Комплекс утренней гимнастики с упражнениями по профилактике зрительных расстройств и элементами дыхательной гимнастики

«Зимушка-зима».

Вводная часть

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).) Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).) Радуемся прогулкам на воздухе.

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Падает, падает снег». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь».

Упражнение «Греем руки». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 – вдох. На счет 1,2,3,4 – выход. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

Упражнение «Холодно»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Детвора зиме». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

Заключительная часть

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательные упражнение «Дуем на снежинки». На счет 1,2 – вдох. На счет 1,2,3,4 – выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Использованная литература

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.:Просвещение, 1990.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. – М.: Просвещение, 1971.