Т. Е. Харченко

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

6–7 лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ



МОЗАИКА

Т. Е. Харченко

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

**ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ**

подготовительная группа

*Издание 2-е, исправленное и дополненное*

Рекомендовано Ученым советом Международной педагогической академии дошкольного образования (МПАДО)

6–7 лет

МОЗАИКА-СИНТЕЗ
МОСКВА, 2020

ББК 74.102
УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта
к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией
Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

**Харченко Татьяна Егоровна** — инструктор высшей квалификационной категории по физической культуре, автор методических пособий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

**Харченко Т. Е.**

**Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений для работы с детьми 6–7 лет**. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 48 с.

В пособии содержатся комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 6–7 лет. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, что способствует повышению интереса детей к занятиям физической культурой, улучшению настроения, созданию особой радостной атмосферы во время проведения гимнастики.

Книга адресована инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений, родителям, гувернерам.

© Харченко Т. Е., 2016
© Харченко Т. Е., 2020,
с изменениями
© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

ISBN 978-5-4315-1880-5

# ВВЕДЕНИЕ



Одним из важных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем детского организма в соответствии с природными закономерностями.

Утренняя гимнастика — один из важнейших компонентов двигательного режима. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание органов и систем.

Эта книга посвящена гимнастике игрового, сюжетного характера. Игра — это ведущая деятельность детей дошкольного возраста, а двигательно-игровая деятельность — основа воспитания, оздоровления, развития и обучения. Согласно ФГОС ДО, обучение входит в жизнь ребенка через игру. Поэтому во многих современных методиках и технологиях дидактический компонент непременно соседствует с игрой.

В данном пособии представлены комплексы утренней гимнастики игрового сюжетного характера для детей 6–7 лет. Утреннюю гимнастику сюжетного характера отличают интересное содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Физические упражнения благотворно влияют на организм, способствуют жизнерадостности детей, активизируют их двигательную деятельность. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем.

Гимнастика проходит интересней, если сопровождается музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В некоторые комплексы гимнастики включают упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включают скороговорки и чистоговорки, формирующие четкое произношение и развивающие память, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия.

Объясняя способ выполнения упражнения, воспитатель должен быть максимально краток. В противном случае интерес детей ослабевает, они становятся невнимательны, кроме того, динамика гимнастики снижается, что недопустимо. Для большей наглядности воспитатель может показать, как выполнять упражнение, — сам или с помощью одного из детей.

Последовательность упражнений в предлагаемых комплексах гимнастики классическая: сначала даются 1–2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем 3–5 упражнений на укрепление мышц живота, спины, ног. Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.

Упражнения даются в разном темпе — в умеренном, затем в быстром, затем в медленном. Такая последовательность усиливает интерес детей к выполнению предлагаемых упражнений.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У дошкольников дыхательные мышцы слабые, поэтому эти упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

После бега и ходьбы выполняются 1–2 упражнения, которые помогают успокоить детский организм.

Исходные положения предлагаются различные: стоя, сидя, лежа. Исходные положения лежа и сидя снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу и усиливают напряжение отдельных мышц.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе детских дошкольных учреждений, родителям.

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

## СОБИРАЕМ УРОЖАЙ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель.

Осень скверы украшает
Разноцветною листвой.
Осень кормит урожаем
Птиц, зверей и нас с тобой.

И в саду, и в огороде,
И в лесу, и у воды
Приготовила природа
Всевозможные плоды.

*Т. Бокова*

О каком времени говорится в этом стихотворении? Правильно, об осени. Именно осенью собирают урожай. Наша утренняя гимнастика сегодня так и называется «Собираем урожай».

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носках, руки на поясе, локти отвести назад (5 м).
- Ходьба на пятках, руки на поясе, локти отвести назад (5 м).
- Ходьба выпадами (20 секунд).
- Бег на носках (20 секунд).
- Бег в быстром темпе (20 секунд).
- Ходьба (10 секунд).
- Построение в шахматном порядке.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Ищем овощи».** Исходное положение (далее — и. п.) — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки в замке за спиной. Поворот головы вправо, руки в стороны. Вернуться в и. п. Поворот головы влево, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: спина должна быть прямая.

**Упражнение «Отпугиваем птиц».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вверх. Руки в стороны. Сделать 3 хлопка перед грудью. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения быстрый.

Указание детям: сохранять равновесие.

**Упражнение «Готовим корзинку для сбора урожая».** И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Встать, не меняя положения ног и не помогая себе руками. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз.

Указание детям: каждому работать в своем темпе.

**Упражнение «Собираем урожай».** И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом. Вернуться в и. п. Наклон вперед с поворотом к левой ноге и хлопком за коленом. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: при наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

**Упражнение «Перерыв в работе».** И. п. — сидя на полу, ноги прямые вместе, руки на плечах. Ноги врозь, одновременно руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Сохраняем равновесие».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки внизу. Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Хлопок над головой. Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Хлопок по бедрам. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Богатый урожай».** И. п. — стоя, руки на поясе. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой. Каждый ребенок выполняет упражнение в своем темпе.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. А сейчас я предлагаю вам показать, какие ловкие ваши руки и пальчики.

Проводится пальчиковая гимнастика «Огород у нас большой».

Воспитатель.

Огород у нас большой, *(Руки вперед, ладошками вверх.)*
Урожай здесь неплохой. *(Руки вперед, ладошки вниз.)*

Овощами называем *(Давящие движения на каждый гласный звук подушечками пальцев правой руки.)*
То, что с грядок собираем. *(Давящие движения на каждый гласный звук подушечками пальцев левой руки.)*

Затем дети выполняют ходьбу по кругу за направляющим в течение 40 секунд. И возвращаются в группу.



## МЫ СТРОИТЕЛИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

Воспитатель.

Точно в срок построит он:
Небоскреб и стадион,
Детский садик и больницу,
Магазинов вереницу.
Даже дом, скажу вам я,
Где живет моя семья
(И другие жители),
Строили — строители!

*И. Ильх*

Сегодня на утренней гимнастике мы тоже будет строителями.

- Построение в шеренгу, расчет на первый, второй, третий.
- Ходьба обычная в колонне по три (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Медленный бег (20 секунд).
- Бег с ускорением (20 секунд).
- Ходьба — бригада строителей идет к объекту (20 секунд).
- Построение в три колонны.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Ищем площадку для объекта».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Голову повернуть вправо. Вернуться в и. п. Голову повернуть влево. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель.

Для строителя привычно
Строить новый дом кирпичный.
Экскаватором Степан
Вырыл в поле котлован.

*О. Емельянова*

**Упражнение «Роем котлован».** И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз (имитация копания земли). Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Откачиваем насосом воду».** И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, руки в стороны, произносить «ш-ш-ш-ш». Вернуться в и. п. Наклон влево, руки в стороны, произносить «ш-ш-ш-ш». Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Мешаем раствор».** И. п. — сидя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения руками перед собой по часовой стрелке. Вернуться в и. п. Круговые движения руками против часовой стрелки. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Укладываем кирпич».** И. п. — сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, правую руку вверх (имитация кладки кирпича). Вернуться в и. п. Встать на колени, левую руку вверх. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой рукой. Темп выполнения упражнения умеренный. Указание детям: спину держать прямо.

Воспитатель.

Я маляр, шагаю к вам
С кистью и ведром.
Свежей краской буду сам
Красить новый дом.

**Упражнение «Красим новый дом».** И. п. — стоя, руки вдоль туловища. Выпад правой ногой вперед, правая рука вперед (имитация покраски стены). Вернуться в и. п. Выпад левой ногой вперед, левая рука вперед (имитация покраски стены). Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель.

Новый дом почти готов,
Примет скоро он жильцов.

**Упражнение «Устанавливаем качели».** И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. С по-

мощью рук потянуться вверх, покачаться. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель. Строили, строили и, наконец, построили.

**Упражнение «Дом готов».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Прыжки ноги вместе — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнение на развитие речевого дыхания: вдох, на длительном выдохе произнести «а-а-а-х».
- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.



## СПРАВА ДРУГ И СЛЕВА ДРУГ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ И САМОМАССАЖА

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

Воспитатель. О ком эти строки?

Дружба крепкая
Не сломается,
Не расклеится
От дождя и вьюг...
*М. Пляцковский*

Дети. О друзьях.

Воспитатель. Правильно, о друзьях. Нам хорошо и спокойно, когда рядом надежный и верный друг. Сегодня мы проведем утреннюю гимнастику «Справа друг и слева друг».

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба на носках, руки за голову (10 секунд).
- Ходьба на пятках (10 секунд).
- Обычная ходьба (10 секунд).
- Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).
- Обычная ходьба, взявшись за руки (20 секунд).
- Перестроение в круг.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение 1.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе, носок оттянут. Поднять руки вверх, посмотреть на них. Разжать ладошки, потянуться вверх. Вновь взяться за руки. Опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение 2.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Осторожно лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный. Указание детям: выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать.

**Упражнение 3.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Согнуть ноги в коленях. Положить ноги справа на пол. Поднять ноги. Вернуться в и. п. То же самое в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение 4.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые. Руки на плечах друг друга. Наклон вперед, руки к плечам, подбородком достать колени. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение 5.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Ноги врозь, одновременно руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: ноги не сгибать. Носки оттянуты.

**Упражнение 6.** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Ноги прямые вверх. Руки к плечам. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: удерживать равновесие.

**Упражнение 7.** И. п. — сидя ноги скрестно, руки на поясе. Поворачивать корпус вправо-влево, постепенно увеличивая амплитуду движения. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: каждый выполняет упражнение в своем темпе, при поворотах голову держать прямо.

**Упражнение 8.** И. п. — стоя по кругу, взявшись за руки. Прыжки ноги вместе, ноги врозь. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Молодцы. А теперь проведем самомассаж.

Чтобы горло не болело,
Мы его погладим смело.

*(Поглаживание горла попеременно то одной, то другой рукой.)*

| | |
|---|---|
| Чтоб не кашлять, не чихать,<br>Надо носик растирать. | *(Постукивание указательными пальцами по крыльям носа от ноздрей к переносице и наоборот.)* |
| Лоб мы тоже разотрем,<br>Ладошку держим козырьком.<br>Очень быстро, очень смело<br>Ушки разотрем умело. | *(Поглаживание лба то правой, то левой рукой.)*<br>*(Указательными и большими пальцами обеих рук растирание ушей снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.)* |
| Знают дети? Точно — да.<br>Им простуда не страшна. | *(Растирание ладошек одну о другую.)*<br>*(Поглаживание обеими руками себя по голове от лба до затылка.)* |

Дети выполняют ходьбу по кругу за направляющим в течение 30 секунд. Затем возвращаются в группу.

## ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПОХОД НА ЛЕСНУЮ ПОЛЯНУ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ, ДЫХАТЕЛЬНОЙ, ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, совсем скоро мы с вами отправимся в туристический поход в лес. А готовы ли мы идти? (Ответы детей.) Сейчас это и проверим. Слушай мою команду: отправляемся в поход!

- Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом (2 раза).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Бег трусцой друг за другом (20 секунд).
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- Построение в колонны.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Повстречалась мельница».** И. п. — ноги слегка расставить, руки опущены. Вращательные движения прямых рук. То же самое в обратную сторону. Пауза. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову не опускать.

**Упражнение «Поправляем обувь».** И. п. — ноги на ширине плеч, руки за спину. Выполнить наклон вперед, руки вперед, голова прямо. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: при наклоне ноги в коленях не сгибать.

**Упражнение «Собираем материал для шалаша».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. 3 раза присесть, разводя колени, руками дотронуться до пола. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: при приседании спина прямая.

**Упражнение «Шалаш готов».** И. п. — упор на коленях, голова прямо. Выпрямить ноги, переходя на носки, выгнуть спину, посмотреть на колени. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Играем в футбол».** И. п. — лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу. Через 8–10 движений — пауза. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения быстрый.

**Упражнение «Устали, отдыхаем».** И. п. — лежа на спине, руки вверх над головой. Поворот в правую сторону. Вернуться в и. п. Поворот в левую сторону. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Радуемся ясному дню».** И. п. — ноги скрестно, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно — ноги врозь. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Возвращаемся домой.

Проводится ходьба в колонне по одному в течение 30 секунд.

В о с п и т а т е л ь. Умоемся после похода.

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

Дети возвращаются в группу.

# СПОСОБНЫЕ ХУДОЖНИКИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

В о с п и т а т е л ь. Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать, но только в воздухе.

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
- Бег широким и мелким шагом (20 секунд).
- Обычный бег (25 секунд).
- Ходьба по кругу (20 секунд).
- Построение в круг.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Ребята, сегодня мы с вами будем рисовать, но не руками, а различными частями нашего тела. Ведь так тоже можно рисовать. Итак, за работу!

**Упражнение «Рисуем солнышко головой».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка». Повторить 6 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: резких движений головой не делать.

**Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. Круговые движения локтями вперед. Круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: спина должна быть прямая.

**Упражнение «Рисуем колеса туловищем».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону. Круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения медленный, затем умеренный.

Указание детям: ноги от пола не отрывать.

**Упражнение «Рисуем домик коленом».** И. п. — стоя, правая нога согнута в колене, руки в замок за спиной. Рисовать домик коленом правой ноги. Вернуться в и. п. И. п. — левая нога согнута, руки в замок за спи-

ной. Рисовать домик коленом левой ноги. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: следить за движением колена.

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

**Упражнение «Размешиваем краску».** И. п. — стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. Вращательные движения стопой правой ноги. Вернуться в и. п. Выполнить то же движение левой ногой. Повторить 4 раза. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Загадочные рисунки».** И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе что-нибудь нарисовать ногами по желанию.

Указание детям: закончить рисовать рисунок на счет 16.

**Упражнение «Радуемся своим рисункам».** И. п. — стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед—назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) (30 секунд).
- Ходьба врассыпную по залу с произнесением скороговорки «Будьте добры, бодры и храбры» сначала медленно, затем быстро (3 раза).
- Возвращение детей в группу.

## ЯВЛЕНИЯ ПРИРОДЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ АРТИКУЛЯЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Доброе всем утро. Сегодня на зарядке мы с вами поговорим о явлениях природы и даже попробуем придумать упражнения для этих явлений.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд).
- Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд).

- Ходьба в полуприседе (15 секунд).
- Бег широким и мелким шагом (20 секунд).
- Бег врассыпную (20 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Построение в шахматном порядке.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Ребята, вы знаете, что такое явления природы?

Ответы детей.

Воспитатель. Послушайте первую загадку и отгадайте ее.

Бел, как мел,
С неба прилетел.
Зиму пролежал,
В землю убежал.

Дети. Снег.

**Упражнение «Падающий снег».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. Затем медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз.

Указание детям: руки поднимать медленно.

Воспитатель.

Случается, и с неба камешки летят,
Прячутся прохожие, а всего-то...

Дети. Град.

**Упражнение «Крупный град».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнить пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне (по возможности). Вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

Воспитатель. Предлагаю следующую загадку.

С неба падает слезами,
По земле бежит ручьями.

Ответы детей.

**Упражнение «Проливной дождь».** И. п. — сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх. Опустить правую ногу. Опустить левую ногу. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения сначала медленный, затем быстрый.

Воспитатель. Я предлагаю кому-либо из вас самому придумать упражнение «Радуга».

**Упражнение «Разноцветная радуга».** Один из детей показывает упражнение. Повторить 7 раз.

Воспитатель. Без рук, без ног в избу лезет.

Дети. Холод, мороз.

**Упражнение «Страшный холод».** И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Сесть на пол справа, обхватить себя руками. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Указание детям: сохранять устойчивое положение тела.

Воспитатель. Про какое явление природы говорится в следующей загадке?

Гуляет в поле, да не конь.
Летает на воле, да не птица.

Ответы детей.

**Упражнение «Легкий ветерок».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. Плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у». Вернуться в и. п. Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения медленный.

Воспитатель.

Без рук, без ног,
А рисовать умеет.

Ответы детей.

