



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КОМПЛЕКС № 1

### 1. "Вырасти большим".

И. п. — стоя прямо, слезка расставив ноги, руки опущены. Тянуться вверх, поднимаясь на носки.

### 2. "Воробушек".

И. п. — стоя прямо, ноги слезка расставлены, руки опущены. Низко присесть, поднять руки в стороны, помахать ими, затем выпрямиться.

### 3. "Вертушка".

И. п. — стоя прямо, ноги врозь шире плеч, руки опущены. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.

### 4. "Повн комара".

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Делать хлопки в ладоши перед собой на уровне груди, лица, над головой.

### 5. "Маятник".

И. п. — сидя на полу, скрестив ноги, поставив руки на пояс. Раскачивать туловище вправо и влево.

### 6. "Пчела".

Бежать по комнате, поднимая руки в стороны слезка покачивая ими, при этом протяжно произносить "жу-жу".

### 7. "Бычок".

Ходить по комнате, поворачивая голову направо и налево, и протяжно произносить "му-му", подражая бычку.

## КОМПЛЕКС № 2

### 1. "Забей звоздь".

И. п. — стоя прямо, ноги слезка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, как бы забивая звоздь в стену.

### 2. "Маленький и большой".

И. п. — стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Присесть пониже, опираясь руками о колени, затем выпрямиться и поднять руки вверх.

### 3. "Кошка зорбится".

И. п. — стоя на четвереньках. Опуская голову, выгнуть спину вверх, как делает кошка, когда проснется.

### 4. "Кошка прогнбает спину".

И. п. — стоя на четвереньках. Поднимая голову и вытягивая руки вперед, прогнуть спину, как это делает кошка.

### 5. "Беги, а я догоню".

Ребенок бежит по комнате, вы делаете вид, что ловите его. Выполняйте 30–40 с.



## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

### КОМПЛЕКС № 3

#### 1. "Бросание мяча".

Ребенок бросает небольшой мяч взрослому. Повторить 5–6 раз.

#### 2. "Прокатывание мяча".

Поставить стул посередине комнаты. Ребенок прокатывает мяч между ножками стула.

#### 3. "Перекатывание мяча".

Ходить по комнате и, наклоняясь вперед, перекатывать большой мяч по полу, толкая его руками.

#### 4. "Мяч вокруг ног".

И. п. – стоя, ноги брозь на ширине плеч, мяч спереди в опущенных руках.

Наклониться, положить его на пол. Затем, придерживая руками, прокатить вокруг одной и другой ног. Взять мяч двумя руками, выпрямиться.

#### 5. "Бег с мячом".

Бежать, держа мяч то перед грудью, то над головой.

#### 6. "Футбол".

Ходить по комнате и толчками ног катать мяч средней величины по полу. Выполнять 30–40 с.

### КОМПЛЕКС № 4

#### 1. "Поднимание палки".

И. п. – стоя на коленях. Поднимать палку и тянуться вверх.

#### 2. "Как зуси шипят".

И. п. – стоя ноги брозь, ступни параллельны. Держа за спиной палку, прижимать ее к лопаткам. Наклоняться вперед, смотря перед собой и вытягивая шею.

#### 3. "Перешагивание через палку".

Перешагивать через палку, слезка приподнятую над полом взрослым.

#### 4. "Прогибание с палкой".

И. п. – лежа на груди, вытянув руки с палкой вперед. Поднимите палку от пола вверх, что заставит ребенка прогнуться.

#### 5. "Приседание с палкой".

И. п. – стоя пятки вместе, носки брозь, палка спереди в опущенных руках. Присесть, поднять палку вверх, держа спину прямой. Встать, палку опустить.

#### 6. "Ванька-станька".

И. п. – лежа на спине, руки вытянуты бошь туловища, ноги слезка согнуты, палка под коленями. Держась руками за палку, сесть, затем снова лечь.



## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



При выполнении в метании следует заботиться о правильном замахе, который вырабатывает навык метания и вместе с тем укрепляет мышцы плечевого пояса. Дети должны упражняться в метании как правой, так и левой рукой. Это развивает мышцы симметрично.

Кроме упражнений в основных упражнениях, с детьми старшей группы проводятся упражнения, укрепляющие отдельные, наиболее слабые группы мышц. Выбирая такие упражнения, надо заботиться, чтобы они укрепляли (а не растягивали или расслабляли) слабые мышцы плечевого пояса, спины, живота. От выбора упражнения, составляющего основу упражнения, зависит его влияние на осанку.

В каждом упражнении важно отметить элемент, который надо выполнять особенно отчетливо, и подобрать для этого методический прием. В упражнениях, связанных с отведением рук в стороны или качанием рук спереди назад, обращается внимание детей на большее отведение рук и плеч, на сведение лопаток. При раскачивании прямых рук спереди назад нужно требовать, чтобы маятник качался равномерно.

При поднимании рук вверх дети обязательно должны поднимать и голову; добиться этого легче, если у ребенка в руках обруч, палка и на нее надо посмотреть.

В результате у детей укрепляется мышечная система, органы дыхания и кровообращения, совершенствуется координация движений. Все это способствует формированию правильной осанки.

### УПРАЖНЕНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Можно научить ребенка принимать правильную осанку, стоя у стены. Сначала надо встать в исходную позицию: спиной к стене так, чтобы пятки касались ее, а между стеной и затылком проходил палец. Плечи должны быть слегка опущены и прижаты, живот подтянут. Теперь попросите его сделать шаг вперед и немного пройтись, не меняя положения осанки. Достаточно одного месяца таких занятий по несколько раз в день, чтобы сформировать привычку.

