Утренняя гимнастика

(для детей 2-3 лет)

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1

1. «Покажи руки».

И. П. : ноги слегка расставить, руки внизу. Руки вперед, выпрямить, вниз.

 Позже говорить «вот» (повтор. 5 раз) .

2. «Где колени? ».

И. П. : ноги на ширине плеч, руки за спину.

Наклон вперед, ладони на колени. Смотреть на колени, выпрямиться. Говорить «вот». Приучать выпрямлять ноги (4 р.) .

3. «Шагают наши ножки».

И. П. : ноги слегка расставить, руки вниз (за спину на пояс). Высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками, 5-10 с. (повт. 3 р.) .

4. «Подпрыгивание».

И. П. : то же, 8-10 подпрыгиваний на месте, прыгать мягко (повт. 3 р. чередуя с ходьбой).

Комплекс № 2

1. «Шарик» («пузырь») .

ИЛ. : ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить - надули, руки вверх,

поем. - улетел, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

2. «Где колени? ».

И. П. : сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть на колени, выпрямиться, говорить «вот» (повт. 4 р.) .

3. «Спрячь голову».

И. П. : ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватив колени, голову опустить (положить на ноги, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

4. «Мячик».

И. П. : то же, руки вниз, слегка сгибать и выпрямлять ноги - легкие мячики. 8-10 подпрыгиваний (прыгают мячики, (повт. 3 р. чередуя с ходьбой) .

ОКТЯБРЬ

Комплекс № З

1. «Покажи ладони».

И. П. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, выпрямить, ладони вверх, сказать «вот» (повт. 5 р.) .

2. «Неваляшка».

И. П. : сидя, ноги врозь, руки назад. Слегка наклониться вперед и выпрямиться. Через 3-4 движения — паузы

(повт. 3 р.) .

3. «Спрятались и показались».

И. П. : ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать (повт. 3 р.) .

4. «Нам весело».

И. П. : то же, руки за спину, 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба размахивая руками (повт. 3 р.) .

Комплекс № 4

1. «Покажи руки».

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

Руки вперед, поиграть, взмахи кистями и вернуться в и. п.

(повт. 5 р.) .

2. «Смотри дальше вперед».

И. П. : лежа на животе, подбородок на согнутых руках. Приподнять голову, смотреть вперед, вернуться в и. п. (повт. 4 р.) .

3. «Птички клюют».

И. П. : ноги слегка расставить, руки за спину.

Присесть и указательными пальцами постучать по коленям,

выпрямиться. Приседая, говорить «клю-клю» (повт. 5 р.) .

4. «Воробышки».

И. п. : то же\* руки вниз. Подпрыгивать на 2-х ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте (повт. 2-3 р. по 8 подпрыгиваний) .

НОЯБРЬ

Комплекс № 5

1. «Погреем руки на солнышке».

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх - вниз, сказать «горячо» вернуться в и. п. : то же, руки вперед, ладони вверх,

сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».

2. «Часы бьют».

И. Г1, : стоя (сидя, ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться (повт. 5 р.) .

3. «Греемся на солнышке».

И. п. : лежа на спине, руки прижать к полу - греем животики. Поворот на живот - греем спинки. Можно погреть бочок (повт. 5 р.) .

4. «Веселые ноги».

Ноги слегка расставить, руки вниз, 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (повт. 2-3 р., чередуя с ходьбой на месте) .

Комплекс № 6

1. «Погреем руки на солнышке».

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, повернуть ладонями вверх, вниз; сказать «горячо», вернуться в и. п. То же, руки вперед, ладони вверх,

сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо» (5 р.) .

2. «Спрячь ладони».

И. п. : ноги врозь, руки в стороны, наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в и. п. (4 р.) .

3. «Киска».

И. п. : лежа на сине, ладони прижать к полу.

Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (5 р.) .

4. «Киска убежала».

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Бег на месте 8-12 с. (3 р. чередуя с ходьбой на месте) .

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 7

1. «Самолет».

И. п. : ноги слегка расставить, руки виз. Руки в

стороны - крылья самолета, вернуться в и. п. - улетел самолет (5 р.) .

2. «Самолет выбирает место посадки».

Илт. : ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, поворот головы в одну. Другую сторону, вернуться в и. п. (5 р.) .

3. «Посадка».

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, присесть - опуститься на землю, вернуться в и. п. позже говорить «сели» (4 р.).

4. «Летчикам весело».

И. п. : то же, руки вниз. Слегка сгибать и

выпрямлять ноги, затем перейти на подпрыгивание. Повторить 2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 8

1. «Покажем ладошки».

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

Руки вперед, ладони вверх, вернуться в и. п. - спрятали (5 р.) .

2. «Косолапый мишка».

И. п. : ноги врозь. Руки в стороны.

Раскачиваться из стороны в сторону, приподнимая то одну, то другую ногу. Дыхание произвольное (4 р.) .

3. «Жук».

И. п. : лежа на спине, согнуть, приподнять ноги и руки, сделать несколько движений ног и рук - жук проснулся, вернуться в и. п. - жук уснул (5 р.) .

4. «Жук проснулся».

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Попеременное поднимание ног, переходящее в бег (3 р.) .

ЯНВАРЬ

Комплекс № 9

1. «Птички машут крыльями».

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, опуская

руки, сказать «улетели» (5 р.) .

2. «Колобок».

И. п. : лежа на спине. Повернуться на бок, живот. Другой бок и опять на спину. Дыхание произвольное (3 р.) .

3. «Посмотри на колени».

И. п. : сидя, ноги вместе, руки упор сбоку,

голову приподнять. Согнуть ноги, посмотреть на колени, вернуться в и. п. Сгибая ноги, сказать «вижу» (5 р.) .

4. «Веселые ноги».

И. п, : ноги слегка расставить, руки на пояс. 2-3

пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное (2-3 р.) чередуя с ходьбой на месте.

 Комплекс № 10

1. «Качели».

И. п. : ноги слегка расставить, руки внизу. Раскачивать

одновременно руками вперед - назад. Упражнение выполнять с

большой амплитудой (2-3 остановки). Дыхание произвольное (3 р.) .

2. «Ветер качает дерево».

И. п. : ноги врозь, руки за спину.

Покачивание (наклон) вправо - влево. Через 2-3 движения -

остановка (4 р.) .

3. «Мы топаем ногами».

И. п. : лежа на спине, ноги упор. 4-6 шагов, высоко поднимая колени. Дыхание произвольное (4 р.) .

4. «И похлопаем».

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

Ходьба, высоко поднимая колени и хлопая по бедрам. Дыхание произвольное. 4 раза по 8-10 шагов.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 11

1. «Бабочки».

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны - летят бабочки, руки за спину - крылья отдыхают. Позже предлагать взмахнуть руками (5 р.) .

2. «Посмотри назад».

И. п. : ноги врозь, руки вниз. Поворот вправо, посмотреть и выпрямиться. То же в другую сторону (3 р.) .

3. «Киска».

И. п. : лежа на спине, руки произвольно. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку - киска спит, затем просыпается (4 р.) .

4. «Мячик».

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги - мягкие мячики. 6-8 подпрыгиваний – прыгают мячики (2-3 р.) .

Комплекс № 12

1. «Шарик».

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести в стороны - надули, руки вверх (5 р.) .

2. «Колобок».

И. п. : лежа на спине, руки вверх. Поворот на бок, живот, другой бок и опять на спину (4 р.) .

3. «Вперед и на место».

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

Правую (левую) ногу вперед на носках, вернуться в и. п. То же, в сторону, назад (4 р.) .

4. «Зайчик».

И. п. : ноги слегка расставить, руки согнуть перед

грудью. 3-4 раза сгибать и выпрямлять ноги, потом перейти на

подпрыгивание. 8-10 подпрыгиваний (3 р., чередуя с ходьбой на

месте) .

МАРТ

Комплекс №1

с флажками

1. «Покажи флажок»

. И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Флажок вперед, сказать «вот», вернуться в и. п. (4 р.) .

2. «Покажи флажок».

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться (2 р.) .

3. «Ногу через флажок».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, перенести через флажок правую ногу (левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (4 р.) .

4. «Подпрыгивание».

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

Пружинки и 6-8 подпрыгиваний и встряхивание флажком (3 р.) чередуя с ходьбой.

Комплекс №2

1. «Выше флаг».

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Флажок вверх, посмотреть и опустить, сказать «вниз» (3 р.) .

2. «Показать и помахать».

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок

назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить (2 р.) .