**Упражнение «Мороз-морозко».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко. Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко. Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

**Упражнение «Попрыгаем».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. 20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег врассыпную (30 секунд).
- Бег по кругу за направляющим (30 секунд).
- Ходьба по залу с энергичным произнесением звуков «н»—«б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ), «т»—«д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка), «к»—«г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.

# ВИДЫ СПОРТА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Добрый день, ребята. Мне приятно видеть вас веселыми, улыбающимися, подтянутыми. Сегодня мы поговорим о разных видах спорта.

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим!

Итак, мы отправляемся на стадион.

- Ходьба в колонне с поворотами на углах (15 секунд).
- Ходьба на носках (5 м).
- Ходьба на пятках (5 м).
- Обычный бег (20 секунд).
- Бег с захлестыванием (20 секунд).
- Ходьба обычная (15 секунд).
- Перестроение в три круга.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Вот мы и на стадионе. Здесь тренируются спортсмены, и вместе с ними тренироваться будем мы.

**Упражнение «Спортсмены на тренировке».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза. Повторить 5 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову не опускать, следить за спиной.

**Упражнение «Штангисты».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. С силой поднять руки вверх, разжать кулаки. Вернуться в и. п. Повторить 10 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Атлеты».** И. п. — стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. Правую (левую) ногу отвести в сторону-вверх, держа голову прямо. Вернуться в и. п. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: ногу поднимать выше.

**Упражнение «Гимнасты».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. Присесть, разводя колени в стороны. Спина

прямая. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения медленный.

Указание детям: туловище вперед не наклонять.

**Упражнение «Пловцы».** И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Футболист».** И. п. — лежа на спине, руки в стороны. Согнуть в колене правую ногу. Бить правой ногой по воображаемому мячу. Вернуться в и. п. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Оздоровительный бег».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем».** И. п. — стоя, ступни параллельно, руки опущены. Поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения медленный.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Перестроение в одну колонну.
- Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).
- Ходьба обычная с произнесением скороговорки «Филимон на футболе в одной футболке» сначала медленно, затем быстро (40 секунд).
- Возвращение детей в группу.

## ДОБРЫЕ СЛОВА

КОМПЛЕКС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Доброе утро, ребята. Представьте, что у каждого из вас в руках маленький, беспомощный птенец. Вытяните руки ладонями вверх. А теперь согрейте птенчика, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием. Приложите ладони к своей груди, отдайте

птенцу доброту своего сердца и дыхание. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему и не грустите — он еще прилетит к вам!

Дети выполняют упражнение.

Воспитатель. Мне было очень приятно наблюдать за вами. Вы добрые, милые, ласковые ребята. Комплекс утренней гимнастики, который мы с вами будем сегодня выполнять, называется «Добрые слова». Мы будем называть добрые слова, давать им объяснение, а упражнениям дадим добрые названия.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).
- Бег в колонне по одному (20 секунд).
- Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).
- Ходьба с пятки на носок (20 секунд).
- Ходьба обычная (10 секунд).
- Построение в шахматном порядке.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Что или кто может быть добрым? (Ответы детей.) Добрый день, добрая собака, добрый человек. Добрый человек — это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

**Упражнение «Добрый».** И. п. — стоя, ступни параллельно, руки опущены. Руки отвести в стороны — назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель. Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый человек всегда знает, как нужно себя вести, и умеет выразить доброжелательное отношение к другим людям.

**Упражнение «Вежливый».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. Наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову, одновременно работая пальцами рук. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Указание детям: ноги не сгибать.

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

**Упражнение «Здоровый».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки за спину. Присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. Упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. Присесть, руки вперед. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физические нагрузки.

**Упражнение «Выносливый».** И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. Развести ноги в стороны. Поднять ноги вверх. Вернуться в и. п.

Указание детям: ноги высоко не поднимать.

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

**Упражнение «Спортивный».** И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа, не помогая руками. Руки в стороны. Руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Указание детям: сохранять устойчивое положение.

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

**Упражнение «Известный».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. Вернуться в и. п. Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

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

**Упражнение «Веселый».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок. Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп выполнения упражнения средний.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Выполняется ходьба по залу в колонне по одному. В процессе ходьбы воспитатель проводит игру «Вежливые слова»: он начинает предложение, а дети заканчивают.

— Вежливые дети при встрече говорят... *(здравствуйте).*

— Растает даже ледяная глыба от слова теплого... *(спасибо).*

— Все люди на прощание говорят друг другу... *(до свидания).*

— Когда вас будут бранить за шалости, произнесите... *(простите, пожалуйста).*

— За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать поварам... *(спасибо).*

— Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести... *(извини).*

— Старушке место уступи и вежливые слова произнеси... *(присаживайтесь, пожалуйста).*

Воспитатель. Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете много добрых слов.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Вырастем большие». Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза.

Указание детям: вдох должен быть короче выдоха.

Дети возвращаются в группу.



## ВРЕМЕНА ГОДА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

**Оборудование.** Гимнастические палки.

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в входят в зал.

Воспитатель. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о временах года. Сколько всего времен года? (Ответы детей.) Я сейчас вам прочитаю загадку о временах года.

Ежегодно приходят к нам в гости:
Один седой,
Другой молодой,
Третий скачет,
А четвертый плачет.

- Построение, проверка осанки.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Ходьба обычная (10 секунд).
- Ходьба скрестным шагом (20 секунд).
- Ходьба выпадами (20 секунд).
- Бег с захлестыванием (20 секунд).
- Бег обычный (20 секунд).
- Ходьба обычная (15 секунд).
- Перестроение в шахматном порядке.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. На каждое время года мы выполним по два упражнения. О каком времени года моя загадка? «Всех наградила, все погубила».

