МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»

Опыт работы

по организации утренней гимнастики,

бодрящей гимнастики после сна

с дорожкой здоровья

в группе №12 «Одуванчики»

II младшая



Воспитатель:

Паншина Л.Г.

2013 год

Пояснительная записка.

Сохранение и укрепление здоровья детей является главным условием и показателем деятельности педагога и дошкольного учреждения в целом.

Мы работаем по здоровьесберегающей программе «Будь здоров, малыш», разработанной авторским коллективом детского сада. Одной из главных задач в работе детского сада является: совершенствовать систему мероприятий по образовательным областям «Физическая культура» и «Здоровье».

Оздоровление детей переживается в каждом режимном моменте. Ежедневно проводим такие мероприятия: утренняя гимнастика, дорожка здоровья, бодрящая гимнастика после сна, гимнастика для глаз, самомассажи по А.Уманской и каучуковыми мячиками, босохождение по методике Ю. Змановского.

При проведении оздоровительных и закаливающих мероприятий учитываем индивидуальныеособенности детей, пожелания родителей. Родители приветствуют оздоровление своих детей, оказывают помощь.

Большое внимание уделяется утренней гимнастики. Ребенок сразу отправляется на ут­реннюю гимнастику в облегченной одежде, которая помогает взбод­риться, проснуться. Разработанные мною комплексы утренних гимнастик вызывают у детей интерес, повышают двигательную активность.

Физические упражнения влияют на работу желез внутренней секреции, что приводит к возбуждению нервной системы и повышению работоспособности. Взбодрившись, дети переходят к сле­дующей закаливающей процедуре - умывание лица и обливание рук до локтей.

После дневного сна необходимо улучшить настроение у детей, под­нять мышечный тонус. В этом мне помогает гимнастика после сна с использованием игрового сюжета. Дети с желанием выполняют дорожку здоровья, дыхательные упражнения, самомассаж каучуковыми мячиками. Мною разработаны комплексы бодрящей гимнастики после сна в сюжете с использованием нестандартного оборудования. Совместно с ро­дителями изготовлены коврики и пособия из бросового материала для развития двигательной деятельности детей. Для изготовления использую металлические и паралоновые губки, ме, металлические и пластмассовые крышки и резиновые бигуди, майонезные ведёрки, пластиковые бутылки, косточки от счёт, «колючая травка», пуговицы, металлопластиковые трубки.

Гимнастика после сна также способствует профилактике выработки правильной осанки и укреплению свода стопа.

Все эти пособия используют при проведении НОД по физическому развитию, в совместной деятельности воспитателя с детьми, а также эти пособия используются в самостоятельной деятельности.

Всю физкультурно-оздоровительную работу провожу в системе, она дает положительный результат. Мероприятия по укреплению здоровья детей рекомендую проводить и дома. Знакомлю родителей с мероприятиями, проводимыми в группе, рассказываю о значении утренней гимнастики, бодрящей гимнастики после сна, НОД по физическому развитию, прогулках, гимнастике для глаз. Выпустила ширмы: «Мороз - не помеха для прогулок», «Выходной, выходной, папа целый день со мной». Проводила консультации: «Осанка вашего ребенка», «Что за чудо эти санки», «Давай-ка поиграем». Мои рекомендации помогают родителям.

Итак, делая выводы о своей работе, можно сказать, что все физкультурно-оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия дают положительный эффект только тогда, когда они проводятся в системе, с учётом индивидуально-дифференцированный подход к детям и в тесном взаимодействии с родителями.

Комплексы

бодрящей гимнастики

после сна

в группе №12 «Одуванчики»

II младшая



КОМПЛЕКС № 1

В лес на машине

I ч. *На кроватях:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись *-* *поворачиваются направо*

И в шофёра превратись. *-* *затем налево*

*В группе:*

Едем, едем мы домой *- движение руками:*

На машине легковой. *«крутим руль»*

Въехали на горку -хлоп-  *-* *хлопок над головой*

Колесо спустилось -стоп! *-* *присесть*

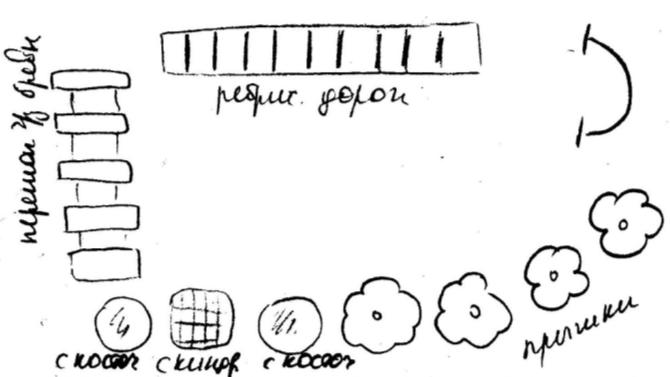
Едем, едем, долго едем  *-* *«крутим руль»*

Очень длинен этот путь. *-* *ходьба на месте*

Когда к лесу мы подъедем,  *-* *руки вверх, наклоны вправо- влево*

Там мы сможем отдохнуть. *- присесть*

II ч. *Дорожка здоровья:*

**

III ч. *Дыхательная гимнастика:*

- «Сдуем пыль с машины» (5р.) *- глубокий вдох, выдох на ладошки*

- «Накачаем шины» (5р.)  *-глубокий вдох, наклон вниз- выдох,* *встать – вдох*

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «Проверяем колёса» *- прямые движение стопами по мячику*

- «Проверяем, как крутятся колёса впр-влево» *-круговые движения стопами по мячику*

- «Проверяем, как накачали» *- «обнять» мячик пальцами обеих ног*

КОМПЛЕКС №2

Медвежата

I ч*. В кровати:*

Проснись, дружок, и улыбнись,  *-* *потягивание*

С боку на бок повернись *-* *поворачиваются направо*

И в медвежонка превратись.  *-* *затем налево*

*В группе:*

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили! *- повороты головой*

Вот так, вот так,

Головой своей крутили.

Медвежата мёд искали,  *-* *наклоны вправо- влево*

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так,

Дружно дерево качали.

Вперевалочку ходили  *- ходьба «вперевалочку»*

И из речки воду пили. *-* *наклоны вперёд*

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

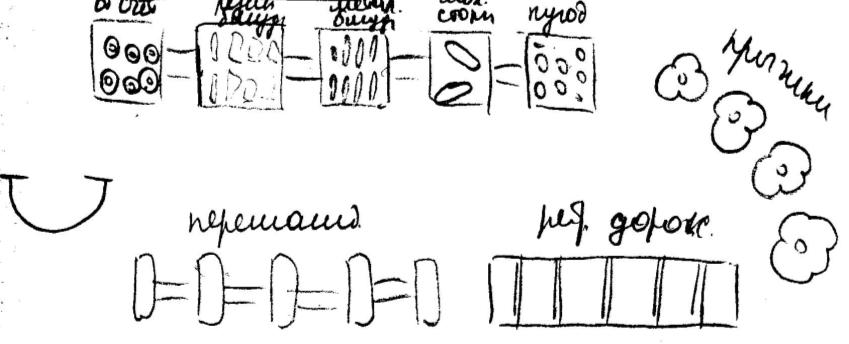
Вот мишутка наш идет,  *-* *имитация ходьбы*

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

II ч. *Дорожка здоровья:*



III ч. *Дыхательная гимнастика:*

Сел медвежонок, потрогал животик  *-сидя на стуле, ладонь на* *животе*

То животик поднимается, то животик опускается. - *вдох*- *выдох*

Мишка по лесу гулял,музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом. *-* *глубокий вдох, на выдох:«М-М-М»*

*(похлопывая по* *ноздрям) – 3р*

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «мишка побежал по дорожке» *-прямые движение стопами по мячику*

- «пробежал вокруг елки, берёзки..» *-круговые движения стопами по мячику*

- «встретил друзей и обрадовался им» *-«обнять» мячик пальцами обеих ног*

КОМПЛЕКС № 3

Мы лягушки – попрыгушки

I ч. *В кровати:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись *-* *поворачиваются направо*

