

Опыт работы
по организации утренней гимнастики,
бодрящей гимнастики после сна
с дорожкой здоровья
в группе №12 «Одуванчики»
II младшая



Воспитатель:

Паншина Л.Г.

2013 год

Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей является главным условием и показателем деятельности педагога и дошкольного учреждения в целом.

Мы работаем по здоровьесберегающей программе «Будь здоров, малыш», разработанной авторским коллективом детского сада. Одной из главных задач в работе детского сада является: совершенствовать систему мероприятий по образовательным областям «Физическая культура» и «Здоровье».

Оздоровление детей переживается в каждом режимном моменте. Ежедневно проводим такие мероприятия: утренняя гимнастика, дорожка здоровья, бодрящая гимнастика после сна, гимнастика для глаз, самомассажи по А.Уманской и каучуковыми мячиками, босохождение по методике Ю. Змановского.

При проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий учитываем индивидуальные особенности детей, пожелания родителей. Родители приветствуют оздоровление своих детей, оказывают помощь.

Большое внимание уделяется утренней гимнастике. Ребенок сразу отправляется на утреннюю гимнастику в облегченной одежде, которая помогает взбодриться, проснуться. Разработанные мною комплексы утренних гимнастик вызывают у детей интерес, повышают двигательную активность.

Физические упражнения влияют на работу желез внутренней секреции, что приводит к возбуждению нервной системы и повышению работоспособности. Взбодрившись, дети переходят к следующей закаливающей процедуре - умывание лица и обливание рук до локтей.

После дневного сна необходимо улучшить настроение у детей, поднять мышечный тонус. В этом мне помогает гимнастика после сна с использованием игрового сюжета. Дети с желанием выполняют дорожку здоровья, дыхательные упражнения, самомассаж каучуковыми мячиками. Мною разработаны комплексы бодрящей гимнастики после сна в сюжете с использованием нестандартного оборудования. Совместно с родителями изготовлены коврики и пособия из бросового материала для развития двигательной деятельности детей. Для изготовления использую металлические и паралоновые губки, ме, металлические и пластмассовые крышки и резиновые бигуди, майонезные ведёрки, пластиковые бутылки, косточки от счёт, «колочая травка», пуговицы, металлопластиковые трубки.

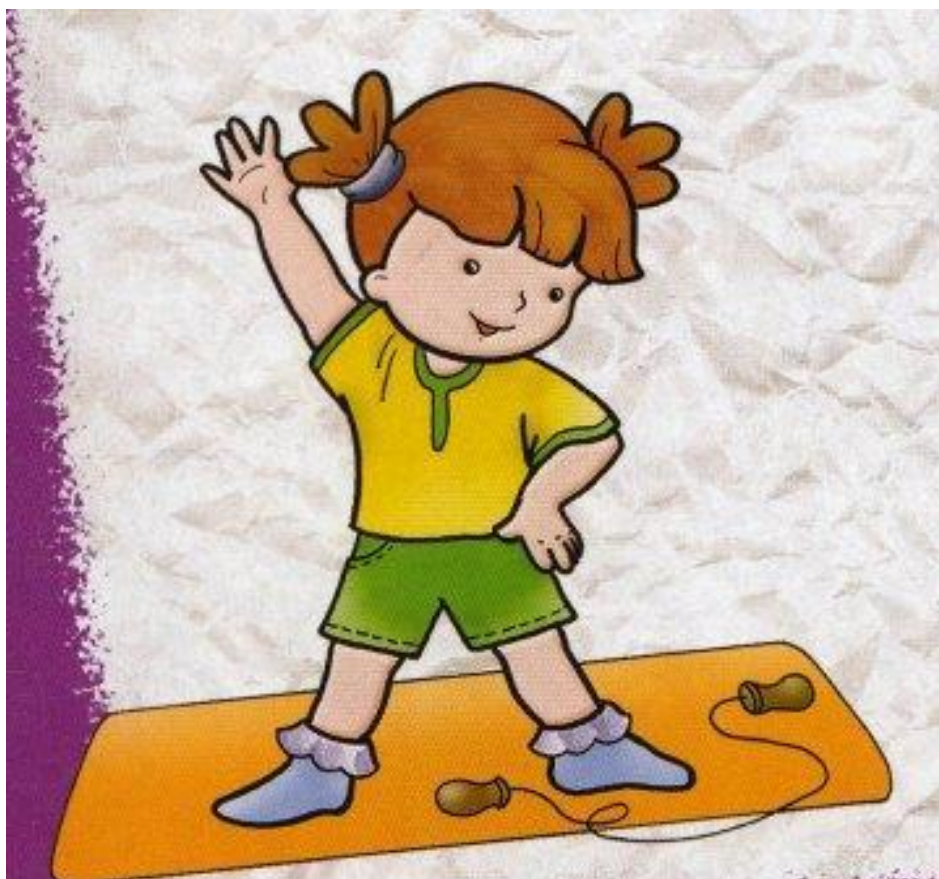
Гимнастика после сна также способствует профилактике выработки правильной осанки и укреплению свода стопы.

