

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 47 «Гусельки»

Комплекс утренней гимнастики

Картотека

[Ранний возраст с 2 до 3 лет]

Составитель:
Курбанова Яна Геннадьевна, учитель
(физической культуры)

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Утренняя гимнастика с детьми раннего возраста проводится в виде подвижной сюжетной игры, куда входят 3-4 физических упражнения имитационного характера.

Вначале нужно проводить упражнения для плечевого пояса типа дыхательных, например поднимание рук в стороны и опускание их вдоль туловища, покачивание руками вдоль туловища (вперед, назад) или хлопанье ладонями приподнятых до уровня груди рук с последующим закладыванием их за спину. Такие упражнения способствуют выпрямлению туловища, а также формированию у детей правильной осанки.

Последовательность занятия такова: вводная ходьба; несколько имитационных упражнений, которые дети выполняют, подражая взрослому, бег, заключительной части ходьба.

Затем проводятся упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития гибкости позвоночника, например, ребенок приседает на корточки с легким наклоном головы, затем встает, выпрямляя ноги и туловище, или наклоняет туловище вперед, касаясь голеней руками, а затем разгибается, закладывая руки за спину, и др. При таких упражнениях нагрузка сравнительно большая, поэтому они должны следовать за более легкими упражнениями.

В заключение снова дается упражнение, способствующее расширению грудной клетки, например поднимание рук в стороны на уровне плеч и опускание их.

Количество повторений каждого упражнения зависит от характера движений и подготовленности детей. Упражнения с большой нагрузкой

(приседания, наклоны) повторяются не больше 2-3 раз; упражнения с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) 5-6 раз.

За упражнениями следует кратковременный бег (10—15 секунд) или подпрыгивания. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с целью успокоить дыхание, выровнять работу сердца и привести организм в обычное спокойное состояние. При ходьбе необходимо следить за тем, чтобы ребенок держался прямо, расправив плечи, не напряженно, свободно двигал руками, не опускал голову, чтобы рот был закрыт. Ходьбу можно сопровождать музыкой, ударами в бубен или хлопками и словами «раз-два, раз-два, пошли». Можно проводить ходьбу под пение маршевой детской песенки.

Комплексы утренней гимнастики на Сентябрь (Адаптационный, простой)

Комплекс 1: «Просыпаемся с солнышком»

1. «Потягушки» (Разминка). И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, потянуться к солнышку, опустить. (4 раза).
2. «Часики тик-так» (Наклоны). И.п. – то же. Наклоны туловища вправо-влево, как маятник. (По 3 раза).
3. «Поздороваемся с носочками» (Наклоны вперед). И.п. – ноги чуть шире плеч. Наклониться вперед, руками коснуться коленей или носочков, выпрямиться. (4 раза).
4. «Весёлые прыгунчики» (Прыжки). Легкие подпрыгивания на двух ногах на месте. (5-6 раз).
5. «Ветерок» (Дыхание). И.п. – стоя. Глубокий вдох носом, выдох ртом через губы трубочкой. (2-3 раза).

Комплекс 2: «Прогулка в лесу»

1. «Высокие деревья». И.п. – стоя. Подняться на носочки, руки тянуть вверх. Опуститься. (4 раза).
2. «Широкие кусты». И.п. – ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны, свести перед собой, обнять себя. (4 раза).
3. «Грибочки» (Приседания). И.п. – стоя. Присесть, «спрятаться», как маленький грибок, встать – «грибок вырос». Руки можно положить на голову «шапочкой». (4-5 раз).
4. «Зайчики» (Прыжки). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (4-5 прыжков).
5. «Подуем на одуванчик» (Дыхание). И.п. – стоя. Вдох носом, выдох, наклоняясь вперед, с звуком «фффф». (2-3 раза).

Октябрь (С использованием кубиков)

Комплекс 1: «Строители»

1. «Несем кубики». И.п. – стоя, кубик в обеих руках у груди. Поднять кубик вверх, опустить. (4 раза).
2. «Спрячем кубик» (Наклоны). И.п. – ноги на ширине плеч, кубик внизу в руках. Наклониться, положить кубик на пол между ног, выпрямиться. Наклониться, взять кубик. (4 раза).
3. «Построим башню» (Приседания). Присесть, поставить кубик на пол, встать. Снова присесть, взять кубик. (4-5 раз).
4. «Перепрыгни через кубик» (Прыжки). Кубик лежит на боку. Перепрыгнуть через него двумя ногами вперед-назад. (3-4 раза).

5. «Молоток» (Стучим кубиком об кубик). Дети сидят на полу, стучат кубиками друг о друга. В конце поднимают кубик вверх и говорят «Ура!».

Комплекс 2: «Птички»

1. «Птички машут крыльями». И.п. – стоя. Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз. (5-6 раз).
2. «Птички пьют водичку» (Наклоны). Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. (4 раза).
3. «Птички клюют зернышки» (Приседания). Присесть, постучать пальчиками по полу, встать. (5 раз).
4. «Птички прыгают». Легкие подпрыгивания на двух ногах. (5-6 раз).
5. «Птички поют» (Дыхание). Вдох носом, на выдохе протяжно: «чик-чирик». (2-3 раза).

Ноябрь (Зимняя тема)

Комплекс 1: «Снежок»

1. «Лепим снежок» (Круговые движения кистями). И.п. – стоя. Руки перед собой, делать круговые движения, как бы лепя снежок. (5 раз в каждую сторону).
2. «Бросаем снежок» (Бросок вперед). Имитация замаха и броска снежка двумя руками от груди. (По 2-3 раза каждой рукой).
3. «Согреем ножки» (Перекаты с носка на пятку). И.п. – стоя. Подняться на носочки, опуститься на всю стопу. (4-5 раз).
4. «Прыжки в сугроб». Прыжки на месте, при приземлении слегка приседать («в сугроб»). (5 раз).
5. «Подуем на снежинку». Длительный выдох на воображаемую снежинку на ладошке. (2 раза).

Комплекс 2: «Мишки»

1. «Мишка потягивается». И.п. – стоя. Поднять руки вверх, потянуться, опустить. (4 раза).
2. «Мишка собирает шишки» (Наклоны). Наклониться, «взять шишку» с пола, выпрямиться, «положить в карман». (По 2 раза к каждой ноге).
3. «Мишка переваливается» (Ходьба). Ходьба на внешней стороне стопы, руки как лапы. (10-15 секунд).
4. «Мишка прыгает». Невысокие подпрыгивания на двух ногах. (4-5 раз).
5. «Мишка рычит» (Дыхание). Вдох носом, на выдохе: «р-р-р»

Декабрь (Новогодний)

Комплекс 1: «Ёлочка»

1. «Ёлочка растет». И.п. – сидя на корточках. Медленно встать, поднять руки вверх. (3-4 раза).
2. «Ёлочка качается» (Наклоны). И.п. – стоя. Наклоны вправо-влево, руки вдоль тела. (По 3 раза).
3. «Украсим ёлочку» (Повороты). И.п. – стоя. Поворот вправо, «повесить игрушку», вернуться. То же влево. (По 2 раза).
4. «Весёлые огоньки» (Прыжки). Подпрыгивания, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук («огоньки мигают»). (5-6 раз).
5. «Дует ветер на ёлку». Глубокий выдох со звуком «ш-ш-ш».

Комплекс 2: «Санки»

1. «Ташим санки». И.п. – стоя, руки внизу, сжаты в кулачки. Наклон вперед, «взяться за веревочку», выпрямиться, «тянем». (4 раза).
2. «Греем ручки» (Движения кистями). Потереть ладошки друг о друга. (5-6 раз).
3. «Садимся в санки» (Приседания). Медленное глубокое приседание, как будто садишься. (4 раза).
4. «Скатились с горки» (Бег). Бег на месте (10-15 секунд) с переходом на быструю ходьбу.
5. «Ух!» (Дыхание). Глубокий вдох, на выдохе – «ух, как быстро!».

стороны, слегка помахать. (5-6 раз).

2. «Утка ныряет» (Наклоны к ногам): Наклониться вперед, стараясь достать до носочков, выпрямиться. (4 раза).
3. «Утка ходит вразвалочку» (Ходьба в приседе): Ходьба на месте в полуприседе. (10 секунд).
4. «Утка ищет червячка» (Повороты головы сидя): Сидя, поворачивать голову вправо-влево. (По 3 раза).
5. «Утка крикает»: Вдох, выдох: «кря-кря».

Январь (Зимние игры, вводим мяч)

Комплекс 1: «Играем в снежки» (с маленьким мячом или комом бумаги)

1. «Греем ручки о снежок»: И.п. – стоя, мяч в руках. Перекатывать мяч между ладонями. (10 секунд).
2. «Леплю снежок» (Перекалывание мяча): И.п. – ноги на ширине плеч. Наклониться, переложить мяч из одной руки в другую около пола, выпрямиться. (По 3 раза в каждую сторону).
3. «Бросаю снежок»: Бросить мяч двумя руками от груди вперёд (взрослому или просто на пол) и поймать (или поднять). (3-4 броска).

4. «Хожу по сугробам» (Ходьба с высоким подниманием колен): Шагать, высоко поднимая ноги. (10 секунд).
5. «Отдыхаем»: Мяч на полу, дуем на него. (2 раза).

Комплекс 2: «Пингвинчики»

1. «Пингвин машет крыльями»: И.п. – стоя, руки прижаты к бокам. Немного отвести локти назад, вернуть. (5 раз).
2. «Пингвин смотрит по сторонам» (Повороты): Поворот вправо, влево, руки слегка отведены. (По 3 раза).
3. «Пингвин идет» (Ходьба в полуприседе): Ноги чуть согнуты, руки вниз, ходьба на месте, переваливаясь. (10 секунд).
4. «Пингвин ныряет» (Наклоны вперед): Наклониться, руки отвести назад, выпрямиться. (4 раза).
5. «Подул холодный ветер»: Вдох носом, выдох: «бр-р-р»

Февраль (Тема «транспорт», развиваем силу)

Комплекс 1: «Самолеты»

1. «Заводим мотор» (Вращение руками): Руки согнуты в локтях перед грудью, вращательные движения. (5-6 раз).
2. «Самолет набирает высоту» (Поднимание на носки): Подняться на носочки, руки в стороны, опуститься. (4-5 раз).
3. «Самолет летит» (Наклоны в стороны с руками-крыльями): Наклониться вправо (левое «крыло» вверх), выпрямиться, влево. (По 3 раза).
4. «Самолет садится» (Медленное приседание): Присесть, руки опустить вниз и назад, встать. (4 раза).
5. «Гудит турбина»: Вдох носом, на выдохе: «ж-ж-ж».

Комплекс 2: «Машины»

1. «Включаем фары» (Сжатие кулачков): И.п. – руки перед собой. С силой сжать кулачки, расслабить. (5 раз).
2. «Моем машину» (Наклоны вперед): Наклониться, делать движения руками вверх-вниз, как при мытье, выпрямиться. (4 раза).
3. «Закачаем шины» (Приседания с хлопком): Присесть, хлопнуть руками по коленям, встать. (4-5 раз).
4. «Едем по кочкам» (Прыжки): Подпрыгивать на двух ногах, продвигаясь вперед. (4-5 прыжков).
5. «Сигналим»: Вдох, выдох: «би-би-би».

Март (Весенняя тема, платочки/ленточки)

Комплекс 1: «Весенний ручеек» (с платочком)

1. «Ручеек течет» (Плавные движения руками): И.п. – стоя, платочек в одной руке. Плавно поднять руку с платочком в сторону-вверх, опустить. Переложить в другую руку, повторить. (По 3 раза).
2. «Ветерок над ручейком» (Наклоны): Наклониться вперед, плавно помахать платочком вниз, выпрямиться. (4 раза).
3. «Перепрыгни через ручеек»: Положить платочек на пол, перепрыгнуть через него. (3-4 раза).
4. «Кружатся весенние льдинки» (Кружение): Держать платочек за уголок, покружиться на месте. (По 2 раза в каждую сторону).
5. «Пахнет весной»: Вдох носом, выдох: «ах, как хорошо!».

Комплекс 2: «Первые цветы»

1. «Цветок растет» (Из положения сидя на корточках): Медленно встать, поднимая руки через стороны вверх. (3-4 раза).
2. «Цветок качается на ветру» (Равновесие): И.п. – ноги вместе, руки в стороны. Покачаться с носка на пятку. (3-4 раза).
3. «Цветок тянется к солнцу» (Потягивания вверх): Подняться на носочки, сильно потянуться вверх, опуститься. (4 раза).
4. «Бабочки над цветком» (Легкий бег): Бег на носочках, махая руками. (10 секунд).
5. «Нюхаем цветок»: Глубокий вдох носом, задержка, медленный выдох.

Апрель (Тема «животные», ползание)

Комплекс 1: «Котята»

1. «Котенок потягивается»: И.п. – стоя на коленях. Поднять руки вверх, прогнуться, опуститься. (4 раза).
2. «Котенок выгибает спинку»: И.п. – стоя на четвереньках. Округлить спину (голова вниз), прогнуться (поднять голову). (4 раза).
3. «Котенок машет хвостиком» (Махи ногой назад): Стоя на четвереньках, поднять согнутую ногу, потрясти ей. (По 3 раза).
4. «Котенок прыгает за бантиком»: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (4-5 раз).
5. «Котенок мурлычет»: Вдох носом, на выдохе: «м-р-р-р».

Комплекс 2: «Утята»

1. «Утка машет крыльями»: И.п. – сидя на полу, ноги прямые. Руки

стороны, слегка помахать. (5-6 раз).

2. «Утка ныряет» (Наклоны к ногам): Наклониться вперед, стараясь достать до носочков, выпрямиться. (4 раза).

3. «Утка ходит вразвалочку» (Ходьба в приседе): Ходьба на месте в полуприседе. (10 секунд).

4. «Утка ищет червячка» (Повороты головы сидя): Сидя, поворачивать голову вправо-влево. (По 3 раза).

5. «Утка крикает»: Вдох, выдох: «кря-кря».

Май (Летняя тема, обобщение навыков)

Комплекс 1: «На море»

1. «Плывем» (Движения руками «басс»): И.п. – стоя. Наклониться вперед, делать гребковые движения руками. (5-6 раз).

2. «Ныряем» (Глубокие приседания): Присесть, обхватить колени руками («спрятать голову»), встать. (3-4 раза).

3. «Качаемся на волнах» (Раскачивания): И.п. – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела на правую ногу, на левую, как будто качаешься. (5-6 раз).

4. «Прыгаем через волны» (Прыжки боком): Прыжки на двух ногах вправо-влево через воображаемую линию. (По 2-3 раза).

5. «Вытираемся полотенцем» (Растирание рук и ног): Поглаживаем себе руки, ноги, лицо.

Комплекс 2: «Солнышко» (Итоговый, радостный)

1. «Солнышко встает» (Плавный подъем рук): И.п. – сидя на корточках. Медленно вставать, поднимая круглые руки вверх, соединяя над головой. (3-4 раза).

2. «Солнышко светит» (Наклоны к ногам с широко расставленными руками): И.п. – сидя, ноги широко в стороны, руки в стороны. Наклониться к правой ноге (солнышко светит направо), выпрямиться, к левой. (По 2 раза).

3. «Солнечные зайчики» (Прыжки с хлопками над головой): Подпрыгнуть, сделать хлопокверху. (4-5 раз).

4. «Радуемся солнцу» (Бег по кругу): Легкий бег друг за другом или на месте. (15 секунд).

5. «Отдыхаем на травке»: Лечь на спинку, руки и ноги свободно раскинуть. Спокойно подышать.