Ответы детей.

Воспитатель. Ну, конечно, это осень.

**Упражнение 1.** И. п. — стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. Поднять палку к груди. Поднять палку с силой вверх. Опустить палку к груди. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение 2.** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках. Поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед. Вернуться в и. п. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: ноги от пола не отрывать.

Воспитатель. Какое время года расположилось между осенью и весной?

Ответы детей.

Воспитатель. Это, конечно, зимушка-зима.

**Упражнение 3.** И. п. — лежа на спине, палка в опущенных руках. Резко положить палку за голову. Резко перевести палку вперед, одновременно сесть. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: при подъеме не помогать себе руками.

**Упражнение 4.** И. п. — лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. Палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5–6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: палку нужно поднимать как можно выше от пола.

Воспитатель. Какое время года следует за зимой?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно! Это — красавица весна.

**Упражнение 5.** И. п. — сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями. Согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. Прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. Прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову и плечи не опускать.

**Упражнение 6.** И. п. — сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках. Пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: ноги в коленях не сгибать.

Воспитатель. Какое время года предшествует осени?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, это лето — самая радостная пора года.

**Упражнение 7.** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, палка в опущенных руках. Хват у концов палки. Присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение 8.** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, палка на полу перед ребенком. 8 подскоков на двух ногах, на 9-й — прыжок вперед через палку, на 10-й — прыжок назад через палку. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Мне было очень приятно сегодня заниматься с вами. Вы не только красиво и правильно выполняете упражнения, но и все времена года знаете. Я хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима», вы выполняете обычный бег. Если я скажу «осень» — выполняете бег с ускорением, если скажу «весна» — бег с захлестыванием, если скажу «лето» — обычная ходьба.

Упражнение повторяется 4 раза.

Затем дети возвращаются в группу.



## ДЕРЕВЬЯ И КУСТАРНИКИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним о деревьях и кустарниках. Чем отличаются деревья от кустарников? (Ответы детей.) Какие деревья и кустарники вы знаете? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами покажем некоторые деревья и кустарники в своих упражнениях.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Обычная ходьба (15 секунд).
- Ходьба в приседе (10 секунд)
- Ходьба в полуприседе (10 секунд).
- Бег с высоким подниманием колена (20 секунд).

- Обычный бег (20 секунд).
- Обычная ходьба (15 секунд).
- Перестроение в три колонны.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белы,
На них шапки зелены.

Ответы детей.

В о с п и т а т е л ь. Покажем в упражнении березку. Помните, какие красивые и стройные стволы у берез?

**Упражнение «Береза».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки. Опустить руки на плечи, локти поднять вверх. Поднять руки вверх, посмотреть на них. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

В о с п и т а т е л ь. О дереве или о кустарнике эта загадка?

Платье потерялось—
Пуговки остались.

Ответы детей.

**Упражнение «Рябина».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево). Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Отгадайте следующую загадку:

Никто не пугает,
А вся дрожит.

Ответы детей.

В о с п и т а т е л ь. Это осина. Покажем в упражнении осину.

**Упражнение «Осинка».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Показ ребенка.

В о с п и т а т е л ь. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Весной цвету,
Летом плод приношу,
Осенью не увядаю,
Зимой не умираю.

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, это елка. Давайте изобразим ее.

**Упражнение «Елка».** И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Правую ногу отставить вправо, руки в стороны. Вернуться в и. п. Левую ногу отставить влево, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель.

Стоит колючка на вилах,
Одета в багрянец.
Кто подойдет,
Того кольнет.

Дети. Шиповник.

**Упражнение «Шиповник».** И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на плечах. Наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох. Вернуться в и. п. Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

Воспитатель.

Не матушка родима,
А гостинцем оделила.

Ответы детей.

**Упражнение «Яблонька».** И. п. — стоя на коленях, руки в стороны. Выполнить поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече. Вернуться в и. п. Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Воспитатель. Молодцы, красиво и умело выполнили все упражнения.

**Упражнение «Хорошее настроение».** И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. 10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой. Повторить 4 раза.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег в разных направлениях (15 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба спиной вперед (5 метров).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Массаж рук и ног: постукивание по ногам и рукам пальцами рук (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.

# ПТИЦЫ И НАСЕКОМЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним птиц и насекомых и покажем их в своих упражнениях. Будьте внимательны. Все упражнения выполняйте точно и выразительно.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд).
- Ходьба с поворотами на углах (15 секунд).
- Ходьба скрестным шагом (15 секунд).
- Ходьба выпадами (15 секунд).
- Бег на носках (15 секунд).
- Бег мелким и широким шагом попеременно (по 15 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Перестроение в шахматном порядке.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Бабочки».** И. п. — стоя, ноги параллельно, руки вниз. Поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. Потрясти прямыми руками. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Гуси».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: ноги не сгибать.

**Упражнение «Стрекозы».** И. п. — стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела. Полуприсед. Поочередно взмахивать руками вперед— назад, прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: ступни от пола не отрывать, следить за тем, чтобы спина была прямой.

