Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | темп  дозировка | Примечания |
| 1. | Упражнение без предметов  1.Ходьба с одной стороны площадки на противоположную сторону посмотрим на осенние листочки  2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой вернуться в и.п.  3. И.П..о.с., руки на поясе.  .Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п.  4.и.п.ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п.  5.и.п..о.с. руки на поясе, прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой  6.Ходьба в колонне по одному за инструктором | 5 раз  5 раз  5 раз  2-3 раза |  |
| 2. | Упражнение без предметов  1.Бег с одной стороны площадки на другую за мячом( воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).  2. «Покажи ладошки». И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперёд - вот наши ладошки, вернуться в и.п.  3. «Покажи колени». И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в и.п.  4. «Большие и маленькие». И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть. Руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п.  5. И.п.- стоя ноги слегка расставлены , руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - как мячики.  6. Ходьба в обход площадки стайкой за воспитателем (в руках у него флажок). | 5раз  5раз  4 раза  2-3 раза |  |
| 3. | Упражнение с кубиками   1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем ) он изображает паровозик). 2. И.п.- ноги на ширине ступни , кубики в обеих руках внизу.   Вынести кубики вперёд, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в и.п.   1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, убрать руки за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернутся в и.п. 2. И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, Положить кубик на пол за спиной, выпрямиться . То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. 3. И.п.- ноги слегка расставлены. Кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. 4. Игровое задание « Быстро в домик!»   Дети находятся за чертой –это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба врассыпную по вей площадке. На слова: « Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту  Ходьба стайкой ( гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки. | 5 раз  4 раза  По 3 раза в каждую сторону  2 раза |  |
| 4. | Упражнение без предметов   1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя « Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. 2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд- назад 4 раза подряд, вернуться в и.п. 3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя ноги врозь , руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться , вернуться в и.п. 5. И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременно сгибание ног- как жучки. 6. Игровое упражнение « Найдём цыплёнка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении. | 5 раз  4 раза  Серия движений на счёт 1-4, повторить3-4 раза. |  |
| 5. | Упражнение с погремушками.   1. Игра малой подвижности « Тишина» ( ходьба).   Дети идут в обход площадки. Затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:  Тишина к пруда,  Не колышется вода,  Не шумите, камыши,  Засыпайте, малыши.  По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: « Ква – ква - ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.   1. И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперёд, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться , коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п. - ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки. 5. Игровое задание « Найдём лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка. |  |  |
| 6. | Упражнение с мячом большого диаметра.   1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: « Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик – чирик » (вместе с педагогом).   Бег друг за другом.   1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть , мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. 5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. | 2-3 раза |  |
| 7. | Упражнение с кубиками.   1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны. 2. И.п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. 4. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть. Кубики вынести вперёд, встать, вернуться в и.п. 5. И.п.- ноги слегка расставлены. Руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой. 6. Игровое задание « Кошка и птички».   В центре площадки на стульчике сидит кошка ( роль кошки выполняет ребёнок, можно одеть ему шапочку «кошки»). Дети- птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками ( воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подаёт сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают за черту.   1. Ходьба в колонне по одному в обход площадки. | Игровое задание проводится один или два раза , не более. |  |
| 8. | Упражнение без предметов   1. Ходьба и бег по мостику( по дорожке) ( длина 3м, ширина 30см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. 5. Игра «Пузырь»   Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, произносят:  Раздувайся, пузырь,  Раздувайся, большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Произносят текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети отпускают руки и хлопают в ладоши- пузырь лопнул. Игра повторяется. |  |  |
| 9. | Упражнения на стульях.   1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу. 2. И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п. 3. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо( влево) , вернуться в и.п. 4. И.п.- стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула.   Присесть, встать, вернуться в и.п.   1. И.п. – стоя около стула ,ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 2. Игра малой подвижности « Тишина». |  |  |
