.

Вып: поднять туловище, выпрямить ноги, и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Узкая дорожка - широкая»

Прыжки ноги вместе – ноги врозь, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ без предметов №5.

1. «Заведи мотор»

И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.

Вып: круговые движения руками на уровне груди.

2. «Накачаем шины»

И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.

Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.

3. «Проверка руля»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).

Вып: поворот вправо (влево), и.п.

Пов:4-6 раз.

4. «Открой ворота»

И.п.: то же.

Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.

5. «Сели в машину»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.

Вып: присесть (едем с горки), встать

(в горку), Пов:5-6 раз.

6. «Поехали быстро-быстро»

Бег врассыпную.

Комплекс ОРУ с платочком.

1. «Передай платочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п.

Пов:4-5 раз.

2. «Спрятались»

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз

3. «Спрячем ножки»

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз

4. «Спрячем платочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Покажи платочек»

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

б. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с мешочком.

1. «Передай мешочек»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке.

Вып: поднять руки вверх, передать мешочек в другую руку над головой, и.п.

Пов:4-5 раз.

2. «Положи мешочек»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, положить мешочек, встать, сказать «Нет!» Присесть, взять сказать «Вот!» Пов:4-6 раз.

3. «Достань носочков»

И.п.: сидя, ноги врозь.

Вып: наклониться, положить мешочек между ног у носочков, и. п., наклониться, взять. Пов:5-6 раз.

4. «Спрячем мешочек»

И. п.: сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Вып: повернуться, положить мешочек за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!», то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

б. Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с флажками.

1. «Салют»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажки опущены.

Вып: поднять флажки через стороны вверх, помахать 3 раза, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Неваляшка»

И.п.: то же

Вып: наклониться вправо (влево), постараться достать флажком пола, и.п.

Пов: 4-6 раз.

3. «Постучи»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.

Вып: присесть, поставить флажки палочками на пол, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Дотянись»

И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Вып: наклониться вперёд, поставить флажки у носочков, и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Спрячем флажки»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажки лежат между ног, упор рук сзади.

Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.

5. «Повернись»

И.п.: стоя на коленях, флажки внизу.

Вып: повернуться вправо (влево), отвести флажок назад, посмотреть на него, и.п.

Пов:4-6 раз.

6.Прыжки на двух ногах, флажками махать над головой, руки прямые; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с кубиками.

1. «Кубик на кубик»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики опущены.

Вып: вынести руки вперёд, поставить кубик на кубик, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Не ленись»

И.п.: то же, кубики у плеч.

Вып: наклон вправо (влево), опустить правую (левую) руку вниз, и.п. Пов:4-6 раз.

3. «Тук»

И.п.: то же, наклониться вниз, коснуться кубиками колен «Тук!», и.п. Пов: 5 раз.

4. «Не урони»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, кубики стоят на полу пирамидкой, руки на поясе.

Вып: присесть, коснуться верхнего кубика «Тихо!», и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Спрячем»

И.п.: сидя, руки с кубиками в стороны.

Вып: согнуть ноги, спрятать кубики под колени «Нет!», и.п. Пов:5 раз.

6. «Повернись и спрячь»

И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики на коленях.

Вып: повернуться, положить кубик за спину и.п. сказать «Нет!» повернуться, взять и.п. сказать «Вот!» то же в другую сторону. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах вокруг своих кубиков, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с большим мячом.

1. «Мяч за голову»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.

Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.

2. «Положи»

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.

Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.

3. «Голову на мяч»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.

Вып.: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх.

Пов:5-6 раз

4. «Спрячем мяч»

И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.

Вып.: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Подними вверх»

И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.

Вып.: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.

6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.

Чередовать с ходьбой

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «Воротничок»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков «одет воротничком».

Вып.: обруч поднять вверх, вынести вперёд, поднять вверх, и.п. Пов:4-5 раз.

2. «Юбочка»

И.п.: то же, обруч одет как юбочка.

Вып.: наклониться вправо (влево); и.п.

Пов:4-6 раз.

3. «Наклонись»

И. п.: то же, руки на поясе, обруч лежит на полу.

Вып.: наклониться вниз, тянуться к обручу, и.п. Пов:5-6 раз.

4. «Положи обруч»

И. п.: узкая стойка, обруч одет как юбочка.

Вып.: присесть, положить обруч на пол (взять), и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Повернись»

И. п.: сидя «крестиком» в обруче, руки на поясе.

Вып.: повернуться вправо (влево)- назад, отвести руку, посмотреть, и.п.

Пов:4-6 раз.

б. «Зайчик в домик»

И. п.: стоя в обруче, лежащем на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: прыгнуть из), повернуться, прыгнуть в обруч. Пов:2 раза. Чередовать с ходьбой вокруг обруча.

1.2. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы

Комплекс ОРУ №1.

1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон головы вправо (влево), 2- и.п. Пов: 4-6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола, 2-и.п. Пов: 5 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочередно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Велосипед»

И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.

6. «Повернись»

И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть, 2- и.п. Пов: 4-6 раз.

7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2.

1. «Ножницы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки вдоль туловища. Наклон вправо – влево скользить руками по ноге до колена.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе.1-шаг вперёд правой (левой) ногой, согнуть ногу в колене, перенести на неё тяжесть тела,2-и.п. Пов:4-6 раз.

4. Приседания

5. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Едем на поезде»

И.п.: то же, руки согнуты в локтях. Двигаться вперёд (назад), делать руками вращательные движения.