3. «Не задень».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади, поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок (3 р.) .

4. «Подпрыгивание».

И. п. : ноги слегка расставить, флажки на полу,

8-10 подпрыгиваний (3 р.) чередуя с ходьбой на месте, не задев

флажки.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 3

1. «Играем».

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Помахать, вернуться в и. п. (3 р.) .

2. «Передай флажок».

И. п. : ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в др. руку, наклониться, переложить в др.

руку, вернуться в ил. (4 р.) .

3. «Согни ноги».

И. п. : сидя, согнуть ноги, флажок на полу между ног, согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка (5 р.) .

4. «Флажкам весело».

И. п. : ноги слегка расставить, флажки опущены. 6-8 подпрыгиваний со взмахом флажка (3 р.) .

Комплекс № 4

1. «Помаши внизу».

И. п. : ноги слегка расставить, флажок вверх.

Опустить флажок вниз, помахать, поднять вверх (5 р.) .

2. «Помаши внизу».

И. п. : ноги врозь, флажок за спиной. Наклон

вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать флажок за спину, то же

в др. руку (5 р.) .

3. «Ногу через флажок».

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу

между ног, руки упор сзади. Перенести через флажок правую ногу

(левую, вернуться в и. п. Голову не опускать (3 р.) .

4. «Ногам и флажку весело».

И. п. : ноги слегка расставить, флажок

опущен. 6-8 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка (3 р.) .

МАЙ

Комплекс №5 с платочком

1. «Платочек вперед».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из и. п. платочек перед грудью (5 р.) .

2. «Спрячемся».

И. п. : ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом - спрятались, опустить платочек, выпрямиться (5 р.) .

3. «Сесть и встать»

. И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу, сесть на платочек, встать, сказать «сели» (4 р.) .

4. «Подпрыгивание».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу. 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте (3 р.) .

Комплекс №6.

1. «До свидания».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущен.

Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2-3 повторов переложить платочек в др. руку (3 р.) .

2. «На колени».

И. п. : ноги врозь, платочек вверх, наклон вперед,платочек к коленям, вернуться в и. п. (4 р.) .

3. «Не урони».

И. п. : сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать (4 р.) .

4. «Вокруг платочка».

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом (3 р.) .

Система использования дыхательных упражнений

на физкультурных занятиях утренней гимнастики

и физкультминутках для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания

дошкольников.

В детском саду необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие,

утреннюю гимнастику и физкультминутки. Все это позволяет:

повысить общий жизненный статус ребенка, сопротивляемость организма к простудным заболеваниям

развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы,

улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Дыхательные упражнения

для детей младшего и среднего дошкольного возраста

В младшем и среднем дошкольном возрасте активно используются общеразвивающие упражнения для

рук, плечевого пояса и туловища в сочетании со звуковой гимнастикой: имитационные, образно-

подражательные упражнения.

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные

упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4-5 раз) количеством повторений.

Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения

дыхательной гимнастики по 25 - 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые

упражнения для туловища - из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Упражнения из положения «стоя»

«Лови комара».

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Хлопнуть в ладоши перед собой на

уровне лица (груди, над головой, сказать: «Хлоп! » Вернуться в и. п. - вдох.

«Помаши крыльями, как петух».

И. п. - встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в

стороны, затем, хлопая ими по бедрам, делать выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку! ».

«Косарь».

И. п. - встать прямо, ноги врозь, слегка согнуты, руки вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак.

Поворачиваться направо и налево, подражая движениям косаря, делать размашистые движения руками и

произносить с выдохом: «Жух! Жух! ».

«Дровосек»

. И. п. — встать прямо, широко расставив ноги, руки подняты над головой, пальцы сцеплены.

Наклоняться вперед, опуская руки между ногами, и произносить с выдохом: «Б-а-а-х-х! Б-а-а-х-х! ».

«

Гуси шипят».

И. п. - встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной. Наклоняться

вперед, смотря вперед, вытягивая шею, произнести: «Ш-ш-ш-ш». Возвратиться в и. п. - вдох.

«Часики».

И. п. - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Небольшой наклон в сторону, с

выходом сказать: «Тик - так». Возвратиться в и. п. - вдох. Тоже в другую сторону.

«Поиграй на трубе».

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки согнуты перед собой, как бы держа трубу.