Все эти пособия используют при проведении НОД по физическому развитию, в совместной деятельности воспитателя с детьми, а также эти пособия используются в самостоятельной деятельности.

Всю физкультурно-оздоровительную работу провожу в системе, она дает положительный результат. Мероприятия по укреплению здоровья детей рекомендую проводить и дома. Знакомлю родителей с мероприятиями, проводимыми в группе, рассказываю о значении утренней гимнастики, бодрящей гимнастики после сна, НОД по физическому развитию, прогулках, гимнастике для глаз. Выпустила ширмы: «Мороз - не помеха для прогулок», «Выходной, выходной, папа целый день со мной». Проводила консультации: «Осанка вашего ребенка», «Что за чудо эти санки», «Давай-ка поиграем». Мои рекомендации помогают родителям.

Итак, делая выводы о своей работе, можно сказать, что все физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия дают положительный эффект только тогда, когда они проводятся в системе, с учётом индивидуально-дифференцированный подход к детям и в тесном взаимодействии с родителями.

Комплексы
бодрящей гимнастики
после сна
в группе №12 «Одуванчики»
II младшая



КОМПЛЕКС № 1

В лес на машине

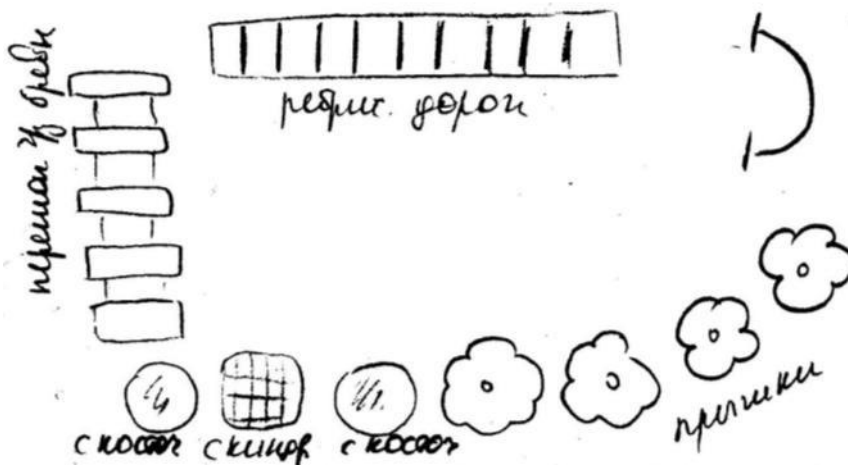
I ч. На кроватях:

- Проснись, дружок, и улыбнись. - *потягивание*
С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*
И в шофёра превратись. - *затем налево*

В группе:

- Едем, едем мы домой - *движение руками:*
На машине легковой. «*крутим руль*»
Въехали на горку -хлоп- - *хлопок над головой*
Колесо спустилось -стоп! - *присесть*
Едем, едем, долго едем - *«крутим руль»*
Очень длинен этот путь. - *ходьба на месте*
Когда к лесу мы подъедем, - *руки вверх, наклоны вправо- влево*
Там мы сможем отдохнуть. - *присесть*

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Сдуем пыль с машины» (5р.) - *глубокий вдох, выдох на ладошки*
- «Накачаем шины» (5р.) - *глубокий вдох, наклон вниз- выдох, встать* – *вдох*

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «Проверяем колёса» - *прямые движение стопами по мячику*
- «Проверяем, как крутятся колёса впр-влево» - *круговые движения стопами по мячику*
- «Проверяем, как накачали» - *«обнять» мячик пальцами обеих ног*