И в лягушку превратись. *-* *затем налево*

*В группе:*

Мы лягушки – попрыгушки,  *-* «пружинка» с поворотами

Неразлучные подружки. впр.- влево

Животы зелёные,  *-* *показывают большой живот*

С детства закалённые. *-* *похлопывание по плечам*

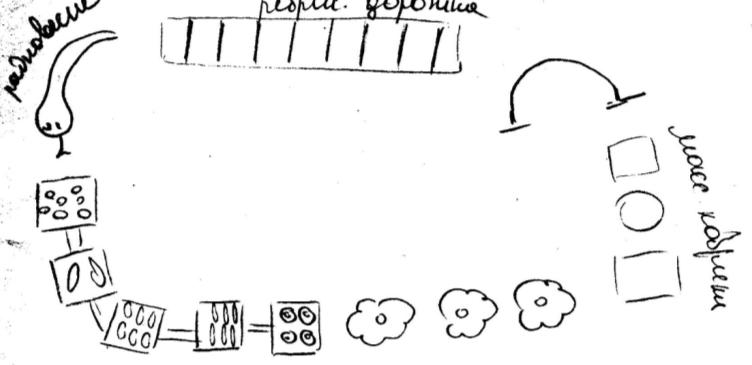
Мы не хнычем, мы не плачем, *-* *повороты головой впр-влево*

Дружим, не ругаемся. *-* наклоны туловища вперёд

Целый день по лужам скачем, *-* *прыжки на месте*

Спортом занимаемся.  *-* *ходьба на месте.*

II ч.  *Дорожка здоровья*:



III ч. *Дыхательная гимнастика:*

Подуем на плечо, *- вдох через нос, выдох – поворачивает голову направо и, сделав* *губы трубочкой, дует на плечо.*

Подуем на другое, *- голова прямо - вдох носом, голову влево- выдох*

Подуем на живот,

Как трубка, станет рот. *- голова прямо - вдох носом, ребенок опускает голову,* *подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох*

Ну, а теперь - на облака *- голова прямо - вдох носом, поднимает лицо кверху - выдох через* *губы, сложенные трубочкой*

И остановимся пока».

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «готовят тесто для пирога» *-прямые движение стопами по мячику*

- «намазываем вареньем» *-круговые движения стопами по мячику*

- «закручиваем тесто» *- движения пальцами ног по коврику до мячика,*

*«обнять» пальцами ног мячик*

КОМПЛЕКС № 4

Ёжик путешествует по лесу

I ч. *В кровати:*

Проснись дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись *- поворачиваются направо*

В ёжика ты превратись. *- затем налево*

*В группе:*

С барабаном ходит ёжик, *- ходьба на месте,*

Целый день играет ёжик. *«игра на барабане»*

С барабаном за плечами, *- «обнять себя»*

Ёжик в сад забрёл случайно. *- медлен. бег на месте*

Ветер ёлками шумит, *- наклоны впр-вл, руки вверху*

Ёжик наш домой спешит. *- медлен. бег на месте*

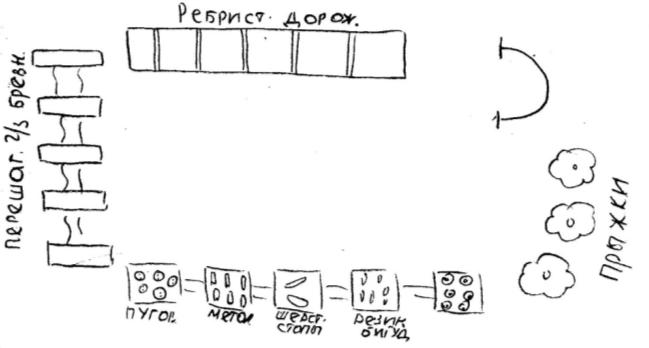
А навстречу ему волк, *-ходьба с высок. подним. колен*

На ежа зубами «щёлк». *- движ. прям. рук. вверх-вниз*

Ёж иголки показал, *- присед, растопырен. пальцы у головы*

Волк со страху ускакал. *- прыжки на месте*

II ч.  *Дорожка здоровья*:



III ч. *Дыхательная гимнастика:*

- «Ёжик пыхтит» (3р) *-вдох глубокий через нос, наклон вниз, выдох: «пых-пых-пых»*

- «В лесу» (5-6 р.) *-заблудились в густом лесу, вдох, на выдохе: "ау".*

*(Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо)*

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «убегает от волка» *-прямые движение стопами по мячику*

- «запутывает волка» *-круговые движения стопами по мячику*

- «ёжик прибежал к маме» *-движения пальцами ног по коврику до мячика,*

*«обнять» пальцами ног мячик*

КОМПЛЕКС № 5

Мы весёлые матрёшки

I ч. *В кровати:*

Проснись дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись *- поворачиваются направо*