7. Прыжки на одной ноге. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «Посмотри в обруч»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком», 3,4– и.п. Пов:5-6 раз.

2. «Наклонись»

И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево), 2– и.п. Пов:4-6 раз.

3. «К обручу »

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча, 2– и.п. Пов:6-7 раз.

4. «Покажи обруч»

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, 2– и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Не задень» И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Посмотри назад»

И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево), 2- и.п. Пов:4-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Чередовать с ходьбой в обруче.

Комплекс ОРУ с большим мячом.

1. «Мяч вверх»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за головой.1- поднять мяч, посмотреть,2- и.п. Пов:6 раз.

2. «Не урони»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч за спиной.1- наклониться вперёд - вниз, мяч вверх,2- и.п. Пов:6 раз.

3. . Приседания

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6 раз.

4. «Прокати»

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч на полу сбоку.1- поднять ноги, прокатить мяч под ними, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

5. «Достань мяч»

И. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.1- поднять прямые ноги вверх, коснуться ими мяча за головой.2- и.п.

Пов:4-5 раз.

6. Повороты

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой.1- повернуться вправо (влево),2- и.п. Пов:6 раз.

7. Прыжки на одной ноге вокруг мяча, вторая нога на мяче. Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Палка за плечи»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу.1- палку вверх, посмотреть,2- за голову (смотреть прямо),3-4 и.п. Пов:6 раз

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка за спиной опущена вниз.1-наклон вправо (влево),2- и.п.

Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка за плечами.1- наклон вниз (ноги в коленях не сгибать),2- и.п.

Пов:5-6 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с., палка прижата к груди.1- присесть, положить палку на пол (взять),2- и.п. Пов:6 раз

5. «Сделай мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями.1- поднять туловище вверх (сделать мостик),2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Палка к колену»

И. п.: стоя на коленях, палка вверху.1-согнуть, поднять, поставить правую (левую) ногу палку к колену,2- и.п. Пов:6 раз

7. Прыжки на двух ногах через палку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

Комплекс ОРУ с косичкой.

1. «Передай косичку»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх,2- передать над головой косичку в другую руку, опустить,3-4 и.п.

Пов:4-6 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее.1- натянуть косичку,2- наклон вправо (влево),3-4 и.п. Пов:4-6 раз.

3. Наклоны вперёд

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной.1-наклон вперёд, косичка вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.

4. «К концам»

И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка на полу впереди, руки упор с боков.1- ноги врозь к концам косички,2- и.п. Пов:4-5 раз.

5. «Ближе к колену»

И.п.: лёжа на спине, косичка на шее, хват за концы.1- согнуть ноги, поднять ближе к косичке,2- и.п. Пов:4-5 раз.

6. «Выше косичку»

И.п.: сидя на пятках, косичка опущена.1- встать на колени, косичку вверх,2- и.п. Пов:5-6 раз.

7. Прыжки на двух ногах через косичку положенную на пол, с поворотом, чередовать с ходьбой.

1.3 Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы

Комплекс ОРУ №1.

1. «На носок»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону; 2-и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п. Пов4-6 раз.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов:4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

6. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,2-и.п. Пов:6-8 раз.

7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладонь,2-и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2.

1. «Ножницы в движении»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки перед собой. Крестные движения рук перед собой вверх и вниз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки за головой. 1-наклон вправо (влево),2-и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И.п.: о.с., руки на поясе. Поставить прямую ногу назад на носочек как можно дальше, другую ногу согнуть. Сделать несколько пружинистых приседаний.

Поменять ноги.

4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п.

Пов:6-7 раз.

7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

8. Прыжки

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны.

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «За спину»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу.1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи, 3,4- и.п. Пов:6-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе.1-наклон вниз, достать до обруча, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

4. Приседания

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд. 2- и.п. Пов:6-7 раз.

5. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

6. «Мостик»

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях.1- поднять туловище вверх, сделать мостик, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

7. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки на поясе

Комплекс ОРУ с большим мячом.

1. «На носок»

И. п.: о.с. руки с мячом за головой.1- поднять руки вверх, посмотреть на мяч, правую (левую) ногу назад на носок,2- и.п. Пов:5-7 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу.1- поднять мяч вверх,2- наклониться вправо (влево), 3-4 и.п. Пов:6 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги шире ширины плеч, мяч прижат к груди.1-наклониться вниз, показать мяч соседу сзади,2- и.п.

Пов:5-7 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. мяч прижат к груди.1- присесть, вынести мяч вперёд,2- и.п. Пов:6-7 раз.

5.«Подними»

И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч зажат между ступнями ног.1- поднять мяч вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки прямые за головой.1- мах руками, сесть, не выпуская мяч, не отрывая ног от пола,2- и.п. Пов:6 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. мяч в руках над головой.1- опустить мяч на поднятое правое (левое) колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

8. Повороты.

И. п.: стоя на коленях, мяч прижат к груди.1- поворот вправо (влево), положить мяч между ног,2- и.п.,3- поворот вправо (влево), взять мяч,4- и.п. Пов:6 раз.