КОМПЛЕКС №2

Медвежата

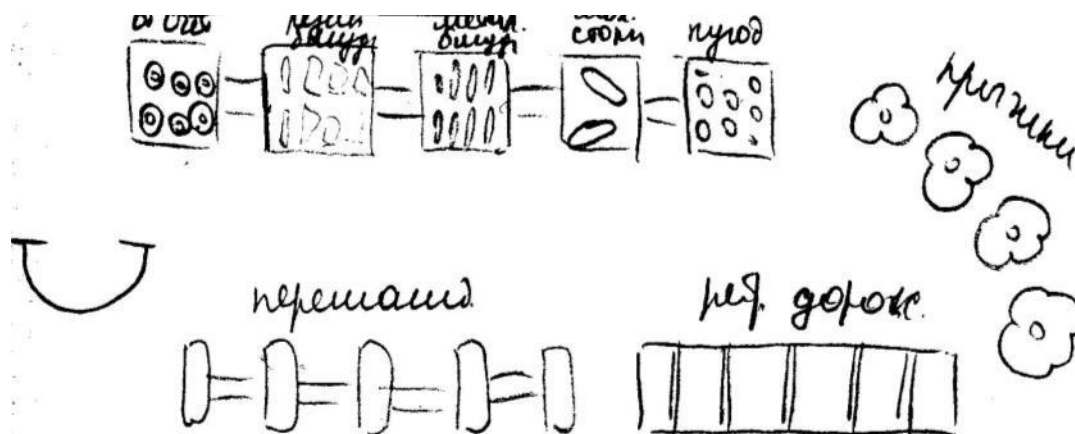
I ч. В кровати:

- Проснись, дружок, и улыбнись, - *потягивание*
С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*
И в медвежонка превратись. - *затем налево*

В группе:

- Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили! - *повороты головой*
Вот так, вот так,
Головой своей крутили.
Медвежата мёд искали, - *наклоны вправо- влево*
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Вперевалочку ходили - *ходьба «вперевалочку»*
И из речки воду пили. - *наклоны вперёд*
Вот так, вот так.
И из речки воду пили.
Вот мишутка наш идет, - *имитация ходьбы*
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

Сел медвежонок, потрогал животик -сидя на стуле, ладонь на животе

То животик поднимается, то животик опускается. - вдох- выдох

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом. - глубокий вдох, на выдох: «М-М-М»

(похлопывая по ноздрям) – 3р

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «мишка побежал по дорожке» -прямые движение стопами по мячику

- «пробежал вокруг елки, берёзки..» -круговые движения стопами по мячику

- «встретил друзей и обрадовался им» -«обнять» мячик пальцами обеих ног

КОМПЛЕКС № 3

Мы лягушки – попрыгушки

I ч. В кровати:

Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание

С боку на бок повернись - поворачиваются направо

И в лягушку превратись. - затем налево

В группе:

Мы лягушки – попрыгушки, - «пружинка» с поворотами

Неразлучные подружки. впр.- влево

Животы зелёные, - показывают большой живот

С детства закалённые. - похлопывание по плечам

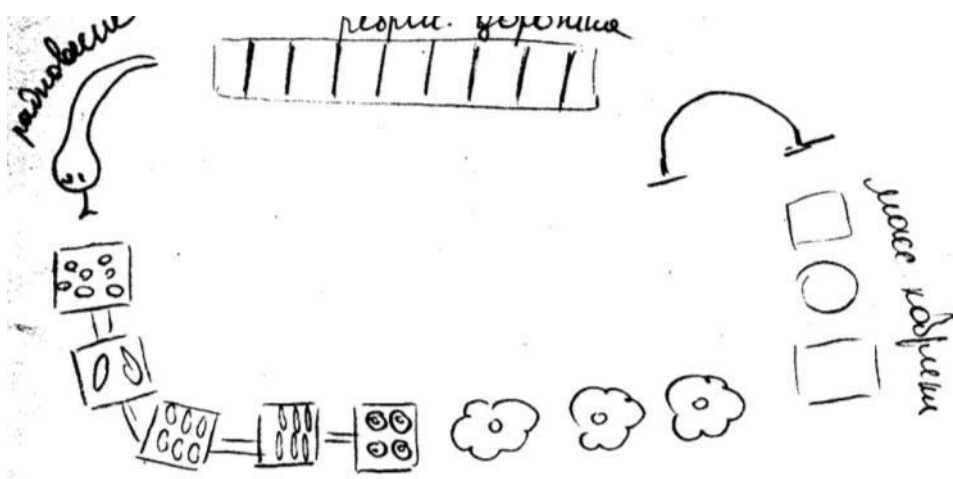
Мы не хнычем, мы не плачем, - повороты головой впр-влево

Дружим, не ругаемся. - наклоны туловища вперёд

Целый день по лужам скачем, - прыжки на месте

Спортом занимаемся. - ходьба на месте.

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

Подуем на плечо, - вдох через нос, выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо.

Подуем на другое, - голова прямо - вдох носом, голову влево- выдох

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот. - голова прямо - вдох носом, ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох

Ну, а теперь - на облака - голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой

И остановимся пока».

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «готовят тесто для пирога» -прямые движение стопами по мячику

- «намазываем вареньем» -круговые движения стопами по мячику

- «закручиваем тесто» - движения пальцами ног по коврику до мячика,

«обнять» пальцами ног мячик

КОМПЛЕКС № 4

Ёжик путешествует по лесу

I ч. В кровати:

Проснись дружок, и улыбнись. - потягивание

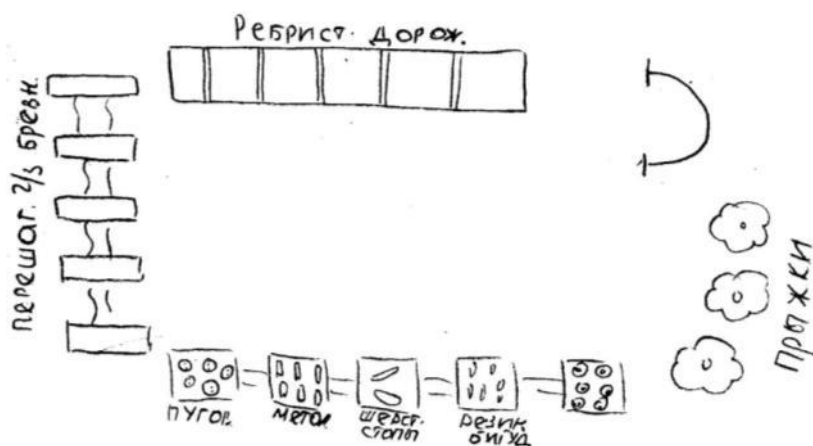
С боку на бок повернись - поворачиваются направо

В ёжика ты превратись. - затем налево

В группе:

С барабаном ходит ёжик, - ходьба на месте,
Целый день играет ёжик. «игра на барабанах»
С барабаном за плечами, - «обнять себя»
Ёжик в сад забрёл случайно. - медлен. бег на месте
Ветер ёлками шумит, - наклоны впр-вл, руки вверху
Ёжик наш домой спешит. - медлен. бег на месте
А навстречу ему волк, - ходьба с высок. подним. колен
На ежа зубами «щёлк». - движ. прям. рук. вверх-вниз
Ёж иголки показал, - присед, растопырен. пальцы у головы
Волк со страху ускакал. - прыжки на месте

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Ёжик пыхтит» (3р) -вдох глубокий через нос, наклон вниз, выдох: «пых-пых-пых»
- «В лесу» (5-6 р.) -заблудились в густом лесу, вдох, на выдохе: "ау".
(Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо)

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «убегает от волка» -прямые движение стопами по мячику
- «запутывает волка» -круговые движения стопами по мячику
- «ёжик прибежал к маме» -движения пальцами ног по коврику до мячика,
«обнять» пальцами ног мячик

КОМПЛЕКС № 5

Мы весёлые матрёшки

I ч. В кровати:

- Проснись дружок, и улыбнись. - *потягивание*
С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*
И в матрёшек превратись. - *затем налево*

В группе:

- Мы весёлые матрёшки, - *наклоны впр-влево*
Дружно хлопаем в ладошки. - *в ладошки*
Раз-два, раз-два, - *наклоны впр-влево*
Дружно хлопаем в ладошки. - *в ладошки*
Мы весёлые матрёшки, - *наклоны впр-влево*
Вам покажем наши ножки. - *ногу на пятку*
Раз-два, раз-два, - *наклоны впр-влево*
Всем покажем наши ножки. - *ногу на пятку*
Мы весёлые матрёшки, - *наклоны впр-влево*
Приседаем, словно крошки. - *приседания*
Раз-два, раз-два, - *наклоны впр-влево*
Славно приседаем, крошки. - *приседания*
Мы весёлые матрёшки, - *наклоны впр-влево*
Мы попрыгаем немножко - *прыжки на месте*
Раз-два, раз-два, - *прыжки на месте*
Мы попрыгаем немножко - *прыжки на месте*

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Надуем шарик» (5р)
И.П. стоя, руки на животе В: вдох глубокий через нос, выдох: «ш-ш-ш»
- «Вкусный пирог» (5-6 р.)

И.П. стоя, руки согнуты в локтях, ладони у рта В: глубокий вдох через нос, выдох: «А-а-ах!»

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «играют с мячиком» -*прямые движение стопами по мячику*
- «катают по полу» -*круговые движения стопами по мячику*
- «поймали мяч» -*«обнять» мячик пальцами ног*