**Упражнение «Лебедь».** И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову не опускать.

**Упражнение «Петух».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки на поясе. Поднять правую ногу, руки развести в стороны. Согнуть правую ногу в колене. Выпрямить ногу. Вернуться в и. п. Повторить движения левой ногой (4 раза). Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Кузнечик».** И. п. — лежа на спине. Подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. Не выпрямляя ног, повернуться вправо. Затем влево. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Воробей».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивать на двух ногах на месте. Поворот кругом. Повторить 10 раз. Указание детям: прыгать легко и высоко.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег с выполнением заданий (30 секунд).
- Ходьба обычная с произнесением скороговорки «Подходит выходной, в выходной отдохнем» сначала медленно, затем быстро (3 раза). Указание детям: произносить скороговорку четко, ясно.
- Дыхательное упражнение «Осы»: вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произнести «з-з-з» (3 раза).
- Возвращение детей в группу.



## НАШИ ИМЕНА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Доброе утро, ребята. У каждого из вас есть имя. Пусть каждый громко назовет свое имя. (Дети называют свои имена по очереди.) Молодцы. А знаете ли вы, что каждое имя имеет свой перевод или что-то обозначает? Вот послушайте: Анна — миловидная, Дарья — повелительница, Леонид — подобный льву, Владимир — владеющий миром, Петр — камень, Ольга — святая. Сегодня мы дадим нашим упражнениям названия по именам людей.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).

- Ходьба с поворотами в углах (10 секунд).
- Ходьба на носках (5 м).
- Ходьба на пятках (5 м).
- Ходьба на внешней стороне стопы (5 м).
- Ходьба в полуприседе (15 секунд).
- Бег с захлестыванием (20 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба обычная (10 секунд).
- Построение в три колонны.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Первое упражнение называется «Елена». Имя Елена значит сияющая. Поэтому упражнение мы выполним с улыбкой и радостно.

**Упражнение «Елена».** И. п. — стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища. Дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок. Вернуться в и. п. Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: хорошо прогибаться, упражнение выполнять красиво, изящно.

Воспитатель. Валерий — бодрый. Данное упражнение выполним бодро, четко.

**Упражнение «Валерий».** И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Правую руку положить на левое плечо. Наклон вперед, коснуться правым локтем пола. Вернуться в и. п. Левую руку положить на правое плечо. Наклон вперед, коснуться левым локтем пола. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой рукой.

Воспитатель. Артем — безупречный, совершенный. Следующее упражнение выполним без ошибок, безупречно.

**Упражнение «Артем».** И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Правая нога в сторону, правая рука на плечо. Вернуться в и. п. Левая нога в сторону, левая рука на плечо. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: сохранять устойчивое положение тела.

Воспитатель. Валерия — сильная.

**Упражнение «Валерия».** И. п. — сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. Ноги выпрямить. Поднять ноги вверх. Опустить ноги. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: ноги в коленях не сгибать.

Воспитатель. Валентина — здоровая.

**Упражнение «Валентина».** И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. С помощью рук

потянуться вверх. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову не опускать, хорошо прогнуться.

Воспитатель. Роман — крепкий.

**Упражнение «Роман».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп выполнения упражнения умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: руки от пола не отрывать.

Воспитатель. Григорий — бодрствующий.

**Упражнение «Григорий».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег в быстром темпе (10 метров).
- Ходьба в колонне по одному и парами (20 секунд).
- Массаж рук и ног: постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).
- Ходьба обычная (10 секунд).
- Возвращение в группу.



## НОВЫЙ ГОД

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки, новогодних персонажей. Предлагает поиграть и на время превратиться в новогодние игрушки.

Воспитатель. Мы — оловянные солдатики. Солдаты выполняют все приказы командующих.

- Построение, равнение.
- Повороты направо, налево (10 секунд).
- Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд).
- Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).
- Ходьба спиной вперед (5 метров).

- Бег врассыпную по залу (20 секунд).
- Обычный бег по кругу (20 секунд).
- Ходьба обычная (10 секунд).
- Построение в три колонны.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Гномы».** И. п. — стоя, ноги параллельно, руки опущены. Руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: сохранять устойчивое положение тела.

**Упражнение «Неваляшки».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая — на поясе. Вернуться в и. п. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: ноги от пола не отрывать.

**Упражнение «Веселые клоуны».** И. п. — сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. Наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. Руки вверх. Вернуться в и. п. Выполнить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Полосатый жучок».** И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. Развести руки и ноги в стороны. Свести ноги и руки перед грудью. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Рыбка».** И. п. — лежа на животе. Ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: стараться сильно прогибаться.

**Упражнение «Дед Мороз».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной. Поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь. Вернуться в и. п. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: ноги от пола не отрывать и не сгибать.

**Упражнение «Легкие снежинки».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Медленный бег (1 минута).
- Ходьба обычная (20 секунд).

- Дыхательное упражнение «Молодцы»: на счет 1–2 — вдох; на счет 1–4 — выдох; на выдохе произносить слово «мо-ло-дцы» (3 раза).

Воспитатель.

Все сегодня молодцы!
Все сегодня удальцы!

Дети возвращаются в группу.



## МЫ ДРУЖНЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

#### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Вспомните песенку, в которой есть такие строки:

Если с другом вышел в путь,
Веселей дорога...

Вы согласны с этими словами? (Ответы детей.) С другом не только дорога веселей, с другом и жизнь легче. Сегодня мы проведем зарядку «Мы дружные».

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд).
- Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд).
- Бег обычный (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (10 секунд).
- Построение в круг.

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Здравствуйте».** И. п. — стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Взяться за руки. Опустить голову, коснуться груди подбородком. Поднять голову. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: сохранять устойчивое положение тела.