9. Прыжки с зажатым между коленами мячом. Чередовать с ходьбой.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

1. «Передай палку»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед собой вертикально, хват руками за середину.1- развести руки в стороны палка в правой (левой) руке, правую (левую) ногу в сторону на носок,2- и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, палка на лопатках.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, палка прижата к груди.1- наклон вперёд левым (правым) концом палки коснуться правой (левой) ноги,2- и.п. Пов:6 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. палка стоит вертикально на полу, хват руками за верхний конец.1- присесть, развести колени, руками скользнуть вниз по палке,2- и.п. Пов:7 раз.

5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить их,2- и.п. (ногами палку не задевать) Пов:7 раз.

6. «Достань палку»

И. п.: лёжа на спине, палка в руках за головой.1- ноги вверх за голову, достать до палки,2- и.п. Пов:6-7 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. палка вверху.1-согнуть правую (левую) ногу, опустить палку на колено,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах боком через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скольльзящим шагом по палке.

Комплекс ОРУ с косичкой.

1. «На носок в сторону»

И. п.: о.с. косичка хват за середину в правой руке.1- поднять руки вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок, передать косичку над головой,2- и.п. Пов:6-8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, косичка за спиной.1- наклон вправо (влево),2- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же.1- наклон вниз, руки вверх,2- и.п. Пов:5-7 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. косичка прижата к груди.1- присесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов:6-7 раз.

5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади. 1- перенести ноги через косичку, выпрямить их, 2- и.п. (ногами косичку не задевать)

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, косичка за головой. 1- сесть, вынести руки вперёд, 2- и.п. Пов: 5-7 раз.

7. Махи ногами

И. п.: о.с. косичка сзади в опущенных руках. 1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до косички, 2- и.п. Пов: 6 раз.

8. Прыжки на двух ногах боком через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

1.4. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей подготовительной к школе группы

Комплекс ОРУ №1.

1. Наклоны головы

И.п.: о.с. 1-присесть, правую руку в сторону, наклон головы вправо, 2-то же влево, 3- то же вперёд обе руки, 4-то же назад. Пов: 4-6 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево с рукой, 4-и.п., 5- поворот вправо с рукой, 6-и.п. То же влево. Пов: 2-4 раза.

3. Наклоны вниз

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны, 2-и.п., 3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п. Пов: 4-6 раз.

4. «Играем носочками»

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочередно ставим на пол носочки и пятки.

5. «Ножницы»

И.п.: лёжа на локтях.

Крестные движения прямых ног.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п. Пов: 6-8 раз.

7. «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину, 2-и.п. Пов: 8-9 раз.

8. Кошечка.

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

9. Прыжки.

И.п.: ноги вместе. В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ №2.

1. «Меткие стрелки»

И.п.: о.с. прямые руки перед собой. 1-полуприсед, согнуть правую (левую) руку в локте, 2-и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево) с рукой, 2-и.п.

Пов:8 раз.

3. Выпады

И.п.: стоя, ноги шире ширины плеч, руки в стороны. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене, левую (правую) руку положить на согнутое колено, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

4. «Носочек прыгает»

И.п.: сидя на полу, упор рук сзади. Согнуть одну ногу, острым носочком касаться пола с одной стороны другой ноги, с другой. То же другой ногой.

6. «Сядь»

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо. 1-сесть, 2и.п.

Пов:6-7 раз.

7. «Колечко»

И.п.: лёжа на животе, руки в упоре перед грудью. Выпрямить руки, опустить голову назад, стараться достать носочками до головы.

8. «Достань носочков»

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в стороны. 1-наклон к правой (левой) ноге, достать носочков, 2-и.п. Пов:6-8 раз.

9. Прыжки

«Пружинка»

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

Комплекс ОРУ с обручем.

1. «На носок»

И. п.: о.с. обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

2. Наклоны в стороны

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч вертикально вверх, 2- наклон вправо (влево), 3,4- и.п. Пов:6-8 раз.

3. Выпады

И.п.: о.с. обруч прижат к груди. 1- вынести обруч вперёд, выпад, 2- и.п. Пов:6-8 раз.

4. «Пролезь в обруч»

И.п.: о.с. обруч сбоку в правой руке. 1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком, 2- и.п. Пов:8-9 раз.

5. «Верблюды» И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу. 1- выпрямить ноги, сделать «верблюда», 2- и.п. Пов:8-9 раз.

6. «Не задень»

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами. 1- ноги врозь, не класть на пол, 2- и.п. Пов:5-6 раз.

7. «Достань до обруча»

И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой. 1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча, 2- плавно и.п. Пов:4-6 раз.

8. Повороты

И. п.: стоя на коленях, обруч в руках вверх. 1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз, 2- и.п. Пов:8-10 раз.

9. Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад спиной. Чередовать с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.

1. «На носок»

И. п.: о.с. палка внизу.1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка опущена.1- поднять палку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, прижата локтями.1- наклон вперёд, прогнуть спину,2- и.п. Пов:8 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. палка за плечами.1- присесть,2- и.п. Пов:8 раз.

5. «Выпрями ноги»

И. п.: сидя, ноги согнуты перед палкой, лежащей на полу, упор рук сзади.1- перенести ноги через палку, выпрямить,2- развести в стороны,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

6. «Вставай»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой (девочки с палкой, мальчики руки за головой).1- подняться, сесть,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, палка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

8. Махи ногами

И. п.: о.с. палка сзади в опущенных руках.1- отвести назад правую (левую) согнутую ногу, дотянуться ступнёй до палки,2- и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через палку, положенную на пол, чередовать с ходьбой скользящим шагом по палке.