И в матрёшек превратись. *- затем налево*

*В группе:*

Мы весёлые матрёшки, *- наклоны впр-влево*

Дружно хлопаем в ладошки. *- в ладошки*

Раз-два, раз-два, *- наклоны впр-влево*

Дружно хлопаем в ладошки. *- в ладошки*

Мы весёлые матрёшки, *- наклоны впр-влево*

Вам покажем наши ножки. *- ногу на пятку*

Раз-два, раз-два, *- наклоны впр-влево*

Всем покажем наши ножки. *- ногу на пятку*

Мы весёлые матрёшки, *- наклоны впр-влево*

Приседаем, словно крошки. *- приседания*

Раз-два, раз-два, *- наклоны впр-влево*

Славно приседаем, крошки. *- приседания*

Мы весёлые матрёшки, *- наклоны впр-влево*

Мы попрыгаем немножко *- прыжки на месте*

Раз-два, раз-два, *- прыжки на месте*

Мы попрыгаем немножко *- прыжки на месте*

II ч.  *Дорожка здоровья*:



III ч. *Дыхательная гимнастика:*

- «Надуем шарик» (5р)

И.П. стоя, руки на животе В: вдох глубокий через нос, выдох: «ш-ш-ш»

- «Вкусный пирог» (5-6 р.)

И.П. стоя, руки согнуты в локтях, ладошки у рта В: глубокий вдох через нос, выдох: «А-а-ах!»

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «играют с мячиком» *-прямые движение стопами по мячику*

- «катают по полу» *-круговые движения стопами по мячику*

- «поймали мяч» *-«обнять» мячик пальцами ног*

КОМПЛЕКС № 6

Мы лётчики

I ч. *На кроватях:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*

В лётчиков ты превратись. - *затем налево*

*В группе:*

Вот мотор включился, - *движение руками,*

Пропеллер закружился: с*огнутыми перед грудью*

«Р-р-р-р-р!»

К облакам поднялись, *-* *руки вверх, поочерёдное*

И шасси убрались. *поднимание колен*

Вот лес, мы- тут, *- руки вверх, покачивая корпус*

Приготовим парашют*. -руки через стороны вниз*

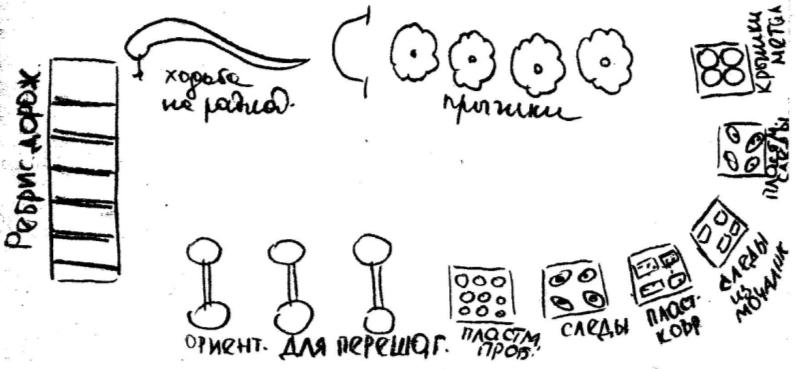
Толчок, прыжок,  *-* *прыжки с поворотом*

Летим, дружок*. вправо-влево*

Парашюты все раскрылись, *- руки соединить вверху*

Дети мягко приземлились*. - присесть*

II ч. *Дорожка здоровья:*

**

III ч. *Дыхательная гимнастика:*

- «Накачаем шины» (5р.) *-глубокий вдох, наклон вниз- выдох*

- «Самолёт летит» (5р.) *-глубокий вдох, на выдохе: «у-у-у-у-у!»*

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «проверяем шасси (колёса)» *-прямые движение стопами по мячику*

- «крутим штурвал (руль)» *-круговые движения стопами по мячику*

- «готовимся к полёту: 1,2,3,4,5» *-«обнять» мячик пальцами стоп*

КОМПЛЕКС № 7

Мышь-зарядка

I ч. *На кроватях:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*

И в мышат ты превратись. - *затем налево*

*В группе:*

Вышли мыши как-то раз, -*ходьба на месте*

Посмотреть который час. *-смотрят в «бинокль»*

Раз, два, три, четыре - *-поочерёдное поднимание*

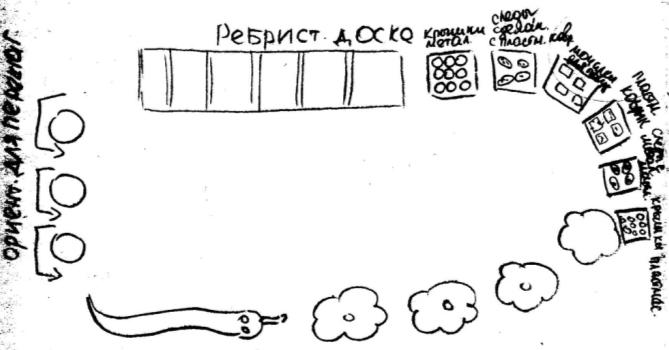
Мыши дёрнули за гири. *рук, сжатых в кулак*

Вдруг раздался страшный звон, *- хлопок в ладоши*

Разбежались мыши вон. - *бег или прыжки на месте*

(повторить 2 раза)

II ч. *Дорожка здоровья:*

**

III ч. *Дыхательная гимнастика:*

Сел мышонок, потрогал животик *- сидя на стуле, ладонь на* *животе*

То животик поднимается, - *вдох*

То животик опускается. - *выдох*

Мышонок по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом. - *глубокий вдох, на выдох:*

*«М-М-М» (похлопывая по* *ноздрям) – 3р*

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «мышонок делает себе друга-снеговика» *-прямые движение стопами по мячику*

- «собрал снег вокруг берёзки, ёлочки» *-круговые движения стопами по мячику*

- «набирает снег для головы, рук» *- движения пальцами ног по коврику до мячика*, *«обнять» мячик пальцами ног*

КОМПЛЕКС № 8

Кисонька-мурысонька

I ч. *На кроватях:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*

В кошечку ты превратись. - *затем налево*

*В группе:*

На скамейке у окошка *-сидя на корточках,*

Улеглась и дремлет кошка. *руки под щекой*

Киска, глазки открывай *- встать, руки вверх,*

И зарядку начинай! *руки вверх-вниз к плечам*

Захотела наша кошка - *наклоны вправо-влево*

Когти поточить немножко. *руки движ. вниз-верх по ноге*

Кошка хвостиком махнёт, *- «пружинка»*

Спинку плавно разогнёт. *- наклоны вперёд-назад*

Мы весёленькие кошки, *- наклоны впр-влево*

Мы попрыгаем немножко *- прыжки на месте*

Раз-два, раз-два*, - прыжки на месте*

Мы попрыгаем немножко. *- прыжки на месте*

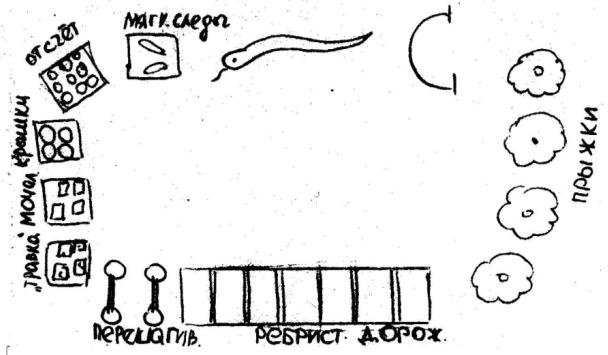
II ч. *Дыхательная гимнастика:*

- «Кошка умывается, лапкой утирается» (водичка -5р.) *-глубокий вдох, выдох – «с-с-с-с-с»*, *«умыть» лицо*

- «Кошка сердится» (5р) *-глубокий вдох, выдох – «фыр-фыр-фыр»,*

*разжимая и сжимая кулочки*

III ч. *Дорожка здоровья:*

**

I

V ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «кошка играет клубком» *-прямые движение стопами по мячику*

- «катает клубок в корзинке» *-круговые движения стопой по мячику*

- «догоняет клубок» *- движения пальцами ног по коврику до мячика*, *«обнять» мячик пальцами ног*