КОМПЛЕКС № 6

Мы лётчики

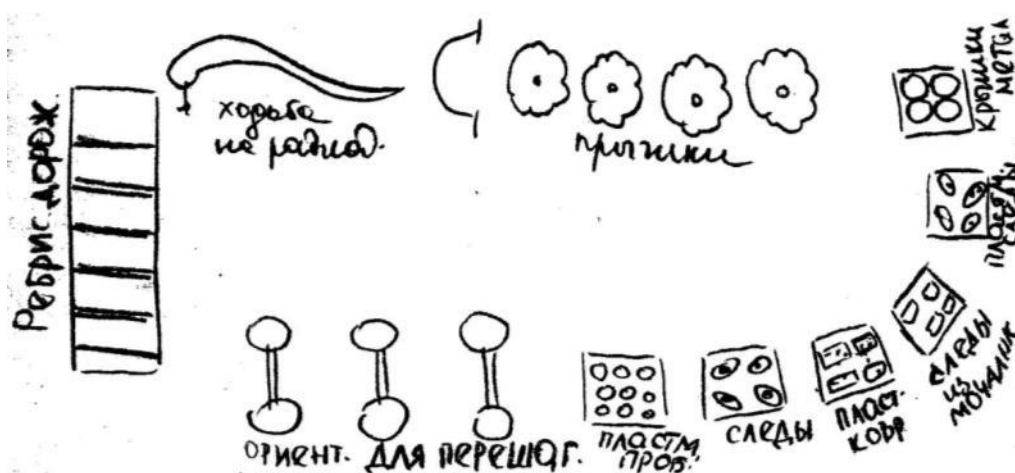
I ч. На кроватях:

- Проснись, дружок, и улыбнись. - *потягивание*
- С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*
- В лётчиков ты превратись. - *затем налево*

В группе:

- Вот мотор включился, - *движение руками,*
- Пропеллер закружился: *согнутыми перед грудью*
- «Р-р-р-р!»
- К облакам поднялись, - *руки вверх, поочерёдное*
- И шасси убрались. *поднимание колен*
- Вот лес, мы- тут, - *руки вверх, покачивая корпус*
- Приготовим парашют. -*руки через стороны вниз*
- Толчок, прыжок, - *прыжки с поворотом*
- Летим, дружок. *вправо-влево*
- Парашюты все раскрылись, - *руки соединить сверху*
- Дети мягко приземлились. - *присесть*

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

- «Накачаем шины» (5р.) - глубокий вдох, наклон вниз- выдох
- «Самолёт летит» (5р.) - глубокий вдох, на выдохе: «у-у-у-у!»

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «проверяем шасси (колёса)» - прямые движение стопами по мячику
- «крутим штурвал (руль)» - круговые движения стопами по мячику
- «готовимся к полёту: 1,2,3,4,5» - «обнять» мячик пальцами стоп

КОМПЛЕКС № 7

Мышь-зарядка

I ч. На кроватях:

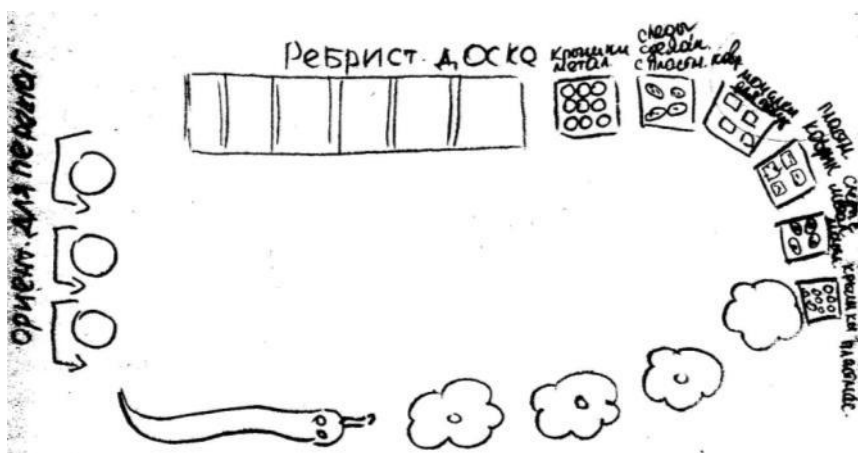
- Проснись, дружок, и улыбнись. - потягивание
- С боку на бок повернись - поворачиваются направо
- И в мышат ты превратись. - затем налево

В группе:

- Вышли мыши как-то раз, - ходьба на месте
- Посмотреть который час. - смотрят в «бинокль»
- Раз, два, три, четыре - поочерёдное поднятие
- Мыши дёрнули за гири. рук, сжатых в кулак —
- Вдруг раздался страшный звон, - хлопок в ладоши
- Разбежались мыши вон. - бег или прыжки на месте

(повторить 2 раза)

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

- Сел мышонок, потрогал животик - *сидя на стуле, ладонь на животе*
То животик поднимается, - *вдох*
То животик опускается. - *выдох*
Мышонок по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поет под кустом. - *глубокий вдох, на выдох:*
«М-М-М» (похлопывая по ноздрям) – 3р

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «мышонок делает себе друга-снеговика» - *прямые движение стопами по мячику*
- «собрал снег вокруг берёзки, ёлочки» - *круговые движения стопами по мячику*
- «набирает снег для головы, рук» - *движения пальцами ног по коврику до мячика, «обнять» мячик пальцами ног*