Комплекс ОРУ с косичкой.

1. «На носок»

И. п.: о.с. косичка внизу.1- поднять косичку вверх, правую (левую) ногу назад на носок, прогнуться,2- и.п. Пов:8 раз.

2. Наклоны в стороны

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- наклониться вправо (влево),3-4 и.п.

Пов:8 раз.

3. Наклоны вниз

И. п.: то же, косичка прижата к груди.1- положить косичку на пол,2- выпрямиться, руки на пояс, перешагнуть через косичку,3- наклониться, взять косичку,4- выпрямиться, перешагнуть через косичку. Пов:6-8 раз.

4. Приседания

И. п.: о.с. косичка опущена.1- поднять косичку вверх,2- присесть, опустить руки за голову,3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

5. Выпады

И. п.: о.с. косичка хват снизу опущена.1- согнуть руки к плечам, отставить правую (левую) ногу назад – выпад,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

6. «Достань косички»

И. п.: лёжа на спине, руки за головой прямо.1- поднять правую (левую) ногу, коснуться косичкой колена,2- и.п.

Пов:6-8 раз.

7. «Лодочка»

И. п.: лёжа на животе, косичка в руках.1- поднять прямые руки и ноги,2- и.п.

Пов:8 раз.

8. Повороты

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка прижата к груди.1- вынести косичку вперёд,2- поворот вправо (влево),3-4 и.п. Пов:6-8 раз.

9.Прыжки на двух ногах через косичку, положенную на пол, чередовать с ходьбой.

Комплексы утренней гимнастики

для детей младшей группы



Комплекс №1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. **Выполнение:** поднять руки вверх, опустить. **Повторить:** 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК

И. п.: произвольное. **Выполнение:** подскоки на месте. **Повторить:** 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить: 4 раза.

2. «ТУК - ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплекс №3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4—5 раз.

3. «ПРЫГ - СКОК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой

Комплекс №5

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. « Х Л О П К И »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. « П Е Т Р У Ш К И »

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. « П Р У Ж И Н К И »

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №6

1. « П О Т Я Н У Л И С Ъ »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. « Г У С И »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, сказать: « Ш - ш - ш », выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз

3. « П т и ч к и »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

4. « М Я Ч И К И »

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №7

1. « Л А Д О Ш К И »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. **Выполнение:** руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. « Г Д Е К О Л Е Н И ? »

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. « В Е Л О С И П Е Д »

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. « Ш А Г А Ю Т Н О Ж К И »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс №8

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх. **Повторить:** 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. **Выполнение:** присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс №9(с погремушкой)

1. «ПОГРЕМУШКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «Ш А Р И К»

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

И. п.: стоя, погремушка внизу.

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой

Комплекс №10 (с кубиком)

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

2. «В Н И З»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ»

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину

Повторить: 5 раз.

4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №11 (с султанчиком)

1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком

Повторить: 5 раз.

2. «КРЫЛЬЯ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз

Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;

Повторить: 4 раза.

3. «ЖУКИ»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке.

Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.

Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

4. «КУЗНЕЧИКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей средней группы



Комплекс №1

«Потанцуем!»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки. **Повторить:** 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. **Выполнение:** 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону.

Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе

Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой

4. «ПРУЖИНКИ

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены. **Выполнение:** 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, согнутые в локтях: кисти рук изображают фонарики

Комплекс №2

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться **Повторить:** 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 – хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться

Повторить: 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

Комплекс №3 (с кубиками)

1. «КУБИК О КУБИК»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. **Выполнение:** 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2

вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «БРЕВНЫШКО»

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой.

Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног).

3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

5. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (с обручем)

1. «ОБРУЧ В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены.

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — обруч вверх, посмотреть в обруч. 3 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТ»

Выполнение: 1 — обруч вперед. 2 — поворот в сторону, обруч перед собой. 3 — вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Выполнение: 1 - присесть, обруч поставить на пол, сказать: «Вниз». 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ШОФЕРЫ»

И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу. **Выполнение:** 1 — поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль». 2 — вернуться в и. п.
Повторить: 4 раза.

Комплекс №5 (мячом среднего диаметра — 15 см)

1. «МЯЧ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 — поднять мяч вверх. 2 — наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 - вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПОВОРОТ С МЯЧОМ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 - вернуться в и. п.; 3 — поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 — присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ»

И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой – мяч.

Выполнение: 1 — поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

Комплекс №6 (сленочками)

1 . « В О Л Н Ы »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 - руки с ленточками вперед. 2-3 — движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза

2 . « Н А К Л О Н »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. « П А У Ч К И - К Р Е С Т О Н О С Ц Ы »

И. п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

4 . « П Р И С Е Д А Н И Я »

И. п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1 — присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

5. «В П Е Р Е Д - Н А З А Д»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: 1-3 - махи руками: одна рука вперед, другая назад, 4 - вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы



Комплекс №1

1 . « У Ш К И »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2 . « НАКЛОНЫ - ПРУЖИНКИ »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

3. «СТРУНКА»

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

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. **Повторить:** 5 раз.

4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п.

3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5. «ЛОШАДКИ»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: « И Д Е М Н А П Р И С Т А Н Ь »

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши.

