

Комплекс утренней гимнастики для подготовительной группы

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные: обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные: закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

Комплекс утренней гимнастики «С мячом»

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя
ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба спиной
вперёд; лёгкий бег с изменением направления (по
свистку), чередуем с ходьбой.

1. «Переложи мяч»

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке

1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку

3-4 - и. п., то же в другую сторону.

2. «Покажи мяч».

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке.

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку

2- и. п.

3. «Наклоны с мячом».

И. П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке.

1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку,

2- и. п., то же влево.

4. «Пружинящие наклоны»

И. П.: ноги широко врозь, мячик в обеих руках внизу.

1- наклон к левой ноге

2- наклон в середину

3 - наклон к правой ноге

4- и. п.

5. «Переложи мячик».

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке

1- поворот вправо, достать мячиком носки ног

2- переложить мяч перед собой в левую руку, вытянув руки вперёд;



3- поворот влево, достать мячиком носки ног

4- переложить мяч перед собой в правую руку, вытянув руки вперёд.

6. «Прыжки».

И. П.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, перекладывая мяч над головой в другую руку.

7. Упражнение на дыхание. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

И.п.: сидя, стоя, лёжа.

1. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Надуть щёки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Упражнение великолепно очищает (вентирует) лёгкие, помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Речёвка. Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.

Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!



Комплекс утренней гимнастики «Мы дружим со спортом».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» бег, махая руками (можно врассыпную), «Спортсмены!» перестроение в колонну по одному.

1. «Силачи»

И. П.: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

1- с силой согнуть руки к плечам

2- и. п.

2. «Боковая растяжка».

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, левая рука над головой,

2- и. п., то же в другую сторону.

3. «Посмотри за спину».

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

- 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину
- 2- и. п. То же в другую сторону.

4. «Выпады в стороны».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

- 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая
- 2- и. п. То же влево.

5. «Прыжки».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

- 1-3- прыжки на месте
- 4- прыгнуть как можно выше. Чередуем с ходьбой.

6. «Бег на месте».

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте. (1-2 мин.)

7. Упражнение на дыхание. «Подыши одной ноздрей»

И.п.: сидя (стоя), туловище выпрямлено, но не напряжено.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.