| 10. | Упражнение с обручем.   1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!». Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии( шеренги). 2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые , посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в и.п. 3. И.п.- стоя в обруче, ног слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками( хват с боков) , выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола( руки прямые), выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И.п.- стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче. 6. Игровое упражнение «Найдём мышонка» |  |  |
| 11. | Упражнение с флажками.   1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег. 2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в и.п. 3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд, Встать, вернуться в и.п. 4. И.п. –сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в и.п. 5. И.п.- стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо( влево), опустить, вернуться в и.п. 6. Игровое упражнение « Поймай комара».   Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара- прыжки на двух ногах и хлопки руками над головой. |  |  |
| 12. | Упражнение с кубиками.   1. Ходьба и бег вокруг кубиков ( кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят и обе стороны по сигналу воспитателя. 2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими. Опустить кубики вернуться в и.п. 3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть , положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в и.п. 4. И.п.- стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. 5. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногахвокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик( не более чем на 3-5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы. |  |  |
|  | декабрь |  |  |
| 13. | Упражнение с кольцом ( кольцеброс).   1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами( набивные мячи, кубики)- змейкой. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в левую руку , опустить руки 3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в и.п. 5. И.п.- ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой. 6. Игровое упражнение « Воробышки и кот».   Дети – воробышки находятся в домике( за чертой), а кот( воспитатель)- в центре зала ( сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.   1. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом. |  |  |
| 14 | 1 Ходьба в колонне по одному по мостику ( по доске положенной на пол).бег в рассыпную  Упражнения с мячом.  2. и.п. стоя ноги на ширине плеч. мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх над головой, потянуться;2- опустить мяч вниз , вернуться в и.п.  3.и.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.1. Наклониться, коснуться мячом пола( между пяток ног)2- выпрямиться 3- вернуться в и.п.  4.и.п. лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.1- согнуть ноги в коленях, потянув к животу, и коснуться мячом колен, 2-выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в .и.п.  5и.п. ноги на ширине плеч мяч в на полу руки произвольно прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой  6.игра малой подвижности Угадай кто кричит |  |  |
| 15 | 1.игровое упражнение «Лягушки»  Вот лягушки по дорожке  Скачут вытянувши ножки  Ква-ква-ква, ква-ква-ква!  Скачут, вытянувши ножки.  Упражнение с платочками  2.и.п.-стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках у груди.1- выпрямить руки вперед- показали платочек2.вернуться в.и.п.  3.И.п. ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. наклониться и помахать платочком вправо( влево) выпрямиться вернуться в и.п.  4.и.п.о.с.платочек в обеих руках. присесть платочек вынести вперед встать вернуться в и.п.  5.И.п.-ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, чередовании ходьбой  6.Ходьба по залу восстановление дыхания |  |  |
| 16 | Ходьба и бег в колонне по одному за инструктором  Упражнения без предметов  2.и.п.-стоя ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки в стороны. Опустить, вернуться в и.п.  3.И.п.-стоя ноги на ширине плеч .руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п.  4.И.п.-стоя на коленях, руки на поясе. наклониться вправо.(влево) вернуться в и.п.  5 и.п.-сидя на полу ноги прямые, руки в упор сзади .Согнуть колени, подтянуть к себе ,выпрямить ноги, вернуться и.п.  6.Игровое упражнение «Лягушки»  Ходьба по залу упражнение на дыхание. | 2-3 покачивания в разные стороны |  |
| 17. | Январь  Упражнение с обручем.   1. Ходьба и бег змейкой между предметами ( кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную. 2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в и.п. 3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперёд; выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо ( влево), вернуться в и.п. 5. И.п.- стоя в обруче, ноги слега расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой. 6. Игра «Найди свой цвет».   В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли( или кубики) разных цветов. Дети распределяют на три группы. Каждая группа занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу. На сигнал: « Найди свой цвет!» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игру. |  |  |
| 18. | Упражнение с мячом.   1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в и.п. 3. И.п.- нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног ( подальше от себя) |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |