

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ

Инструктор по физической культуре Ткаченко О.А.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха. Перед тем как познакомить детей с новым игровым комплексом общеразвивающих упражнений, взрослый может прочесть вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.

Длительность утренней гимнастики — 4—5 минут.

Комплексы состоят из 2-3 игровых, подражательных упражнений. Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

Упражнения повторяются 4—5 раз.

Начинается зарядка с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом. Руки во время движения опущены, продолжительность бега 7-10 секунд. Иногда бег заменяется подскоками на месте на двух ногах — малыши подскакивают, как зайчики, как мячики, 6-8 раз, чередуя подскоки с ходьбой.

Исходное положение для ног: ступни параллельно — «дорожкой», на ширине плеч.

Руководство для взрослых

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 2-3 лет

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс № 1

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки в стороны, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ» (рис. 1)

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.



Рисунок 1

Комплекс №2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ» (рис. 2)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.



Рисунок 2

Комплекс № 3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК» (рис. 3)

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

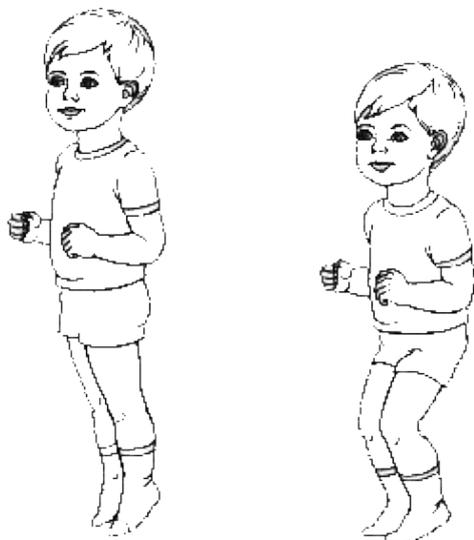


Рисунок 3

Комплекс № 4

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.