

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Страна чудес»

Методическое пособие для педагогов  
по проведению утренней гимнастики  
для детей 5-7 лет

«НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ»

Брагина А.Г.

## Пояснительная записка.

Когда-то традиционные занятия утренней гимнастикой у большинства родителей выпали из распорядка дня. Бешеный ритм расписывает наше утро вплоть до минут, и зарядка под самыми разными предлогами откладывается – «не успеваем», «торопимся», «опаздываем», «начнем с понедельника». В итоге – умываемся, одеваемся и бежим в сад или в школу. И все эти манипуляции проделываем с сонным ребенком, который спит (иногда в буквальном смысле) на ходу.

Зарядка для детей - это важный этап в развитии ребенка, на который необходимо обращать внимание. Многие мамы спрашивают, в каком возрасте лучше начинать делать зарядку? Специалисты считают, что делать простые и несложные упражнения со своим малышом можно в самом раннем возрасте, едва только он начнет делать свои первые шаги. Даже простейшие упражнения помогают развивать двигательные навыки, развивают чувство координации и ловкость, гибкость.

*Утренняя гимнастика* – комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных настроить, «зарядить» человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания; формируются необходимые двигательные навыки, красота и точность движений; развиваются быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость; укрепляется здоровье.


Утренняя гимнастика в детском саду важна не только как средство пробуждения, а еще и как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, дисциплинируется поведение.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят, совершенно особенные, задачи, а именно:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему;
- активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки;
- предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

Применение традиционных методов организации двигательной активности детей, форм проведения занятий и утренней гимнастики, традиционного оборудования не обеспечивает необходимой эффективности данного направления работы. Интерес воспитанников к занятиям угасает, они отказываются выполнять утреннюю гимнастику.



В поисках решения проблемы в нашем детском саду разработаны комплексы утренней гимнастики разного вида: построенные на играх и игровых упражнениях, с использованием ритмики, нетрадиционного оборудования, дыхательной гимнастики и др. Все направлено на то, чтобы утренняя гимнастика вызвала у дошкольников желание заниматься физическими упражнениями, участвовать в подвижных играх, совершенствовать свои движения, проявлять настойчивость, смелость, решительность.

Нетрадиционная утренняя гимнастика не только сохраняет и укрепляет здоровье детей, обеспечивает их полноценное физическое развитие, формирует интерес к занятиям физкультурой и спортом, но и поддерживает положительное эмоциональное состояние каждого воспитанника.

### **Структура утренней гимнастики.**

#### **Вводная часть:**

- построение;
- два-три вида ходьбы;
- один вид бега.

В заключение – обычная ходьба, построение для выполнения ОРУ.

#### **Основная часть:**

- дыхательные упражнения и упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- мышц туловища;
- брюшного пресса и ног.

#### **Заключительная часть:**

- ходьба, хороводы и т.д.

### **Варианты проведения утренней гимнастики.**

- Сюжетная утренняя гимнастика
- Гимнастика игрового характера
- Ритмическая гимнастика
- Самостоятельная гимнастика
- Гимнастика с включением оздоровительных пробежек

*Сюжетная утренняя гимнастика* строится на обыгрывании какого-нибудь сюжета, например: «Наши имена», «Мы друзья», «Времена года» и др. в такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения для вводной части утренней гимнастики носят имитационный характер и передают действия героя в соответствии с сюжетом.

В основе *игровой утренней гимнастики* – подвижные игры (хорошо знакомые детям) разной интенсивности и с разными образовательными задачами. Во вводной части – по одной подвижной игре средней или малой («Зеркало», «Ниточка-иглолочка», «Паровоз») и высокой («Ловишки», «Догони свою пару» и др.) интенсивности. В основной – проводится игра высокой интенсивности, направленная на совершенствование различных видов основных движений («Хитрая лиса», «Не оставайся на полу» и др.) в заключительной части утренней гимнастики планируется игра малой интенсивности и восстановление дыхания и приведения всех функциональных систем организма в норму.

*Ритмическая гимнастика* построена на комплексе адаптированных упражнений, танцевальных движений. Ее комплекс содержит разминку из циклических движений, серии танцевальных движений или знакомых детям хороводов. Основная часть состоит из 4-8 ритмических упражнений. Нагрузка на организм ребенка в таких упражнениях очень высока, так как он выполняет одновременно два сопутствующих движения. Заключительная часть утренней ритмической гимнастики включает в себя упражнения средней интенсивности, выполняемые сидя и лежа на полу. Утренняя ритмическая гимнастика несет большую физическую и эмоциональную нагрузку, проводится всегда под музыку и очень нравится детям.

*Самостоятельная утренняя гимнастика* – итоговая форма работы за определенный период времени самими детьми. Она проводится с использованием карточек с символическими рисунками определенных упражнений.

*Утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки* проводится в основном в теплое время года и включает в себя «спортивную» (быструю) ходьбу, оздоровительный, медленный бег и бег с ускорением. При этом постепенно увеличивается расстояние, интенсивность, время. При выполнении такой гимнастики важно правильно дозировать физическую нагрузку, учитывая индивидуальные и возрастные особенности ребенка.

Все перечисленные формы утренней гимнастики очень популярны среди детей. Они с успехом решают поставленные задачи – формировать интерес и ценностное отношение к занятиям физкультурой.

#### **Условия проведения утренней гимнастики.**

Утренняя гимнастика проводится в зале, групповой комнате. Весной и летом – на участке. Воспитатель в зависимости от погоды подбирает упражнения и регулирует физическую нагрузку: в прохладную погоду увеличивает ее, в теплую погоду – снижает, чтобы избежать перегревания организма.

## Методика проведения утренней гимнастики.

В методику проведения входят:

- организация детей (построение их для выполнения упражнений);
- подготовка, раздача пособий;
- методы и приемы обучения движениям.

### Расстановка, раздача, сбор предметов.

Все это не должно занимать много времени. В ДОУ применяются следующие приемы раздачи предметов:

- воспитатель сам подходит к ребенку и дает ему предмет, стоя в кругу, он бросает или катит мяч каждому воспитаннику;
- воспитатель или дежурный расставляет предметы на полу, дети строятся около них;
- воспитатель выставляет корзины, ящики с мячами, кубиками и другими предметами, дети по сигналу разбирают их;
- дети берут предметы, разложенные на стульях или скамейках;
- дежурные или направляющие колонн раздают предметы своей колонне;
- дети самостоятельно достают их из стойки (корзины, подставок, стеллажей);
- предметы разбираются во время ходьбы в колонне по одному.

Эти приемы могут быть использованы после выполнения упражнений.

### Методы обучения физическим упражнениям.

#### Практические:

- повторение упражнений без изменений;
- с изменениями;
- обучение в игровой форме;
- в соревновательной форме.

#### Словесные:

- название упражнения;
- его описание;
- объяснение, как правильно его выполнить;
- указания, распоряжения, команды;
- вопросы к детям;
- рассказ, беседа.

#### Наглядные:



- показ;
- использование наглядных пособий;
- имитация;
- звуковые сигналы;
- зрительные ориентиры

### Требования к физкультурному оборудованию.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Оборудование подбирается в соответствии с программными задачами всестороннего воспитания детей. Количество инвентаря определяется по числу занимающихся детей. При оформлении мест занятий физическими упражнениями необходимо учитывать взаимосочетание отдельных снарядов по форме, цвету и величине.

Для хранения физкультурного инвентаря в зале используется встроенная или секционная мебель с выдвижными ящиками-тележками для мелких пособий. Они не нарушают эстетику интерьера, удобны для использования в работе с детьми. Важнейшее требование – безопасность физического оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяются воспитателем перед занятием.

Во время утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка должна возрастать постепенно (за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между ними, общей продолжительности гимнастики), достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу занятия.

Важно обеспечить высокую моторную плотность, поэтому на объяснения и показ упражнений, раздачу физкультурного оборудования и перестроения отводится минимальное время.

Моторная плотность на утренней гимнастике достигается:

- специальным подбором упражнений;
- их повтором, дозировкой;
- темпом;
- использованием подвижных игр;
- физкультурных пособий;
- правильной организацией детей;
- местом проведения;
- музыкальным сопровождением

### Физическая нагрузка для детей старшего дошкольного возраста

Параметры	Группа	
	старшая	подготовительная к школе
Длительность	8-10 минут	10-12 минут
Количество упражнений	5-6	6-8
Дозировка упражнений	6-8 раз	8-10 раз
Продолжительность бега без перерыва	25-30 с	30-40 с

### Важнейшие элементы подготовки утренней гимнастики.

1. Выполнение гигиенических условий и время проведения.
2. Наличие трех частей утренней гимнастики.
3. Соответствие ОРУ возрасту детей.
4. Продолжительность утренней гимнастики.
5. Использование физкультурного инвентаря.
6. Дозировка упражнений.
7. Приемы регулирования дыхания.
8. Совершенствование ОРУ на второй неделе освоения детьми комплекса.
9. Использование музыкального сопровождения.
10. Самочувствие детей и их настроение.

Тематическое планирование распределения нестандартной утренней гимнастики  
для детей 5-7 лет.

Месяц	Неделя	Вариант проведения гимнастики	Название гимнастики	
Сентябрь	1-2	Сюжетная гимнастика	«Наши имена»	
	3-4		«Осенние месяцы»	
Октябрь	1-2		«Мы дружные»	
	3-4		«Добрые слова»	
Ноябрь	1-2		«Профессии»	
	3-4		«Мы стройные»	
Декабрь	1-2		Ритмическая гимнастика	«Мы художники»
	3-4			«Горячая пора»
Январь	1-2	«Веселые гимнасты»		
	3-4	«Барбарики»		
Февраль	1-2	«Аэробика для Бобика»		
	3-4	«Кавалеристы»		
Март	1-2	Игровая гимнастика с включением полосы препятствий		«Охотники и утки»
	3-4			«Не оставайся на полу»
Апрель	1-2		«Эстафеты»	
	3-4		«Ловишки»	
Май	1-2	Игровая гимнастика с включением оздоровительной пробежки (на улице)		
	3-4			

В конце каждого комплекса проводится итоговая самостоятельная гимнастика, во время которой дети, опираясь на схемы-карточки, без помощи взрослого проводят утреннюю гимнастику.



**Конспекты сюжетной утренней гимнастики  
для детей 5-7 лет.**

**«Наши имена»**

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*

*Вводная часть*

- Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 сек)
- Ходьба по залу с поворотом в углах зала (15 сек)
- Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров).
- Ходьба в полуприседе (15 сек)
- Бег с захлестыванием (20 сек)
- Обычный бег (20 сек)
- Ходьба обычная (20 сек)
- Построение в три колонны.

*Основная часть*

**Упражнение «Елена»**

- Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.
- 1 – 2 – дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.
- 3 – 4 – вернуться в и.п.
- Повторить движения левой ногой.
- Повторить 8 раз.

**Упражнение «Валерий»**

- Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.
- 1 – правую руку положить на левое плечо.
- 2 – наклон вперед, коснуться правым локтем пола.

3 – 4 – обратное движение.  
Повторить движения левой рукой.  
Повторить по 4 раза каждой рукой.

#### **Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1 – правая нога в сторону, правая рука на плечо.

2 – вернуться в и.п.

3 – левая нога в сторону, левая рука на плечо.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 4 раза.

#### **Упражнение «Валерия»**

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1 – ноги выпрямить.

2 – поднять ноги вверх.

3 – опустить ноги.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

#### **Упражнение «Валентина»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.

2 – 3 – с помощью рук потянуться вверх.

4 – вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.

#### **Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – 2 – поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3 – 4 – вернуться в и.п.

Повторить 7 раз.



### Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

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 сек).

Массаж рук и ног - постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Дети возвращаются в группу.



## «Осенние месяцы»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики;  
упражнения с гимнастической палками)

### Вводная часть

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 сек).  
Ходьба в поворотах в углах (20 сек)  
Ходьба на носках (20 сек)  
Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 сек)  
Бег обычный с изменением темпа (30 сек)  
Построение в шахматном порядке.

### Основная часть


Опустел в деревне сад,  
Паутинки вдаль летят,  
И на южный край земли  
Потянулись журавли.  
(Сентябрь)

### Упражнение «Палочка - выручалочка»

Исходная позиция: основная стойка – палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально.  
1 – повернуть палку вертикально.  
2 – вернуться в и.п.  
3 – 4 – повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.  
Повторить 8 раз.

### Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки.  
1 – 3 – повернуть палку вверх.  
4 – вернуться в и.п.  
Повторить 6 раз.



Все мрачней лицом природа:  
Почернели огороды, оголяются леса,  
Мокнут птичьи голоса,  
Мишка в спячку завалился.  
Что за месяц к нам явился?  
**(Октябрь)**

### Упражнение «Наклоны»

Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.

1 – наклон вперед, палку поднять вверх.

2 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

### Упражнение «Держим равновесие»

Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.

1 – поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено.

2 – 3 – стоять, сохраняя равновесие.

4 – вернуться в и.п.

Повторить по 3 раза каждой ногой.

Поле черно-белым стало;  
Падает то дождь, то снег,  
А еще похолодало –  
Льдом сковало воды рек.  
Мерзнет в поле озимь ржи.  
Что за месяц, подскажи?  
**(Ноябрь)**


### Упражнение «Повороты»

Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1 – поворот вправо, положить палку на пол справа – выдох.

2 – вернуться в и.п.

3 – 4 – повторить движение в другую сторону.

A colorful illustration of a room with wooden walls and a window. A girl with red hair in a blue dress and a boy with brown hair in a red shirt are standing near the window. In the foreground, a girl with brown hair in a blue dress and a boy with brown hair in a red shirt are sitting on the floor, smiling. A potted plant with green leaves and red flowers is on the left.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.

1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох.

2 – вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Ходим по палке»**

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Веселые дети»**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

### *Заключительная часть*

Бег со сменой ведущего (30 сек).

Ходьба в колонне по одному (20 сек).

### **Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»**

На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох.

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.



## «Мы дружные»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

### Вводная часть

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

### Основная часть

#### Упражнение «Здравствуйте»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

- 1 – взяться за руки.
- 2 – опустить голову, коснуться груди подбородком.
- 1 – поднять голову.
- 2 – Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение «Мы вместе»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

- 1 – взяться за руки.
- 2 – 3 – поднять руки вперед – вверх, правая нога назад.
- 4 – вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение «Мы проснулись»

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые назад.

1 – 2 – лечь на спину.  
3 – 4 – вернуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

### Упражнение «Мы умелые»

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1 – согнуть ноги в коленях.  
2 – положить ноги вправо на пол.  
3 – положить ноги влево на пол.  
4 – вернуться в и.п.  
Повторить 8 раз.

### Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга.

1 - 2 - наклон вперед.  
3 – 4 – вернуться в и.п.  
Повторить 8 раз.

### Упражнение «Мы выносливые»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга.

1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.  
3 – 4 – вернуться в и.п.  
Повторить 7 раз.

### Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция: основная стойка.

1 – правая рука на пояс.  
2 – левая рука на пояс.  
3 – правая рука в сторону.  
4 – левая рука в сторону.  
3 – правая рука на пояс.  
4 – левая рука на пояс.  
5 – правая рука вниз.





6 - левая рука вниз.  
Повторить - 8 раз.

### **Упражнение «Мы дружные»**

Исходная позиция: 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 быстром умеренном темпе (30 сек).

### **Дыхательная гимнастика «Веселая ходьба с друзьями»**

Ходьба высоко поднимая колени.

На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – выдох.

Повторить в течение минуты.

Дети возвращаются в группу.



## «Добрые слова»

(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)

### Вводная часть

Бег в колонне по одному (20 сек)

Бег с высоким подниманием колен (15 сек)

Ходьба с пятки на носок (20 сек)

Ходьба обычная (15 сек)

Построение в шахматном порядке

### Основная часть

#### Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены

- 1 – руки отвести в стороны-назад
- 2 – свести руки перед собой
- 3 – обхватить плечи
- 4 – вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение «Вежливый»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх

1-2 – наклоны вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

#### Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину

- 1 – присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени
- 2 – упор руками, выпрямить ноги, голову опустить
- 3 – присесть, руки вперед
- 4 – вернуться в и.п.



5 Повторить 8 раз

### Упражнение «Выносливый»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, пуки вдоль туловища

- 1 – поднять прямые ноги вверх, руки в стороны
- 2 – развести ноги в стороны
- 3 – ноги вверх
- 4 – вернуться в и.п.
- 5 Повторить 8 раз

### Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе

- 1 – сесть на пол справа, не помогая руками
- 2 – руки в стороны
- 7 – руки на пояс
- 8 – вернуться в и.п.

Повторить по 4 раза в каждую сторону

### Упражнение «Известный»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, пуки за спиной

- 1-2 – поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки
- 3-4 – вернуться в и.п.

Повторить по 4 раза в каждую сторону

### Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок

Повторить 3 раза по 30 сек, чередовать с ходьбой

*Заключительная часть*



### Игра «Вежливые слова»

- Вежливые дети при встрече говорят.... *(здравствуйте)*
- Растает даже ледяная глыба от слова доброго ... *(спасибо)*
- Все люди на прощанье говорят друг другу ... *(до свидания)*
- Когда вас будут бранить за шалости, произнесите ... *(простите, пожалуйста)*
- За вкусный обед, приготовленный вам, не забудьте сказать ... *(спасибо)* поварам
- Если обиду вы вдруг нанесли, не забудьте извиниться и произнести ... *(извини)*
- Старушке место уступи и вежливые слова произнеси ... *(присаживайтесь, пожалуйста)*

### 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

Дети возвращаются в группу.



## «Профессии»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

### Вводная часть

Построение. Равнение. Проверка осанки.  
Ходьба обычная (20 сек).  
Ходьба широким шагом (20 сек).  
Ходьба в полуприседе (20 сек).  
Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 сек).  
Ходьба обычная (20 сек).  
Перестроение в три колонны.

### Основная часть

#### Упражнение «Веселый дирижер»

Исходная позиция: основная стойка.

1 – руки в стороны.

2 – руки вперед.

3 – руки в стороны.

9

– вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

Станет палочка махать –  
Будет музыка играть.  
(Дирижер)

#### Упражнение «Ответственный врач»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1 – 2 – вдох.

Кто в дни болезней  
Всех полезней  
И лечит нас  
От всех болезней?  
(Врач)

1 – 2 – 3 – 4 – выдох.

Повторить 7 раз.

### Упражнение «Шахтер»

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – 3 – резкие повороты вправо.

4 – вернуться в и.п.

Повторить движения в другую сторону.

Повторить 6 раз.

Мы землю глубоко копаем  
И в самой глубине земли  
Люdiam уголь добываем,  
Чтобы дом топить могли.

*(Шахтер)*

Наведен стеклянный глаз,  
Щелкнет раз – и помнит нас.

*(Фотограф)*

### Упражнение «Забавный фотограф»

Исходная позиция: основная стойка.

1 – присесть, руки в упор.

2 – толчком выпрямить ноги.

1 – толчком прсед в упоре.

2 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

Ежедневно спозаранку  
В руки он берет баранку.  
Крутит, вертит так и сяк,  
Но не съест ее никак.

*(Шофер)*

### Упражнение «Шофер»

Исходная позиция: лежа на спине.

1 – 3 – поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»).

4 – вернуться в и.п.  
Повторить 5 раз.

### Упражнение «Внимательный милиционер»

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.

2 – вернуться в и.п.

3 – 4 – повторить движения в другую сторону.

Повторить 5 раз.

### Упражнение «Веселое настроение»

Исходная позиция: основная стойка.

Прыжки на двух ногах, ноги скрестно – ноги врозь.

Положение рук разное: на поясе, внизу или каждый прыжок руки в стороны – вниз.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

### Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному.

Бег широким и мелким шагом (30 сек).

Ходьба обычная.

При ходьбе повторить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».

### Дыхательное упражнение «Молодцы»

Вдох, задержать дыхание. На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы».

Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.

Бывает же работа –  
Завидно от души! –  
Свисти, когда охота,  
Да палочкой маши.  
(Милиционер)



## «Мы стройные»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

### Вводная часть

Ходьба в колонне по одному (20 сек).  
Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).  
Ходьба с высоким подниманием колен (20 сек).  
Бег врассыпную (20 сек).  
Бег парами (20 сек).  
Ходьба парами (20 сек).  
Построение врассыпную парами.

Все упражнения выполняются парами.

### Основная часть

#### Упражнение «Мы встретились»

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – 2 – поднять через стороны руки вверх – вдох.

3 – 4 – вернуться в и.п. – выдох.

Повторить 6 раз.

#### Упражнение «Мы тренируемся»

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны.

2 – вернуться в и.п.

3 – 4 – повторить движения в другую сторону.

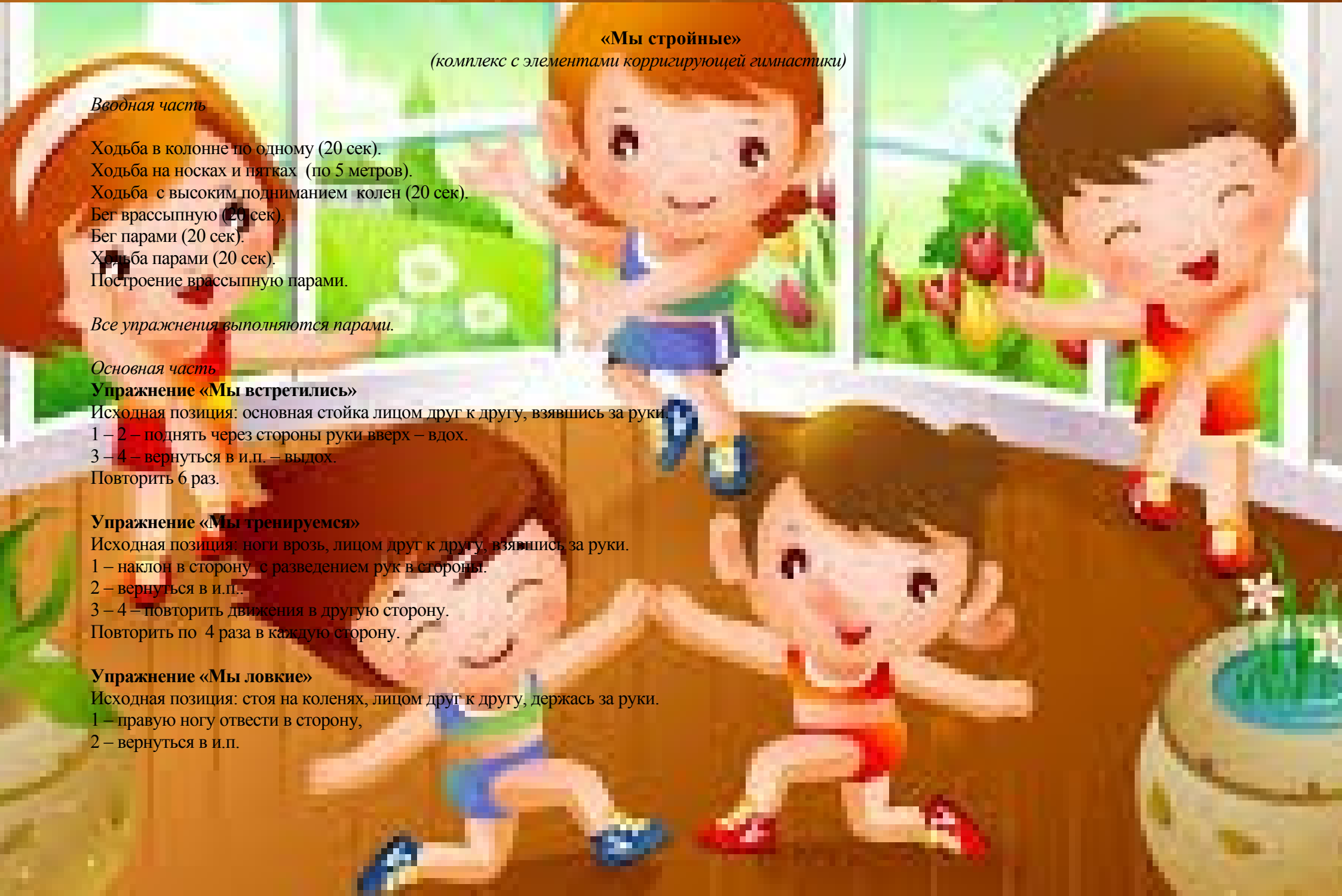
Повторить по 4 раза в каждую сторону.

#### Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

1 – правую ногу отвести в сторону,

2 – вернуться в и.п.





3 - 4 – повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой.

### **Упражнение «Гибкая спина»**

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1 – 2 – стоящий ребенок поднимает ноги вверх;

3 – 4 – вернуться в и.п.

Повторить 5 раз.

### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1 – 2 – скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.

3 – 4 – вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Вместе нам весело»**

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### **Массаж ушных раковин**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину.

В конце упражнения растереть уши руками.

Повторить 5 раз.


Ушки сильно разотрем,  
И погладим, и помнем.

### *Заключительная часть*

Медленный бег врассыпную (30 сек).

Ходьба врассыпную (20 сек).

Построение врассыпную.



Я (наклон вправо)  
Занимаюсь (наклон влево).

По (наклон вправо)

Утрам (наклон влево)

Мой (правая рука на груди)

Позвочник (правая рука за спиной, на позвоночнике)

Гибок (пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола),

Прям (выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища).

Когда стою (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу),

Сажу (полуприсед, спина прямая),

Лежу (рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу).

За позвоночником слежу (руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладони должны встретиться – «замок»).

Я позвоночник берегу (поднять руки)

И от болезней уберегу (бег на месте).

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

**Конспекты ритмических гимнастик  
для детей 5-7 лет.**

**«Мы художники»**

(песня № 1 Hampton The Hamster – The Hamsterdance Song)

*Вводная часть*

Построение. Равнение. Проверка осанки.

Ходьба обычная (20 сек).

Ходьба широким шагом (20 сек).

Ходьба в полуприседе (20 сек).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 сек).

Ходьба обычная (20 сек).

Перестроение в три колонны.

*Основная часть*

**Упражнения под музыку**

1. И.п.: руки на пояс, ноги вместе.  
Наклоны головы вперед-назад, влево-вправо.
2. И.п.: руки на поясе, ноги вместе. Приподняться на носочек, опуститься на пяточку (поочередно правой и левой ногой).
3. И.п.: то же. Выполняем те же движения и подключаем руки в стороны и руки вверх.
4. И.п.: ноги на ширине плеч. Наклоны вперед к правой ноге, руками выполняем «моталочку». Повторить то же самое к левой ноге.
5. И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади. Поднять ноги, поболтать ими (мешаем краски).
6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, рисуем круги (солнце) в воздухе.
7. И.п.: сидя на полу, ноги врозь. Наклоны туловища вперед, касаясь руками пальцев ног правой и левой ноги (рисуем лучики к солнцу).
8. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Вращения: 1-4 – круговые движения локтями вперед, 4-8 – круговые движения локтями назад.
9. И.п.: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной. Рисуем круги коленом правой ноги. Повторить то же с левой ногой.

10. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – круговые движения туловищем в левую сторону, 4-8 - круговые движения туловищем в правую сторону.
11. Шагаем на месте (художники идут домой)
12. И.п.: ноги вместе, руки опущены. 1-2 – поднимаемся на носки, руки вверх, 3-4 – группируемся.

*Заключительная часть*

**Дыхательное упражнение «Стираем рисунки»**

На счет 1, 2 – вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 – выдох с поворотами головы вправо и влево (стираем рисунки).


Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) (30 сек).

Ходьба в рассыпную по залу.

При выполнении ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».

Повторить 3 раза.





**«Горячая пора»**  
( песня № 2 муз. А. Журбина, сл. П. Синявского)

*Вводная часть*

Равнение, направо, налево, направо (10 сек).  
Ходьба в колонне по одному (15 сек).  
Ходьба в полуприседе и приседе (по 15 сек).  
Ходьба выпадами (15 сек).  
Бег обычный (20 сек).  
Бег спиной вперед (20 сек).  
Ходьба в колонне по одному (10 сек).  
Построение вокруг.

*Основная часть*

У Дедушки Мороза  
Здоровье хоть куда!

Его не испугают  
Любые холода.  
Пусть повсюду стужа,  
А вовсе не жара –  
У Дедушки Мороза  
Горячая пора.

Припев:  
У Дедушки Мороза (3 раза)  
Горячая пора. (2 раза)  
У дедушки Мороза  
Серьезные дела –  
Нужны для снежной бабы  
Морковка и метла,  
И новая ушанка

*И.п.: стоя, ноги вместе, руки к плечам,  
пальцы сжаты в кулаки. Разводят руки в  
стороны, к плечам  
Руки вверх, к плечам.*

*Движения повторяются.*

*Выполняют подскок по кругу в правую  
сторону, на повторение - в левую.*

*Выполняют повороты вправо и влево,  
приставляя кулаки к носу («морковка»)*

*Руки на поясе, ноги вместе. Выполняют*

Из старого ведра.  
У Дедушки Мороза  
Горячая пора.  
Припев:  
У Дедушки Мороза (3 раза)  
Горячая пора. (2 раза)  
У Дедушки Мороза  
Работа по душе.  
Он нужен в каждом доме,  
На каждом этаже.  
Он дарит нам подарки,  
А мы кричим «Ура!»  
У Дедушки Мороза  
Горячая пора.  
Привет:  
У Дедушки Мороза (3 раза)  
Горячая пора. (2 раза)

*Заключительная часть*  
Бег по залу (30 сек).

**Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»**  
На счет 1 – 2 – вдох.  
На счет 1, 2, 3, 4 – выдох.  
Повторить 4 раза.

Ходьба в разных направлениях (20 сек).  
Ходьба обычная (20 сек).

Дети возвращаются в группу.

*«пружинку», качая головой вправо-влево.*

*Скачут боковым галопом вправо, на повторение – влево.*

*Делают выпады вперед то правой, то левой ногой, поставив руки на пояс.*

*Делают выпады вправо и влево.*

*Прыгают – «ноги в стороны – ноги вместе», на повторение – на двух ногах с хлопками-«тарелочками».*



## «Веселые гимнасты»

( Гимнастика с использованием гимнастических палок.

Песня № 3 Eddy Wata – Jam)

### Вводная часть

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 три колонны.

### Основная часть

#### Упражнения под музыку.

- 1) И.п.: Палка на полу, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-4 – наклоны головы вправо-влево, 5-8 – наклоны головы вперед назад.
- 2) И.п.: то же. 1-4 – поднимаем плечи попеременно (1-левое, 2-правое), 5-8 – поднимаем плечи вместе.
- 3) И.п.: руки опущены, ноги на ширине плеч. 1- наклониться вниз (ноги прямые), взять палку, 2 – выпрямиться, руки вперед, 3- встать на носки, руки вверх, 4 – руки вперед.
- 4) И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, палка широкий хват. 1- поворот туловища вправо, 2 – исходное положение, 3 – поворот туловища влево, 4- исходное положение.
- 5) И.п.: сидя на полу, ноги врозь, палка ла ногах. 1- наклониться вперед (колени не сгибать), коснуться палкой носков ног, 2 – исходное положение.
- 6) И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни на палке. 1-2 – прокатить палку вперед, 3-4 – прокатить палку назад, к себе.
- 7) И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка под коленями. 1 – выпрямить ноги, вытянуть носочки, 2 – исходное положение.
- 8) И.п.: стоя на коленях, палка «в замке» за спиной. 1 – наклон вперед, 2 – исходное положение.
- 9) И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены вниз, палка в руках широкий хват. 1- приседаем, руки вперед, 2 – исходное положение.
- 10) И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка на полу перед собой. Прыжки на двух ногах вперед-назад через палку. По 10 прыжков, чередуем с ходьбой на месте.

### Заключительная часть

Медленный бег в течении 1 минуты.  
Ходьба обычная (20 сек).

**Дыхательное упражнение «Молодцы»**

На счет 1 – 2 – вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 – выдох.

На выдохе произносить слово: «Мо-лод-цы».


Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.

Все сегодня молодцы!  
Все сегодня молодцы!







**«Барбарики»**  
(Гимнастика с элементами танца.  
Песня № 4 «Барбарики»)

*Вводная часть*

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 сек).  
Ходьба на носках (20 сек).  
Ходьба на внешней стороне стопы (20 сек).  
Ходьба в полуприседе (20 сек).  
Бег по кругу за направляющим (30 сек).  
Обычная ходьба.  
Построение в шахматном порядке.

*Основная часть*

*Вступление*

Что такое доброта?  
Что это такое доброта?  
И увидеть нельзя,  
И нельзя потрогать.

Доброта – это когда,  
Доброта – это тогда, когда  
Все друг другу друзья  
И летать все могут.  
Припев  
Девочки и мальчики

Сладкие, как карамельки.

*И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Делаем  
«пружинки»*

*Ноги вместе, руки опущены. Разводим руки  
в стороны, поднимаем плечи.*

*Крутим руками у глаз (бинокль)*

*Вытягиваем руки вперед. Сжимаем,  
разжимаем пальцы.*

*Подносим палец ко рту, потом показываем  
указательным пальцем друг на друга.*

*Руками имитируем взмахи крыльев.*

*Делаем 2 шага вперед и прыжок вверх с  
хлопком над головой*

*Делаем 2 шага назад и прыжок вверх с  
хлопком над головой*



А на них большие башмаки

Это бар-бар-барбарики

Легкие, как мотыльки

А в глазах горят фонарики.

А на них большие башмаки.

Это барбарики.

Встал вам на ногу слон,  
Значит хочет подружиться он,  
Хочет научить вас шевелить ушами.

На нос села оса,  
Значит хочет познакомиться  
И пощекотать, а  
Вовсе не ужалить.

Припев: тот же  
К нам на праздник доброты  
Приходи и ты, и ты  
Кто умеет летать  
И кто не умеет.

А летать просто так,  
Надо улыбнуться просто так  
Чтобы звезды достать,  
Надо стать добрее.

Припев:  
Тот же  
Проигрыш:  
Пара-па. Пара-па....

*Выставляем ноги вперед на пятку (правую-  
левую)*

*Скользящие хлопки прямыми руками по  
кругу.*

*Прыжки вокруг себя на одной ноге, руками  
имитируя взмахи крыльев.*

*Покрутить кулаками у глаз.*

*Выставляем ноги вперед на пятку (правую-  
левую)*

*Скользящие хлопки прямыми руками по  
кругу.*

*Выполняем «ковырялочку»*

*Подставляем руки к голове, шевелим  
«ушами»*

*Указательным пальцем задеваем кончик  
носа.*

*Кружимся вокруг себя.*

*Те же движения.*

*Указательным пальцем показываем вперед  
«и ты, и ты»*

*Имитируем движения крыльями*

*Разводим руки в стороны, пожимаем  
плечами*

*Имитируем движения крыльями*

*Рисуем улыбку на лице*

*Прыжки на двух ногах, махи руками над  
головой.*

*Движения те же.*

*Шагаем на месте.*

Припев  
Тот же

*Движения те же.*

*Заключительная часть*

Перестроение в одну колонну.


Бег «змейкой» за направляющим (30 сек).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 сек).

Ходьба со сменой ведущего (30 сек).

Дети возвращаются в группу.