Можно придумать для ребенка такое упражнение, как ношение на голове книги. Книгу положить на голову, руки – на пояс и пройтись с ней, как молоту дровяке, не уронив. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины.

И, конечно же, подавайте малышу собственный пример ровной осанки. Тогда он поймет, что прямая осанка – это всегда красиво.





## “ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА” ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,  
Глазки делают зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляд туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдаль  
Глазки рассмотреть должны.

В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бежали зрачки.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до  
пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить  
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,  
перевести взор на кончик пальца и  
смотреть на него, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх; (совершенствует  
сложные движения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый.

Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот.

Без гимнастики, оружья,  
Нашим глазкам жить нельзя!





## НА НОГАХ НОСКИ И ПЯТКИ ТОЖЕ ПРОСЯТ ФИЗЗАРЯДКИ.

- Мы носками постучим, (пятки стоят на полу, а носки поочередно стучат по полу на каждый слог)
- Мы поставим пятки, (теперь носки стоят на полу, а пятки ставятся на ударные слоги)
- Вот мы ходим, как медведь (переваливание на внешних сторонах стоп на ударные слоги)
- Скачем, как зайчатки (подскоки на носках на двух ногах)
- Вот козленок на лузу (ноги врозь/скрестно)
- Вот машинка едет (руки "рулят")
- А за ними мчатся зусь (упражнение "Велосипедик")
- На велосипеде.

Совсем маленьким деткам, в возрасте одного – двух лет (конечно, можно начинать и еще раньше) можно предложить выполнять простые упражнения по потешки и песенки.

### «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»



### «ДОСТАЕМ ДО НЕБА»

Рано утром на полянке  
 Так играли обезьянки:  
 Правой ножкой топ, топ!  
 Лебой ножкой топ, топ!  
 Ручки вверху, вверху, вверху!  
 Кто поднимет выше всех?

Вверх до неба, вниз до травки  
 Вверх до неба, вниз до травки.  
 Покружилась, покружилась  
 Вух! Побаллилась!





## О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ



Хорошая осанка благоприятствует кровообращению и дыханию, создает ощущение бодрости, уверенности в себе. Формируется осанка под влиянием строения и развития костной, связочно-суставной и нервно-мышечной системы, а также внешней среды - питания, одежды, мебели. Следует особо внимательно наблюдать в дошкольном возрасте за развитием зрелой клетки. Неправильные положения или неправильные движения тела ребенка могут деформировать зрелую клетку, уменьшают ее подвижность, влекут за собой ограничения подвижности лезких, а следовательно - и газообмен в организме.

Воспитание правильной осанки надо рассматривать как важное условие общего укрепления и оздоровления организма. Между тем не во всех семьях уделяется этому должное внимание. За положением спины и плечевого пояса детей многие родители обычно следят, а вот положение ног часто ускользает от внимания взрослых. Нередко дети сидят либо скрестив голени и опираясь наружным краем стопы о пол (это может привести к деформации стопы), либо зацепив ступнями за передние ножки стула и свинувшись на край. При таком положении возможен наклон таза влево или вправо, а затем появление отклонения позвоночника от вертикальной линии.

Необходимо проверить и те позы, которые принимают дети во время гимнастики, рисования, настольных игр и игр в песочном сборнике, где дети подолгу просиживают на корточках.

Сутулость, наклон головы вперед, выпяченный живот чаще всего возникает в результате неправильной позы ребенка, а также слабости тех мышц, которые удерживают тело в нужном положении. Со слабостью мышц надо бороться в первую очередь общими мерами, укрепляющими организм. Это ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры с правилами (во время прогулки), развлечения (катание на санках, катки, мячи, скакалки).

### Перечислим основные требования к движениям детей, важные для формирования осанки.

Во время ходьбы ребенок должен идти не опуская головы, с развернутыми плечами. Чтобы приучить ребенка не наклонять голову вперед, надо дать ему поносить на голове мешочек с песком (200-300 г).

Без должен быть непринужденным, со свободными движениями рук.

Прыжкам надо обучать осторожно и заботиться больше всего не об овладении высотой или длиной, а о мягком приземлении. Для выработки правильной осанки надо начинать обучение прыжкам с мягкого приземления (подскоки, подпрыгивания).

## КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?

### ! - Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребенок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы стремится к этому, если не достает до ног. Это упражнение помогает укрепить мышцы живота.

### ! - Ну и конечно же без.

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит очень много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость беза, а его продолжительность. Поэтому, безать нужно в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность беза. Происходит укрепление ног, положительное влияние на легкие и сердце. Без - это лекарство от всех недугов. Это самое простое и самое эффективное упражнение, особенно для детей. Это далеко не все упражнения, но они позволяют полноценно укреплять практически все участки тела. Они способствуют оздоровлению человека.

### «ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»

Ну и шея у жирафа!  
Достает лезко до шкафа

(стоя руки вверх, потянуться на носочках за руками).

Очень чудные малышки  
Африканские мартышки

(произвольно попрыгать, покривляться).

На одной ноге в болоте  
Это цапля на охоте

(попеременно постоять на одной ноге, руки на поясе).

На носочках ходят мыши  
Даже кот их не услышит

(походить по коврику на цыпочках).

Динь-дон, Динь-дон  
По дорожке ходит слон

(ходить по коврику на внутренней и внешней стороне стопы).

Скачет зайчик скок да скок  
Прыг на коврик-островок

(ноги вместе, выполняем прыжки).

Утки крикают, кряхтят  
На зарядку не хотят

(приседая, походить по-утиному, руки на поясе)