

Комплекс утренней гимнастики

для детей 3 – 4 лет

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Упражнения (без предметов)

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием колена.

2. «ПТИЧКИ» («воробышки», «гусь»).

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».

3. «ЧАСЫ БЬЮТ».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед - вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ».

И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5-6 раз.

5. «НЕВАЛЯШКА».

И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых. Повторить 4-5 раз.

6. «ЗАЙЧИК».

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3-4 раза.

7. «ШАРИК».

И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание вверх. Повторить 4-6 раз.

8. «ПРОЙДИ ТИХО».

Ходьба на носках.

Упражнения (без предметов)

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба приставными шагами вперед.

2. «ВЗМАХИ».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Взмах рук вперед - назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. Повторить 4 раза.

3. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».

И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. Повторить 4-5 раз.

4. «ЛЯГУШОНОК».

И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «ВАНЬКА-ВСТАНЬКА».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых. Повторить 4-6 раз.

6. «МЯЧ».

Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7. БАБОЧКИ».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4-6 раз.

8. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.