Легкий бег (можно на месте)

1 . «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. **Выполнение:** 1 — поворот головы вправо. 2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2 . «Б А Г А Ж»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «М А Ч Т А»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

4 . «В В Е Р Х - В Н И З»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. **Выполнение:** 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

5 . «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной

правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

6. « Д Р А И М П А Л У Б У »

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. **Выполнение:** 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

7. « А К О Г Д А Н А М О Р Е К А Ч К А . . . »

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз.

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.

Комплекс №3 (игровой) «На корабле»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

1. « П О В Е Р Е В О Ч Н О Й Л Е С Т Н И Ц Е »

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.

2. «КАЧКА»

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «РЫБКА»

Взрослый спрашивает: «Каких животных мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же, много рыбок».

И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 — одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ПАЛУБА — ТРЮМ»

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной».

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

Выполнение: 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».)

Повторить: 6-8 раз.

5. «МАЯК»

Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».)

Повторить: 6-8 раз.

Заключительная часть

Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

Продолжительность: до 1 минуты.

Комплекс №4 (игровой) «Цапля»

1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 — выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3

— поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 6 раз.

4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

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

Выполнение: 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза обеими ногами.

5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»

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

Выполнение: 1-4 — приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 - выпрямиться. 6 — выдержка. То же с левой ноги.

Повторить: 4 раза обеими ногами.

Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».

Комплекс №5 (гимнастической палкой)

1. «ПАЛКУ ВВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держат ее хватом ближе к концам) — опущена вниз.

Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2 — опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. **Выполнение:** 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 — поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2 — вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. **Выполнение:** 1 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 — вернуться в и. п. 3 — держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 — вернуться в и. п. ¹ **Повторить:** 3 раза каждой ногой.

5. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть впуруд, развернуться)

Ходьба с махами руками (марширование). **Повторить:** 3 раза.

Комплекс №6 (косичкой—шнуром длиной 60-70см)

1 . «КОСИЧКУ В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной вниз.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ТРЕУГОЛЬНИК»

И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться.

Повторить: 3 раза.

6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной группы



Комплекс №1

1 . «СОСНА»

И. п.: основная стойка, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох,. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – плавно опустить руки вниз, ВЫДОХ.

Повторить: 5 раз.

2 . «ВЕТЕР»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Выполнение: 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 — наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

3. «ГОРКА»

И. п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1-2 - скользя ступнями ног по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны, вдох. 3-4 — наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и. п.

Повторить: 6 раз.

5. «КАЧАЛКА»

И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.

Выполнение: 1 — обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 — сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 3 раза.

6. «НА ОДНОЙ НОЖКЕ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. **Выполнение:** 1-5 — подскоки на правой ноге. 6-10 — подскоки на левой ноге.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №2 (с использованием стены)

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - вверх, вдох. 3-4 — вернуться в и. п., выдох.

Повторить: 5 раз.

2. «ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди.

Выполнение: 1—4 — перебирая руками по стене, наклониться до пола, — выдох. 5-8 — то же движение, но выпрямляясь, — вдох.

Повторить: 4 раза.

3. «СЛЕДЫ»

И. п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе.

Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 — вернуться в и. п., вдох. 3 — то же другой ногой. 4 — вернуться в и. п. **Повторить:** по 3 раза каждой ногой.

4. «НОЖНИЦЫ»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены.

Выполнение: 1 - прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 — вернуться в и. п., касаясь ладонями стены, вдох

Повторить: 4-5 раз.

4. «ШАГАЕМ ПОГАМИ ПО СТЕНЕ»

И. п.: сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-4 - переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 - вернуться в и. п., дыхание в произвольном ритме. **Повторить:** 4 раза.

6. «КОЛЕНО»

И. п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны.

Выполнение: 1-2 - подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

Комплекс №3 (детскими гантелями)

1. «ГАНТЕЛИ В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках

Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 — наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 - вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

3. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены.

Выполнение: 1 - руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 — вернуться в и. п. 3 то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

4. «МАЯТНИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу.

Выполнение: 1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 — вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. «ВОКРУГ»

И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. **Выполнение:** 1Ю — прыжки на двух ногах вокруг гантелей Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

Комплекс №4 (мячом малого диаметра—прыгунок)

1. «ПРЫГУНОК В ВЕРХ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 - поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую.

2 — вернуться в и. п.

Повторить: 5 раз.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке.

Выполнение: 1 — поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 — вернуться в и. п., переложить мячик в другую руку. 3 — то же в левую сторону. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ПРОКАТЫВАНИЕ»

И. п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу.

Выполнение: 1 — наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»

И. п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены.

Выполнение: 1 - развести руки в стороны. 2 — наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку 3 – обе руки в стороны. 4 - то же другой рукой

Повторить: по 3 раза каждой рукой

5. «УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке.

Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 -вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках.

Выполнение: 1-8 - прыжки на правой ноге, мячик в левой руке.

То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно.

3. Дыхательные упражнения

На первых порах дыхательные упражнения кажутся детям одними из самых сложных, но регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

1. Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.

2. Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

3. Исходное положение - сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище.

4. Исходное положение - то же. Руки вытянуты над головой. На выдохе ребенок сгибается вперед, доставая руками и лбом до пола, на вдохе распрямляется, возвращаясь в исходное положение.

5. И.п. - то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая кисть поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

6. Упражнение "пловец". И.п. - сидя на коленях и на пятках, спина прямая. Верхняя часть туловища имитирует пловца кролем. Руки поочередно делают

"гребки", вдох с поворотом головы на 90%, выдох на три взмаха руками, голова прямо.