КОМПЛЕКС № 8

Кисонька-мурысонька

I ч. На кроватях:

- Проснись, дружок, и улыбнись. - *потягивание*
С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*
В кошечку ты превратись. - *затем налево*

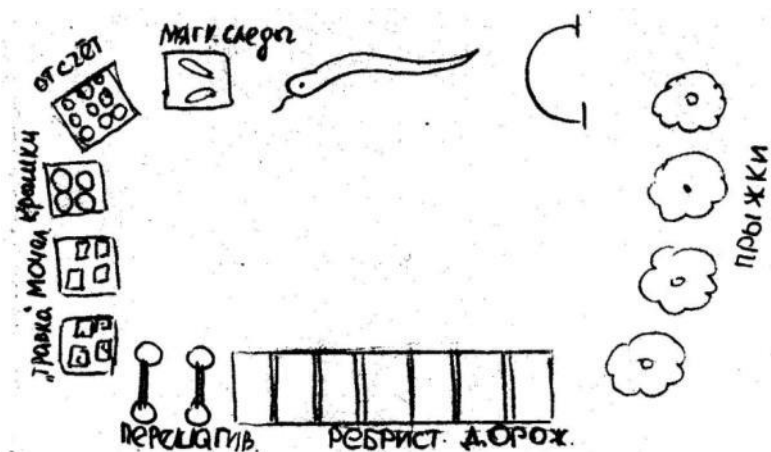
В группе:

На скамейке у окошка	-сидя на корточках,
Улеглась и дремлет кошка.	руки под щекой
Киска, глазки открывай	- встать, руки вверх,
И зарядку начинай!	руки вверх-вниз к плечам
Захотела наша кошка	- наклоны вправо-влево
Когти поточить немножко.	руки движ. вниз-вверх по ноге
Кошка хвостиком махнёт,	- «пружинка»
Спинку плавно разогнёт.	- наклоны вперёд-назад
Мы весёленькие кошки,	- наклоны впр-влево
Мы попрыгаем немножко	- прыжки на месте
Раз-два, раз-два,	- прыжки на месте
Мы попрыгаем немножко.	- прыжки на месте

II ч. Дыхательная гимнастика:

- «Кошка умывается, лапкой утирается» (водичка -5р.) -глубокий вдох, выдох – «с-с-с-с-с»,
«умыть» лицо
- «Кошка сердится» (5р) -глубокий вдох, выдох – «фыр-фыр-фыр»,
разжимая и сжимая кулочки

III ч. Дорожка здоровья:



I

V ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «кошка играет клубком» -прямые движение стопами по мячику
- «катает клубок в корзинке» -круговые движения стопой по мячику

- «догоняет клубок»

- движения пальцами ног по коврику до мячика, «обнять»
мячик пальцами ног

КОМПЛЕКС № 9

Зайчата

I ч. На кроватях:

Проснись, дружок, и улыбнись. - *потягивание*

С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*

И в зайчишку превратись. - *затем налево*

В группе:

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх. - *поднять руки вверх*

Потянулся и прыжок *опускают руки вниз*

На траве стоят зайчишки, - *руки на поясе, повороты*

Все зайчишки шалунишки: *впр-влево с отведением рук*

Ножки дружно все сгибают, - *поочерёдное сгибание ног*

По коленкам ударяют. *с хлопком по коленам*

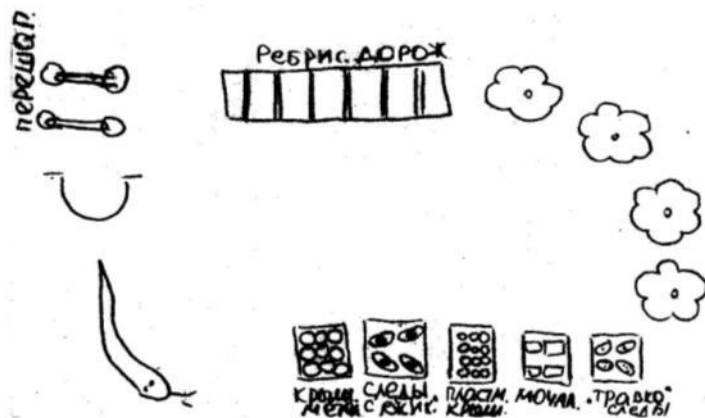
Вот увидел он лисичку, - *руки на поясе, «пружинка»*

Испугался и затих. - *присесть*

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим. - *бег или прыжки на месте*

II ч. Дорожка здоровья:



III ч. Дыхательная гимнастика:

«Говорилка»

Восп: «Как разговаривает паровозик?»

Дети(вдох): «Ту – ту – ту – ту» (на выдохе)

Восп: «Как машинка гудит?»