**Упражнение «Мы вместе».** И. п. — стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. Взяться за руки. Поднять руки вперед-вверх, правая нога назад. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: хорошо прогнуться.

**Упражнение «Мы проснулись».** И. п. — сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Лечь на спину. Вернуться в и. п.
Указание детям: ноги от пола не отрывать.

**Упражнение «Мы умелые».** И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Согнуть ноги в коленях. Положить ноги вправо на пол. Положить ноги влево на пол. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Мы ловкие».** И. п. — сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга. Наклон вперед. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: ноги в коленях не сгибать.

**Упражнение «Мы выносливые».** И. п. — сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга. Поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Показ и объяснение педагога. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Мы внимательные».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Правая рука на пояс. Левая рука на пояс. Правая рука в сторону. Левая рука в сторону. Правая рука на пояс. Левая рука на пояс. Правая рука вниз. Левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый.

**Упражнение «Мы дружные».** И. п. — встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки ноги скрестно — ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег в умеренном темпе (30 секунд).
- Дыхательная гимнастика «Веселая ходьба с друзьями»: ходьба, высоко поднимая колени; на 2 шага — вдох, на 4 шага — выдох (1 минута).
- Возвращение детей в группу.

## МЫ ПОЖАРНЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами поговорим о пожарных. Вы знаете, что из-за неосторожного обращения с огнем может произойти пожар. В таких случаях необходимо быстро позвонить в пожарную часть и сообщить о возникшем пожаре. Мы проведем зарядку «Мы пожарные». Все задания вы должны выполнить точно, правильно и быстро.

- Построение, равнение.
- Повороты направо, затем налево (10 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба в приседе (15 секунд).
- Ходьба в полуприседе (15 секунд).
- Ходьба выпадами (15 секунд).
- Бег обычный (20 секунд).
- Бег спиной вперед (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (10 секунд).
- Построение в три колонны.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Пожарные сильные».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. С силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. Вернуться в и. п. С силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. Вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

Воспитатель. Закончите, пожалуйста, мою фразу:

При пожаре не сидим,
Набираем...

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, ноль-один. Не забывайте этот номер.

**Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вперед. Вращательные движения обеими руками перед грудью. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: при выполнении вращательных движений имитировать сматывание шланга.

**Упражнение «Вызов принят, поехали».** И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

**Упражнение «Качаем воду».** И. п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон вправо, руки вверх — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Выпол-

нить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный. Показ педагога.

Указание детям: удерживать равновесие.

**Упражнение «Тушим пожар».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в замок. Поднимая руки вправо-вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Задание выполнено».** И. п. — ноги скрестно, руки вниз. Выполнить по 12–16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь — ноги скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Пожар потушен».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые. Руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох. Руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Повторить 10 раз. Темп выполнения упражнения медленный. Показ ребенка.

Указание детям: выдыхая, произнести «у-х-х-х».

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Вы были точны, быстры и все упражнения выполняли красиво. Из вас получатся отличные пожарные.

- Бег в медленном темпе (10 метров).
- Ходьба в колонне парами, тройками, четверками (30 секунд).
- Ходьба с закрытыми глазами, темп выполнения упражнения медленный (5 метров).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- Возвращение детей в группу.



## ХОТИМ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ**

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите быть здоровыми? А что значит — быть здоровым? (Ответы детей.) Здоровье — это большой дар, без которого трудно сделать нашу жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье потерять легко, вернуть же его очень трудно. Мне очень хочет-

ся, чтобы вы всегда помнили об этом. Сегодня мы проведем зарядку «Хотим расти здоровыми».

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носках (5 м).
- Ходьба на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (5 м).
- Ходьба выпадами (20 секунд).
- Бег на носках (20 секунд).
- Бег в быстром темпе (20 секунд).
- Ходьба спиной назад (10 секунд).
- Построение около гимнастических стенок.

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

**Упражнение «Потянулись».** И. п. — *стойка пятки вместе, носки врозь, ноги* прямые спиной к стенке. Руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: голову не наклонять.

**Упражнение «Наклонись».** И. п. — стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе. Наклониться вправо, *левая рука прямая.* Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.
Указание детям: руку от стенки не отрывать.

**Упражнение «Послушные ноги».** И. п. — стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела. Правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. Правая нога на пятку. Приставить ногу, опустить руку. Поворот на 180 градусов. Выполнить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп выполнения упражнения сначала умеренный, затем быстрый.
Указание детям: стараться удерживать равновесие.

**Упражнение «Потрудись».** И. п. — стоя спиной к стенке, руки вдоль тела. Поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. Удержаться в таком положении. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения медленный.
Указание детям: ноги высоко не поднимать.

**Упражнение «Не ленись».** И. п. — лежа на полу, носками обеих ног держаться за *нижнюю рейку стенки, руки за головой.* Поднять туловище, руки развести в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Приседай».** И. п. — стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе. Подняться на носки,

правую руку вверх. Полуприсед. Подняться на носки. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

Указание детям: при приседании спину держать прямо.

**Упражнение «Улыбнись».** И. п. — стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди. Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют упражнение «Переложи шишки ногой из одной кучки в другую». Выполнить сначала одной ногой, затем другой.

Указание детям: руками себе не помогать.

Воспитатель. Встаньте к стенке, выполним еще одно интересное упражнение. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке. Вот такая красивая, прямая спина у вас должна быть всегда!

Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.



## МОИ ДРУЗЬЯ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

**Оборудование.** Скакалки (по одной на каждую пару детей).

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель.