**«Аэробика для Бобика»**  
(песня №5 Д.Тухманов и Непоседы «Аэробика»)

*Вводная часть*

Построение. Равнение.  
Ходьба на месте (10 секунд).  
Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).  
Ходьба на носках, по наружным краям стоп по кругу (по 5 метров).  
Бег на носках (10 секунд).  
Обычный бег (20 секунд).  
Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).  
Перестроение в три колонны.

*Основная часть*

Вступление:

*И.п.: стоя ног вместе, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево, вперед-назад.*

1-й куплет:

*И.п.: стоя, ноги вместе. Руки согнуты в локтях, кулаки сжаты. Поднимаем руки вправо вверх, разжимаем кулаки. Руки к плечам, ноги пружинят. Повторить то же в левую сторону.*

Заявила Мурка Бобику  
Из квартиры № 5:  
«Надо делать аэробику,  
Чтоб от жизни не отстать».

С той поры несчастный Бобик  
Потерял покой и сон,

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на голове. Наклоны туловища вправо-влево.*

Трет мохнатой лапкой лобик,

*И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполняем «пружинку»,*



Но понять не может он:

Что такое «А»?

Что такое «Э»?

Что такое «Ро»-«Би»-«Ка»?

2-й куплет:

Он хотел спросить у зайчика.  
Не догнать его никак.

Он спросил у попугайчика,  
Тот сказал: «Попка, дурак!»

Как же быть! Несчастный Бобик  
Потерял покой и сон

Трет мохнатой лапкой лобик,  
Но понять не может он:  
Что такое «А»?

Что такое «Э»?

*ладонью вращаем перед лицом.*

*И.п.: то же. Пожимаем  
плечами, рзводим руки в  
стороны.*

*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.  
Маховые скрецающиеся  
движения руками справа-снизу,  
«ножницы».*

*И.п.: то же. Повторить  
предыдущее движение слева-  
снизу.*

*И.п.: то же. «Моталочка»  
снизу-вверх.*

*И.п.: сидя, руки в упоре сзади,  
ноги согнуты в коленях, стопы  
на полу. Выпрямляем ноги,  
носки тянем вперед,  
возвращаемся в и.п.*

*И.п.: то же. Положить  
согнутые колени на пол справа-  
слева.*

*И.п.: сидя на полу, ноги  
разведены, руки у головы.  
Покачивание головой вправо-  
влево.*

*И.п. сидя, ноги вытянуты, руки  
упор сзади. Махи ногами.*

*И.п.: сидя, руки в упоре сзади,  
ноги согнуты в коленях, стопы  
на полу. Поднять углом правую  
ногу, опустить.*

*И.п.: сидя, руки в упоре сзади,  
ноги согнуты в коленях, стопы*



Что такое «Ро»-«Би»-«Ка»?

3-й куплет:

Пожалели дети Бобика  
Из квартиры № 5.

Что такое аэробика  
Помогли ему понять.  
И теперь счастливый Бобик  
Вновь обрел покой и сон  
И не трет он лапкой лобик,  
Потому что знает он:

Что такое «А»?

Что такое «Э»?

Что такое «Ро»-«Би»-«Ка»?

Проигрыш:

на полу. Поднять углом левую  
ногу, опустить.

*И.п.:* сидя, руки в упоре сзади,  
ноги согнуты в коленях, стопы  
на полу. Поднимать углом  
попеременно левую и правую  
ноги.

*И.п.:* лежа на животе, руки  
согнуты в локтях, перед  
грудью, голова приподнята.  
Болтать ногами в такт  
музыке.

Постепенно поднимаемся с  
живота на ноги.

*И.п.:* стоя на ногах.

Маршируем.

*И.п.:* ноги вместе, руки на  
поясе.

Делаем «пружинку». Ладонью  
правой руки вращаем перед  
лицом.

*И.п.:* стоя, ноги на ширине плеч.

Маховые скрещивающиеся  
движения руками справа-снизу,  
«ножницы».

*И.п.:* то же. Повторить  
предыдущее движение слева-  
снизу.

*И.п.:* то же. «Моталочка»  
снизу-вверх.

*И.п.:* стоя на четвереньках  
выполняем крутящие движения  
попой, имитируя движение



*хвостом.  
Затем в хаотичном движении  
передвигаемся на четвереньках  
по залу.*

*Заключительная часть*

Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) — 3 раза.

Ходьба обычная.

При выполнении ходьбы повторить скороговорку. Сначала медленно, затем быстро.

Повторить 3 раза.

Вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох.

Вход — выход, вход — выход, вход — выход.

**Дыхательное упражнение «Ветер дует»**


Ветер дует далеко,

Ветер дует близко,

Ветер дует высоко,

Ветер дует низко.

Дети возвращаются в группу.

The background is a colorful illustration of four children in a room. A girl with red hair in a blue dress stands in the center, holding a book. To her right, a boy with brown hair in a red and yellow striped shirt is laughing. In the foreground, a girl with brown hair in a red and yellow striped shirt is running. To the left, another girl with brown hair in a blue dress is running. The room has a wooden floor, a window with a view of greenery, and a fountain with blue water on the right.

**«Кавалеристы»**  
(песня № 6 сл. и муз. О.Газманова «Кавалеристы»)

*Вводная часть*

Построение. Указания об осанке.

Ходьба на месте.

Ходьба обычная (10 сек)

Ходьба скрестным шагом (20 сек)

Ходьба с выпадами (20 сек)

Бег с захлестыванием (20 сек)

Обычный бег (20 сек)

Ходьба обычная, построение в круг(15 сек)

*Основная часть*

Вступление:

*Маршируем под музыку.*

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

*Поворачиваемся на право (на  
лево), подставляем руку ко лбу  
(смотрим вдаль). Поворот  
направо.*

1-й куплет:

Эскадрон моих мыслей  
шалых.

Не решеток ему, не преград.

Удержать не могу

Я лихих скакунов.

Пусть летят, пусть летят!

Мои мысли мои скакуны,

*Прямой галоп, правая рука  
держит «шашку», левая –  
«поводья».*

*Остановиться, повернуться  
лицом в круг.*

*И.п.: ноги на ширине плеч,*



Вас пришпоривать нету нужды

Вы аллюром несетесь  
И не признаете узды!