Дети(вдох): «Би – би. Би – би» (на выдохе)

Восп: «Как пыхтит ёжик?»

Дети(вдох): «Пыф – пыф – пыф» (на выдохе)

Восп: «Как жужжит пчела?»

Дети(вдох): «З-з-з-з-з» (на выдохе)

IV ч. Самомассаж каучуковыми мячиками:

- «зайчата играют в догонялки» -*прямые движение стопами по мячику*
- «побежали вокруг рябины, ёлочки, берёзки» - *круговые движения стопой по мячику*
- «догнали друг друга» -*«обнять» мячик пальцами ног*

Комплексы
утренней гимнастики
в группе №12 «Одуванчики»
II младшая



«Мы строители» (с кубиками)

Ич. - «Строители идут на работу» (ходьба обычная)

- «Идут по мостику» (на носочках)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

Пч. 1. «Строим крышу» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: руки вверх, стукнуть кубиками др. о др.

2. «Красим стены краской» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки у пояса В: наклоны вправо-влево, скользя плавно по ноге вниз-вверх

3. «Передаём инструменты» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: повороты вправо-влево, руку отводим назад

4. «Забиваем гвозди» (5 р.)

И.п. сидя, ноги широко расставлены, упор сзади В: наклон вперёд, стукнуть кубиками об пол между ступнями

5. «Поднимаем доски наверх» (5 р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе В: присесть, коснуться кубиками пола, встать, руки вверх

6. «Весёлые строители»

И.п. ноги вместе, руки на поясе, кубики лежат на полу В: прыжки на двух ногах вместе вокруг кубиков/ ходьба на месте

Дых. упр: «Мо-лод-цы!»

Шч. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

КОМПЛЕКС № 2

по сказке «Репка»

Ич. - «Дедушка идёт на огород» (ходьба обычная)

- «Идёт через брёвнышки» (с высоким подниманием колен)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-уф»

Ич. 1. «Выросла репка большая-пребольшая» (5 р.)

И.п. стоя, руки внизу В: руки вверх, подняться на носки

2. «Дедушка тянет репку» (4р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе В: наклоны вперёд, руками тянемся вперёд

3. «Дед смотрит, где бабка и внучка» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки- «бинокль» В: повороты вправо-влево, держим «бинокль»

4. «На помощь спешит Жучка» (4р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: сесть на пятки: «Гав!», верн. в И.п.

5. «Жучка позвала кошку» (по 3р.)

И.п. стоя на четвереньках В: «вилять хвостиком»

6. «Мышка выглядывает из норки»

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях у плеча В: подняться на вытянутые руки

7. «Все вытянули репку»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых. упр. «а-а-ах» (душистая репка)

Ич. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-уф»

КОМПЛЕКС №3
«Мы шофёры» (с кольцами)

- Ич. - Ходьба обычная, «по камушкам» (семенящим шагом)
- Бег обычный, «по кочкам» (прыжки с продвижением вперёд)
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «пи-и-и-п»

Пч. 1. «Посмотрим в окошко» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: руки вверх, посмотреть во внутрь кольца

2. «Накачаем шины» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях впереди у пояса

В: вдох, наклоны вниз на выдохе: «ш-ш-ш»

3. «Проверим педали» (по 3 р.)

И.п. сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях, кольцо сбоку на полу

В: поочерёдное разгибание- сгибание ног

4. «Заглянем под машину» (по 3 р.)

И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд В: повернуться на спину, верн. в

И.п., тоже на живот

5. «Отремонтируем пол в машине» (4р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, кольцо у носок В: присесть, стук кулачками в центр кольца: «стук!»

6. «Весёлые шофёры»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу В: прыжки на двух ногах вместе вокруг кольца/ ходьба на месте

Дых. упр: проверяем сигнал- «пи-и-ип!»

Шч. «Поездка на машине»

- Ходьба обычная
- Бег обычный, в медленном темпе
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «пи-и-и-п»

КОМПЛЕКС № 4

по сказке «Теремок»

Ич. - «Идём по полю» (ходьба обычная)

- «Растёт высокая трава» (ходьба на носках, руки вверх)

- «Мышка спешит к теремку» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «дуем на одуванчик»

Пч. 1. «Мышка стучит в домик» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: поднять руки вверх, кулачками стукнуть др.
о др.

2. «Скачет лягушка-квакушка» (4р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки- «лапки у лягушки»

В: присед, выпрыгнуть вверх: «ква!»

3. «Зайчик выглядывает из-за кустика» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: наклоны впр-влево

4. «Лисичка спешит к теремку» (по 3р.)

И.п. стоя на четвереньках В: «вилять хвостиком»

5. «Волк торопиться к теремку»

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища В: поочерёдное поднятие прямых
ног вверх

6. «Медведь полез в теремок, да сломал его, убежали все врассыпную...»