7. Ребенок, сидя в той же позе, разводит руки в стороны, сжимает кисти в кулаки, отведя большой палец. При вдохе большой палец поднимается вверх, при медленном выдохе палец постепенно опускается вниз.

8. Дыхание только через одну (левую, затем правую) ноздрю.

9. Сидя с опущенными руками, ребенок делает быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опускает руки вдоль тела ладонями вниз.

10. Задержка дыхания. Ребенок делает глубокий вдох и задерживает дыхание так долго, насколько сможет. При групповой коррекции можно ввести элемент соревнования. Когда все приведенные выше упражнения освоены, можно их усложнять за счет введения дополнительных движений (пальчиковые упражнения, глазодвигательные и т. д.). На заключительном этапе коррекции дыхательные упражнения выполняются стоя.

1. «ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «ПЕТУХ»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5—6 раз.

4. «КАША КИПИТ» Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

5. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

6. «НА ТУРНИКЕ» Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

7. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

8. «НАСОС»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

КОМПЛЕКС № 1

Часики

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены.

1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох);

2 - взмах руками назад – «так» (выдох).

Петушок

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки в стороны (вдох);

2 – хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Насос

Накачаем мы воды,
Чтобы поливать цветы.

- 1 - наклон туловища в правую сторону (вдох);*
2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох).

Семафор

Самый главный на дороге,
Не бывает с ним тревоги.

И.п. – сидя, ноги сдвинуть вместе.

- 1 – поднимание рук в стороны (вдох);*
2 – медленное опускание с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с» (выдох).

Дыхание

Тихо-тихо мы подышим,
Сердце мы свое услышим.

И.п. – о.с.

- 1 – медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 сек;*
2 – плавный выдох через нос.

Дыхание

Подыши одной ноздрей,
И придет к тебе покой.

И.п. – о.с.

- 1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем пр. руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох;*
2 – как только вдох окончен, открыть пр. ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем лев. руки. Через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких

и подтягиванием диафрагмы максимально вверх

КОМПЛЕКС № 2

Гуси летят

Гуси высоко летят.

На детей они глядят.

И.п. – о.с.

1 – руки поднять в стороны (вдох);

2 – руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)

Ёжик

Ёжик добрый, не колючий,

Посмотри вокруг получше.

И.п. – о.с.

1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом;

2 - поворот головы влево – выдох через полуоткрытые губы. (8 раз.)

Регулировщик

Верный путь он нам покажет,

Повороты все укажет.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – правая рука вверх, левая рука в сторону (вдох через нос);

2 – левая рука вверх, правая рука в сторону (выдох с произнесением звука «р-р-р»)

Маятник

Влево, вправо, влево, вправо,

А затем начнем сначала.

И.п. – руки на поясе (вдох).

1 – наклон вправо (выдох);

2 – и.п. (вдох);

3 – наклон влево (выдох);

4 - и.п. (вдох).

Выдох со звуком «т-у-у-х».

Радуга, обними меня

И.п. – о.с.

1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и вытягивая в себя живот грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы поднимая плечи: одна рука идет под мышку, другая – на плечо.

Вырасти большой

Вырасти хочу скорей,

Добро делать для людей.

И.п. – о.с.

1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 – опустить руки вниз, встать на всю ступню (выдох).

Произносить звук «у-х-х».

КОМПЛЕКС № 3

Крылья

Крылья вместо рук у нас,

Так летим – мы высший класс.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – руки через стороны поднять вверх (вдох);

2 – опустить руки вниз, произнося «вниз» (выдох).

Поднимемся на носочки

Хорошо нам наверху!

Как же вы без нас внизу?

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – подняться на носки. Одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);

2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки вперед и произнести звук «ш-ш-ш» (выдох).

Покачивание

Покачаемся слегка,

Ведь под нами облака.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – наклон вправо – «кач» (вдох);

2 – наклон влево – «кач» (выдох).

Поворот

Надо посмотреть вокруг.

Рядом ли летит мой друг?

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

1 – повернуться вправо (вдох);

2 – и.п. (выдох);

3 – повернуться влево (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Хлопок

Солнце мы хлопком все встретим,

Так полет свой мы отметим.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);

3 – развести руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Пчелы

Мы представим, что мы пчелы,

Мы ведь в небе – новоселы.

И.п. – ноги слегка расставлены.

1 – развести руки в стороны (вдох);

2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох).

Приземление

Приземляться нам пора!

Завтра в сад нам, детвора!

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в «замок», опустить вниз.

1 – руки поднять вверх (вдох);

2 – наклон вперед с одновременным опусканием

КОМПЛЕКС № 4

Ушки

Ушки слышать все хотят

Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось.

Задувание свечи

(энергетизированное дыхание)

Нужно глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;

2 – губы сложить «трубочкой», сделать 3 коротких выдоха, условно стараясь задуть горящую свечу – «фу-фу-фу». Во время упр-ия корпус

держатъ прямо.

Губы трубкой

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, наполнив ими легкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотать воздух;

4 – пауза в течение 2-3 сек., затем поднять голову, вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Воздушный шар поднимается вверх

Ты, как шарик, полети,

Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

2 – опустить плечи и ключицы (выдох).

Очищающее «ха» - дыхание

Друг за друга мы - горой,

Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);

3 – медленно выпрямится и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с

облегчением, как будто освобождаясь от забот.