Ты, да я, да мы с тобой,
Ты, да я, да мы с тобой,
Хорошо, когда на свете есть друзья!
Если б жили все в одиночку,
То уже давно на кусочки
Развалилась бы, наверное, Земля.

*В. Потоцкий*

Я знаю, что у каждого из вас есть друзья. А если еще нет, то будут. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, который называется «Мои друзья».

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Ходьба обычным шагом (15 секунд).
- Ходьба парами (15 секунд).
- Ходьба скрестным шагом (15 секунд).
- Бег за направляющим (40 секунд).
- Ходьба обычная (15 секунд).
- Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Сегодня мы проведем утреннюю гимнастику со скакалками. Посмотрите, у вас по одной скакалке на пару детей. Это не потому, что скакалок не хватило. Просто настоящие друзья все делят пополам.

**Упражнение «Поздоровались».** И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, ноги прямые, спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной. Повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. Вернуться в и. п. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: голову резко не поворачивать.

**Упражнение «Повстречались».** И. п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми. Правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. Правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. Правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. Вернуться в и. п. Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Темп выполнения упражнения сначала медленный, затем умеренный.

**Упражнение «Наклоняемся вместе».** И. п. — стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих ребят. Пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. Вернуться в и. п. Выполнить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Передай скакалку».** И. п. — сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей. Наклониться вперед, положить скакалку на пол. Вернуться в и. п. Другой ребенок наклоняется и берет скакалку. Возвращается в и. п. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: при наклонах ноги в коленях не сгибать.

**Упражнение «Приседаем вместе».** И. п. — скакалку положить в виде круга, встать на скакалку лицом друг к другу, руки опущены. Присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

**Упражнение «Возьми скакалку».** И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят. Поднять руки со скакалкой назад—вверх, передать скакалку товарищу, Опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Темп выполнения упражнения медленный.

**Упражнение «Веселые друзья».** И. п. — стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег широким и мелким шагом (20 секунд).
- Обычная ходьба, во время ходьбы воспитатель предлагает детям вспомнить пословицы о дружбе (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П.** Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1990.

**Вавилова Е. Н.** Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981.

**Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

**Пензулаева Л. И.** Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

**Рунова М. А.** Двигательная активность в детском саду. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2000.

**Степаненкова Э. Я.** Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2–7 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

**Сухих И. Г.** Веселые скороговорки для «непослушных звуков». — Ярославль: Академия развития, 2002.

**Узорова О., Нефедова Е.** Большая книга загадок. — М.: Планета детства, 2001.

# СОДЕРЖАНИЕ

**Введение** ..... 3

**Комплексы утренней гимнастики** ..... 6

Собираем урожай *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 6

Мы строители *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)* ..... 8

Справа друг и слева друг *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)* ..... 10

Туристический поход на лесную поляну *(комплекс с элементами корригирующей, дыхательной, пальчиковой гимнастики)* ..... 12

Способные художники *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 14

Явления природы *(комплекс с элементами артикуляционной гимнастики)* ..... 15

Виды спорта *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 18

Добрые слова *(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)* ..... 19

Времена года *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 22

Деревья и кустарники *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 24

Птицы и насекомые *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 27

Наши имена *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 28

Новый год *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* ..... 30

Мы дружные *(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)* ..... 32

Мы пожарные *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)* ..... 33

Хотим расти здоровыми *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* . . . . . 35
Мои друзья *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* . . . . . 37
**Список литературы** . . . . . 40

**ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»**
И ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ
в официальном интернет-магазине
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

**www.shkola7gnomov.ru**

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

**ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ**
- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов

www.msbook.ru/dou
do@msbook.ru
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

**ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ**
- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки

www.shkola7gnomov.ru/rk
info@shkola7gnomov.ru
+7 (800) 775-80-25

Татьяна Егоровна Харченко

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ**
Комплексы упражнений для работы с детьми 6–7 лет

Главный редактор Э. Дорофеева
Редактор В. Шишкина
Серийный дизайн В. Андрианов
Компьютерная верстка Т. Тэлль
Корректор И. Литвина
Фотография на обложке © davit85/depositphotos.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 12.08.2020.
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, помещ. I, ком. 21, тел. +7 (495) 380-22-68.
www.msbook.ru e-mail: info@msbook.ru
Формат 70 × 100/16. Усл.-печ. л. 3,9. Тираж 5000 экз. Заказ № 1105.

Отпечатано в АО «ПРИЗ»
390010, г. Рязань, проезд Шабулина, д. 4
Тел.: (4912) 21-44-21, www.prizprint.ru

ПРОГРАММА
ОТ РОЖДЕНИЯ
ДО ШКОЛЫ

Учебно-методический
комплект к программе

## ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

под общей редакцией

**Н. Е. Вераксы,**
**Т. С. Комаровой,**
**Э. М. Дорофеевой**

В пособии содержатся комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 6–7 лет. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, что способствует повышению интереса детей к занятиям физической культурой, улучшению настроения, созданию особой радостной атмосферы во время проведения гимнастики.

Книга адресована инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений, родителям, гувернерам



**2004**
РЕКОМЕНДОВАНО
МО РФ



**2009**
ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГТ




**2014**
ПЕРЕРАБОТАНО
В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС




**2019**
ИННОВАЦИОННОЕ
ИЗДАНИЕ

МОЗАИКА СИНТЕЗ

ISBN 978-5-4315-1880-5

SHKOLA7GNOMOV.RU
официальный интернет-магазин
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

0+ знак информационной продукции

© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020