И.п. ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на
месте

Дых. упр: «У-у-ух!»

Шч. «А мы с вами возвращаемся в группу»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «дуем на одуванчик»

КОМПЛЕКС № 5

«Мы лётчики»

Ич. - «Лётчики идут к самолёту» (ходьба обычная)

- «Идём по мостику» (на носочках, руки в сторону)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-у»

Ич. 1. «Заведём мотор» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью

В: вращение согнутых рук вперёд-назад

2. «Накачаем шины» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях впереди у пояса

В: вдох, наклоны вниз на выдохе: «ш-ш-ш»

3. «Проверим крылья самолёта» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки в сторону В: наклоны впр-влево

4. «Заглянем под самолёт» (5 р.)

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях у плеча В: подняться на вытянутые руки

5. «Отремонтируем педали» (4р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь В: присесть, стук кулачками возле стоп:
«стук!»

6. «Весёлые лётчики»

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверх В: прыжки на двух ногах , хлопки руками/
ходьба на месте

Дых. упр: «Хо-рошо-о-о!»

Ич. «Полёт на самолёте»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе, руки в стороны

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-у»

Комплекс № 6
«Два веселых гуся»

- Ич. - «Идут на лужок травку есть» (ходьба обычная)
- «Высокая травка» (на носочках, руки вверх)
- «Надо спешить» (бег обычный)
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «ш-ш-ш»

Ич. 1. « Жили у бабуси, два весёлых гуся» (5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: поднять руки вверх, опустить с хлопком по бёдрам

2. «Вытянули шеи, у кого длиннее» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены за спиной В: вдох, наклон. вперёд, на выдох: «ш-ш-ш»

3. «Мыли гуся лапки в луже у канавки» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки у пояса В: наклоны вправо-влево

4. «Вот кричит бабуся: «Ой, пропали гуся!»» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: повороты впр-влев с отвед. рук назад

5. «Гуся спрятались в канавке» (5р.)

И.п. сидя, ноги вместе, упор сзади В: поджать колени к груди, обхват. ноги руками

6. «Гуся нашлись»

И.п. ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых упр: «Мо-лод-цы-ы-ы!»

Ич. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная
- Бег обычный, в медленном темпе
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «ш-ш-ш»

КОМПЛЕКС № 7
«Красная Шапочка»

- Ич. - «Красная Шапочка идёт по дорожке» (ходьба обычная)
- «Идём по мостику» (ходьба прав-лев боком)
- «Надо спешить к бабушке» (бег обычный)
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «а-а-ах!» (красота леса)

Ич. 1. «Кр.Шап. здоровается с лесом» (5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: руки вверх «хлопок»,
подняться на носки

2. «Волк выглядывает из-за дерева» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе В: наклоны впр-влево

3. «Кр.Шап. показывает волку дорогу к баб.» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: повороты вправо-влево с отведением
руки назад

4. «Волк пошёл большими шагами к бабушке» (по 3 р.)

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища В: поочерёдное сгибание ног

5. «Дровосеки помогли справиться с волком» (5р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки в замке сверху В: наклоны вперёд-
вниз: «у-у-ух»

6. «Все живы и здоровы»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на
месте

Дых упр: «Мо-лод-цы!»

Ич. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная
- Бег обычный, в медленном темпе
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «а-а-ах!» (красота леса)

КОМПЛЕКС №8

«Кто сказал: «Мяу?»»

- Ич. - «Щенок гуляет во дворе» (ходьба обычная)
- «Идём по камушкам» (на пятках, руки за спиной)
- «Играет со своими друзьями» (бег обычный)
- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

Ич. 1. «Щенок просыпается» (5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: руки вверх, подняться на носки

2. «Кто-то сказал: «мяу», щенок стал искать его...» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе В: вдох, наклон вперёд- выдох

3. «Залез на окно и увидел петуха» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны

В: поочерёдное поднятие правой-левой ног

4. «Увидел мышонка, который выглядывал из-за крыльца» (по 3 р.)

И.п. сидя, ноги вместе, упор сзади В: поджать колени к груди, обхват. ноги руками

5. «Увидел большую собаку» (5р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе В: присед. с произношением: «Р-р-р»

6. «Ни пчела, ни рыба ничего не сказали щенку, только лягушка весело запрыгала»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых упр: «Ква-ква-ква-ква!» (лягушка смеётся)

Ич. «Возвращение домой»

- «Щенок возвращается домой» (ходьба обычная)
- «Надо спешить» (бег обычный, в медленном темпе)
- «Увидел кошку» (ходьба с перестроением, дых. упр. «фыр-фыр-фыр»)