Шипящее стимулирующее дыхание

Друг на друга пошипим,

Язычок мы укрепим.

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесении звука «с».

Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху.

Ветер

Сильный ветер вдруг подул,

Слезки с ваших щек сдул.

И.п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки;

2 – задержать дыхание на 3-4 сек;

3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

КОМПЛЕКС № 5

Удивимся

Удивляться чему есть –

В мире всех чудес не счесть.

И.п. – о.с., сделать спокойный вдох;

1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 – и.п.

Плечи

Поработаем плечами,

Пусть танцуют они сами.

И.п. – о.с.

1 – плечи вперед. Медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;

2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.

Поворот

Вправо, влево повернемся

И друг другу улыбнемся.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох;

2-3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая – вперед;

4 – и.п.

То же, выполнять в другую сторону.

Язык трубкой

«Трубкой» язычок сверни,

Головой слегка кивни.

И.п. – о.с, губы сложены «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».

1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;

2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 сек;

3 – поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Покачаем

Чтобы правильно дышать,

Себя нужно раскачать.

И.п. – о.с.

1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном

отделе и делая выдох;

2 – медленно распрямиться, прогнуться назад, делая выдох.

Погладь бочок

Мы погладим свой бочок

От плеча до самых ног.

И.п. – о.с.

1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);

2 – опустить руку и плечо (выдох).

То же, выполнить в другую сторону.

КОМПЛЕКС № 6

Гудок парохода

Прогудел наш пароход,

В море всех он нас зовет.

И.п. – о.с.

1 – через нос с шумом набрать воздух;

2 – задержать дыхание на 1-2 сек;

3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

Носик

Мы немного помычим

И по носу постучим.

И.п. – о.с.

1 – сделать вдох через нос;

2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.

Курносик

Очень любим мы свой нос.

А за что? Вот в чем вопрос!

И.п. – о.с.

1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);

2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

Барабанщик

Мы слегка побарабаним

И сильнее сразу станем.

И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);

2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох).

Трубач

За собой трубач зовет,

Он здоровье нам дает.

И.п. – ноги вместе, руки перед грудью сжаты в кулаки, губы сложены «трубочкой».

1 – вдох;

2 – медленный выдох с громким произнесением звука «пф».

Самолет

Полетим на самолете,

Будем сильными в полете.

И.п. – лежа на животе, опора на предплечья.

1–3 – прогнуться, приподнять голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);

4 – и.п. (выдох).

Прыжки

Прыгнем влево, прыгнем вправо,

А потом начнем сначала.

И.п. – руки на поясе. 1–4 – подпрыгивания на двух ногах на месте с

поворотом вправо – влево. Чередовать с ходьбой. 2 раза по 20 подпрыгиваний.

Дышим тихо, спокойно, плавно

Все мы медленно подышим,

Тишину вокруг услышим.

И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

Занимаясь дыхательной гимнастикой, важно следить, чтоб у ребенка не было симптомов гипервентиляции легких (учащённое дыхание, резкое изменение цвета лица, дрожание кистей рук, чувство покалывания и онемения в руках, ногах).

Если начинает кружиться голова – складываем ладошки вместе («ковшиком»), подносим их вплотную к лицу и несколько раз глубоко дышим в них (2-3 раза).

После этого дыхательную гимнастику можно продолжать. Таким образом, использование дыхательных упражнений, в комплексах утренних зарядок, физкультурминутках и занятиях, помогает предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизическое здоровье детей, а значит, и обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

4. Комплекс упражнений с фитболом

1 этап— Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

И.п. — упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

И.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся дети с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения: самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

-поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

-поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками; сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

И.п. — лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями.

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

И.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

-сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

-сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитболе. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

-комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; то же упражнение выполнять, сгибая руки; стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90° , точка контакта с мячом — на средней линии лопаток; сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

И.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

И.п. — то же, выполнять одновременно од-ноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. — то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на

фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой — снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в И.п. (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой — снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в И.п. лежа на спине.
15. И.п. — стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. И.п. — лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. И.п. — то же, но сесть, ноги под углом 45° .
3. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45° .
5. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. И.п. — лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. И.п. — лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. И.п. — лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. И.п. — лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. И.п. — лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

Упражнения для укрепления мышц спины

1. И.п. — лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. И.п. — лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами — горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же — левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. И.п. — лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. И.п. — сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. И.п. — сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. И.п. — сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (повторить 4—6 раз).

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. И.п. — сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. И.п. — сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. И.п. — лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны — вверх, ноги в упоре на полу.
4. И.п. — лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. И.п. — стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. И.п. — сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. И.п. — сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. И.п. — лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. И.п. — сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. И.п. — сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем — к другой ноге.
12. И.п. — стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. И.п. — лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. И.п. — стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

5. «ГИМНАСТИКА МАЛЕНЬКИХ ВОЛШЕБНИКОВ»

(комплекс точечного массажа в игровой форме).

Для того чтобы точечный массаж не выполнялся чисто механически, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Это легко сделать, например, предложив детям игру "Скульптор".

В ней, опираясь на прошлый опыт работы с глиной или пластилином, можно дать возможность ребенку творчески подойти к процессу и почувствовать внутренний настрой созданного образа. Заниматься точечным массажем при создании образа можно только "руками любви", так как в этом случае ответственность за эмоциональное состояние полностью перекладывается на подсознание дошкольника. У него появляется доверие к создателю образа - внутреннему Я. Точечный самомассаж - это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в месте расположения осязательных и проприоцептивных точек и разветвлений нервов. Подобный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием ласковых слов (милый, добрый, хороший). Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.