Делать мелкие движения пальцами, подражая нажиманию на клавиши, и с выходом приговаривать: «Ту! Ту!

Ту! ».

«

Вертушка»

. И. п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться

направо и налево, свободно размахивая руками и произнося: «Х-р-р-р».

«Вырасти большим».

И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, подтянуться,

подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнося: «У-х-х-х».

«Спрятались».

И. п. - встать прямо, слегка расставив ноги, руки опустить. Присесть пониже на всей

ступне, приложить палец к губам и произнести с длительным выдохом: «Т-с-с-с». Вернуться в и. п. - вдох.

«Лягушка прыгает». И. п. - встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вдохнуть, затем, наклоняя

туловище в сторону, сделать выдох, длительно произнося: «С-с-с-с». Одной рукой скользнуть вниз по ноге,

другую поднимать до подмышечной впадины. Вернуться в и. п. - вдох. Повторить в другую сторону.

Упражнения из положения «сидя», «лежа на спине»,

«стоя на четвереньках», «стоя на коленях»

«Гребцы».

И. п. - сесть, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Наклониться вперед, коснуться руками

носков ног, выдохнуть, произнося: «У-х-х-х». Выпрямиться, слегка развести локти в стороны - вдох.

«Маятник».

И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки на поясе. Раскачивать туловище вправо и влево,

повторяя: «Так - так».

«Прижми колени».

И. п. - сидя на полу, ноги скрещены, руки вверх. Подтянуть колени к груди,

обхватить их руками и произнести на выдохе: «Вот». Вернуться в и. п. - вдох.

«Кошечка».

И. п. - стоя на четвереньках. Поднять голову, прогнуть спину - вдох. Опустить голову,

выгнуть спину, сказать: «Ф-р-р-р» («Ш-ш-ш») - и выдохнуть.

«Мотор».

И. п. - стоя на коленях, руки согнуть перед грудью. Выполнять вращение согнутых рук,

произнося: «Р-р-р-р». Возвратиться в и. п. - вдох.

«Мишка спит».

И. п. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, повернуться

на бок, произнести на выдохе: «У-х-х-х». Вернуться в и. п.

Игровые упражнения

«Поезд».

Дети - «вагончики» встают в колонну за воспитателем - «паровозом». Поезд движется, дети

двигают попеременно согнутыми руками и произносят: «Чух - Чух».

Чух - чух, чух - чух

Мчится поезд во весь дух,

Паровоз пыхтит,

«Тороплюсь! » - гудит.

«Тороплюсь! » Тороплюсь,

Тороплю - у-у-сь.

Повторяется в течение 25 - 30 с.

«Заблудился».

Одна часть детей изображает деревья, другая - детей, заблудившихся в лесу. Они ходят

между деревьями, останавливаются, складывают руки рупором и на выдохе громко произносят: «А-у-у-у-у! А-

у-у-у! ».

«Гуси летят».

Дети медленно ходят по залу, поднимая руки в стороны, делают вдох с выдохом, опуская

их, и произносят: «Г-у-у-у! Г-у-у-у! ».

«Собираем цветы».

Дети ходят по залу, ищут и собирают заранее разложенные цветы. Воспитатель

предлагает понюхать ароматные цветочки. Слегка наклоняя голову, дети делают вдох через нос (сильный,

выдох ртом, произнося: «А-а-а-а».

«Подуй на одуванчик».

Дети собирают одуванчики, вдохнув, слегка наклоняются и долго выдыхают,

стараясь сдуть все параппотики с одуванчика.

«Сдуй снежинку».

Дети ищут заранее разложенные, сделанные из бумаги снежинки. Кладут их на

ладошку. Вдохнув слегка, наклоняются и, выдыхая, стараются сдуть снежинку.

«Пузырь».

Дети вместе с воспитателем берутся за руки и образуют круг, становятся близко друг к другу,

затем говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с этим дети расходятся в стороны, увеличивая круг, держатся за руки до тех пор, пока

воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь». На выдохе дети сходятся к центру, произнося: «Ш-ш-ш-ш».

Упражнения на нормализацию дыхания

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, требующей усиленного

притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо

вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

«Обними себя».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы

врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и. п.

- вдох.

«Сдуем снег (пыль) с обуви».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх - в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким

выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться,

делая спокойный вдох, и принять и. п