Припев:

Мои мысли, мои скакуны.

Словно искры зажгут эту ночь

Обгоняет безумие ветров  
хмельных

Эскадрон моих мыслей  
шалых.

Проигрыш:

(все движения выполняются в  
ритм музыки)

*руки на поясе. Наклоны  
туловища вправо-влево.*

*И.п.: то же. Круговые  
движения туловищем.*

*И.п.: ноги вместе. На  
«пружинке» сгибать кисти  
рук, одновременно наклоняя  
голову.*

*Маховые скрещивающиеся  
движения рук над головой, на  
«пружинке» (4 раза)*

*Маховое круговое движение  
правой рукой (2 раза), затем –  
левой рукой (2 раза)*

*Маховое круговое движение  
обеими руками одновременно  
(4-6 раз)*

*Дв.1 – лежа на животе,  
ползти по пластунский в  
центр круга Дв.2 – на  
четвереньках отползть  
назад*

*Дв.3 – стоя на одно колене,  
выполнять махи руками  
вперед (бросаем гранаты)*

*Дв.4 – стоя на ногах,  
выставлять вперед одну ногу,  
подставляя руку ко лбу  
(смотрим, куда упала  
граната)*

*Дв.5 – стоя, ноги на ширине  
плеч. Наклоны к правой-левой  
ноге, выполняя «маталочку»*

The background of the page is a colorful illustration of a gymnasium. In the foreground, two children are running on a wooden floor. A girl with red hair in a blue leotard and a boy with brown hair in a red leotard are running towards the right. In the background, two more children are standing near a window. A girl with red hair in a blue leotard is on the left, and a boy with brown hair in a red leotard is on the right. They are all smiling and appear to be in a happy, active environment. There are green plants and a window with a view of the outdoors.

Припев: тот же

Проигрыш:

*(сматываем веревку)*

*Дв.6 – стоя, ноги вместе.*

*Рывки руками вперед*

*(стрельба из лука)*

*Дв.7 – прямой галоп.*

*Остановиться, повернуться в*  
*круг лицом.*

*Движения повторяются*

*Боковой галоп вправо, затем*  
*влево. Хаотичный бег по залу,*  
*руки расставлены в стороны*  
*(летят самолеты).*

*В конце «самолеты»*  
*приземляются на скамейки.*

*Заключительная часть*

### **Кинезиологическое упражнение «Внимание»**

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – вдох. То же самое проделать с правой рукой.

Повторить 5 раз.

Дети возвращаются в группу.

Чтоб внимательными быть,  
Нужно на ладонь давить.

### Подвижные игры.

#### «Спрячь руки за спину» (вариант игры «Ловишки»)

**Ход игры.** Воспитатель назначает одного из играющих ловишкой, или его выбирают с помощью считалки. Он стоит в середине площадки. Остальные играющие стоят в разных местах площадки и держат руки за спиной.

По слову воспитателя «начинай!» играющие опускают руки и начинают бегать в любом направлении, но только в пределах границ площадки. Задача ловишки — поймать (коснуться) кого-либо из играющих, но касаться можно только тех, у кого руки опущены. Если играющий успел заложить руки за спину и сказать «не боюсь!», ловишка не может его трогать. Если в течение 1 минуты ловишка не мог поймать никого из играющих, его сменяет новый, которого назначает воспитатель.

**Правила игры.** Выбежавший за пределы площадки считается пойманным. Руки можно закладывать за спину только в тот момент, когда ловишка близко подходит к играющему.

#### «Не оставайся на полу» (на земле)

**Материал.** Различные предметы высотой 25—40 см — лестницы со ступеньками, доски, поставленные на возвышение, невысокие ящики, скамейки шириной не менее 25 см; повязка на руку; бубен.

**Ход игры.** В различных местах площадки (комнаты) ближе к ее границам расставлены предметы, на которые дети должны взбираться.

Выбирается ловишка. Ему надевают на руку повязку. Дети размещаются в разных местах площадки.

Под удары в бубен дети ходят, бегают или прыгают по площадке в зависимости от того темпа и ритма, который дает воспитатель. Ловишка принимает участие в общем движении. По сигналу воспитателя «лови!» все дети взбираются на расставленные предметы (возвышения).

Ловишка ловит тех, кто не успел вскочить на возвышение. Пойманные садятся в стороне.

После того как игра повторена 2—3 раза, проводится подсчет пойманных и выбирается новый ловишка. Игра возобновляется.

**Правила игры.** Бегать по комнате после слова «лови» нельзя — надо влезать на возвышение. Занимать можно любое место. Ловить надо только после слова «лови».

**Указания к игре.** Воспитатель следит, чтобы дети прыгивали с возвышения обеими ногами и мягко приземлялись, сгибая колени, а так же чтобы разбегались по всей площадке, подальше от предметов, на которые они должны взбираться.

#### «Охотники и утки»

**Ход игры.** Все дети становятся в центр зала. Они — утки. По считалке выбираются 2 «охотника». «Охотники» становятся по разным сторонам зала. В руках у одного «охотника» мяч. По сигналу воспитателя «Пли!», «охотники» начинают выбивать «уток» мячом. Ребенок, которого задел мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до последнего оставшегося не выбитого участника.

**Правила игры.** «Охотники» должны кидать мяч со своей линии. «Уткам» нельзя выбегать за пределы игровой площадки.

### Список используемой литературы:

1. Буренина А.И., Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьника (возраст). -2-е издание, испр. и доп. – СПб.: ЛОИРО, 2000 г.
2. Глушкова Г. В., "Физкульт - Ура! ". Помощь родителям в физическом воспитании детей // Ребенок в дет. саду. – 2004. - N 2. - С. 37-43
3. Гуленина О. А. Использование нестандартного физкультурного оборудования // Дошк. педагогика. - 2008. - N 2. - С. 35-38
4. Иванова Е. С. Релаксационная гимнастика // Ребенок в дет. саду. – 2006. - N 1. - С. 64-66
5. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010 г.
6. Подольская Е., На зарядку становись! // Дошк. воспитание. - 2008. - N 12. - С. 35-45