Если боль ощущается от легкого надавливания пальцами, то следует массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по центробежной спирали - от себя вправо (тонизирующее воздействие). Если же боль появляется только от сильного нажатия на точку, то нужно оказать успокаивающее воздействие, нажимая прямо на эту точку

со средней силой большим пальцем правой руки, а затем растирать ее целенаправленно по центростремительной спирали - от себя влево.

При проведении "Гимнастики маленьких волшебников" происходит целенаправленное надавливание на биологически активные точки. Но в отличие от лечебного применения известного метода Шиацу, ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.

Делая массаж определенной части тела, ребенок, как в голографическом оттиске, воздействует на весь организм в целом. Полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, развивает у ребенка позитивное ценностное отношение к собственному телу

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

(проводятся во всех группах)

I. Потягивание

И. п.- из позиции лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по полу, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц левой стороны тела (происходит прочистка левого энергетического канала).

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по полу, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".

Цель: почувствовать удовольствие от растяжки мышц правой стороны тела (происходит прочистка правого энергетического канала).

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по полу, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Цель: почувствовать удовольствие от напряжения, переходящего в расслабление (прочистка центрального энергетического канала).

II. Массаж живота

И. п. - лежа на животе.

1. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника

2. С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста.

Цель: воздействие на сигмовидную кишку и нормализация стула.

III. Массаж грудной области

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживание области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".

Цель: воспитывать бережное отношение к своему телу, учить любить себя.

2. "Заводим машину". Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз), делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком "ж-ж-ж-ж". Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3. Сняв все пальцы с грудины со звуком "пи-и-и", нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал - "машина завелась").

Цель: воздействовать на биоактивные точки грудного отдела, почувствовать радость от звукового сопровождения.

IV. Массаж шеи

И. п. - сидя по-турецки.

1. Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2. Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3. Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.
4. Представив, что у него красивая лебединая шея, любуется ею, как будто она отражается в зеркале.

Цель: почувствовать радость от внутреннего ощущения красоты и гибкости прекрасной лебединой шеи.

V. Массаж ушных раковин

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.
2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).
3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").
4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).
5. С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, выходящие на ушные раковины.

VI. Массаж головы

1. Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Спиралевидными движениями ведет пальцы от висков к затылку.

4. "Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.

5. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

Цель: воздействие на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

VII. Массаж лица

Лепит красивое лицо.

1. Поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняет ее, чтобы она была упругой.

2. Надавливает пальцами на переносицу, середину бровей, делая вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки по 5-6 раз.

3. С усилием, надавливая, рисует желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови от переносицы к вискам.

4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.

5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос и представляет, какой красивый нос для Буратино у него получился.

Цель: предотвращение простудных заболеваний путем воздействия на активные точки лица. Выработка умения управлять мимикой.

VIII. Массаж шейных позвонков

Игра "Буратино"

Буратино своим длинным любопытным носом рисует солнышко, морковку, дерево.

1. Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

2. Повороты головы в стороны, вверх, вниз.
3. Наклоны головы во время "рисования" вправо, затем влево.

Цель: почувствовать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела. Представить и рассказать, какие ощущения вызывают рисунки, выполненные движением носа в воздухе.

IX. Массаж рук

1. "Моют" кисти рук, активно трут ладонки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

Цель: оказать благотворное воздействие на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, легкие, печень, кишечник. Вызвать ощущение легкости, внутренней радости.

4. Трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладонкой вниз и "стряхивают воду".

Цель: возбуждение мышц рук и прочистка энергетических каналов рук

Игра "Солнечные зайчики"

Дети встряхивают кистями рук (кисти в расслабленном состоянии) сверху вниз, словно обрызгивая друг друга. Представляют, как капельки воды, словно солнечные зайчики, блестят на солнце. Какого цвета эти солнечные зайчики? Куда летят брызги? Мысленно дети строят радугу из водяных капелек, любят цвет и блеском. Тянут ладонки вверх к солнышку, представляя, как добрая сила вливается в них.

Цель: ощутить внутреннюю радость.

Игра "Птичка"

1. Руки сложены ладонками перед грудью. Птичка в клетке бьется, пытается освободиться, - руки напряжены и с усилием двигаются то влево, то вправо.

Цель: воздействие на грудные железы помогает предотвратить образование мастопатии.

2. "Птичка вырвалась на свободу". Тело в расслабленном состоянии, руки поднимаются вверх и, разъединившись в свободном парении, опускаются.

Манипуляция руками в свободном парении - в зависимости от фантазии ребенка.

Цель: почувствовать радость освобождения и полета.

X. Массаж ног

И. п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе. Словно вбивая пожелания, говорит: "Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!.." То же - с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра. Делает пассивные движения поочередно над каждой ногой, "надевает" воображаемый чулок, затем "снимает его и сбрасывает", встряхивая руки.

Цель: воздействие на биологически активные центры, находящиеся на ногах.

Прочистка энергетических каналов ног.

Игра "Покачай малышку"

Ребенок прижимает к груди стопу ноги, укачивает "малышку", касается лбом колена, стопы, поднимает "малышку" выше головы, делает вращательные движения вокруг лица.

Цель: развитие гибкости суставов.