КОМПЛЕКС № 9

Зайчата

I ч. *На кроватях:*

Проснись, дружок, и улыбнись. *- потягивание*

С боку на бок повернись - *поворачиваются направо*

И в зайчишку превратись. - *затем налево*

*В группе:*

Чтобы прыгнуть дальше всех,

Зайка лапки поднял вверх. *- поднять руки вверх*

Потянулся и …. прыжок *опускают руки вниз*

На траве стоят зайчишки, *-* *руки на поясе, повороты*

Все зайчишки шалунишки: *впр-влево с отведением рук*

Ножки дружно все сгибают, *- поочерёдное сгибание ног*

По коленкам ударяют. *с хлопком по коленам*

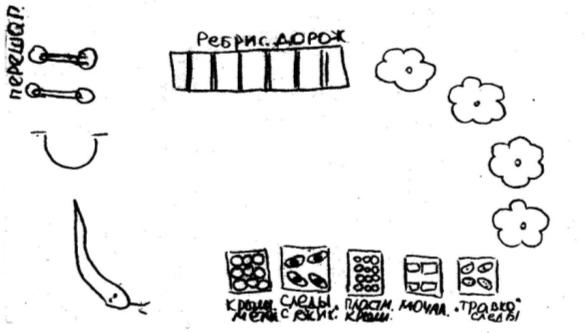
Вот увидел он лисичку, *-руки на поясе, «пружинка»*

Испугался и затих. *- присесть*

Мы лисичку обхитрим,

На носочках побежим. *- бег или прыжки на месте*

II ч. *Дорожка здоровья:*

**

III ч. *Дыхательная гимнастика:*

«Говорилка»

Восп: «Как разговаривает паровозик?»

Дети(вдох): «Ту – ту – ту – ту» (на выдохе)

Восп: «Как машинка гудит?»

Дети(вдох): «Би – би. Би – би» (на выдохе)

Восп: «Как пыхтит ёжик?»

Дети(вдох): «Пыф – пыф – пыф» (на выдохе)

Восп: «Как жужжит пчела?»

Дети(вдох): «З-з-з-з-з-з» (на выдохе)

IV ч*.* *Самомассаж каучуковыми мячиками:*

- «зайчата играют в догонялки» *-прямые движение стопами по мячику*

- «побежали вокруг рябины, ёлочки, берёзки» *- круговые движения стопой по мячику*

- «догнали друг друга» *-«обнять» мячик пальцами ног*

Комплексы

утренней гимнастики

в группе №12 «Одуванчики»

II младшая



«Мы строители» (с кубиками)

Iч. - «Строители идут на работу» (ходьба обычная)

- «Идут по мостику» (на носочках)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

IIч. 1.«Строим крышу» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: руки вверх, стукнуть кубиками др. о др.

2. «Красим стены краской» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки у пояса В: наклоны вправо-влево, скользя плавно по ноге вниз-вверх

3. «Передаём инструменты» (по 3 р.)

И.п.стоя на коленях, руки на поясе В: повороты вправо-влево, руку отводим назад

4. «Забиваем гвозди» (5 р.)

И.п. сидя, ноги широко расставлены, упор сзади В: наклон вперёд, стукнуть кубиками об пол между ступнями

5. «Поднимаем доски наверх» (5 р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе В: присесть, коснуться кубиками пола, встать, руки вверх

6. «Весёлые строители»

И.п. ноги вместе, руки на поясе, кубики лежат на полу В: прыжки на двух ногах вместе вокруг кубиков/ ходьба на месте

Дых. упр: «Мо-лод-цы!»

IIIч. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

КОМПЛЕКС № 2

по сказке «Репка»

Iч. - «Дедушка идёт на огород» (ходьба обычная)

- «Идёт через брёвнышки» (с высоким подниманием колен)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-уф»

IIч. 1.«Выросла репка большая-пребольшая» (5 р.)

И.п. стоя, руки внизу В: руки вверх, подняться на носки

2. «Дедушка тянет репку» (4р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки на поясе В: наклоны вперёд, руками тянемся вперёд

3. «Дед смотрит, где бабка и внучка» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки- «бинокль» В: повороты вправо-влево, держим «бинокль»

4. «На помощь спешит Жучка» (4р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: сесть на пятки: «Гав!», верн. в И.п.

5. «Жучка позвала кошку» (по 3р.)

И.п. стоя на четвереньках В: «вилять хвостиком»

6. «Мышка выглядывает из норки»

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях у плеча В: подняться на вытянутые руки

7. «Все вытянули репку»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых. упр. «а-а-ах» (душистая репка)

IIIч. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-уф»

КОМПЛЕКС №3

«Мы шофёры» (с кольцами)

Iч. - Ходьба обычная, «по камушкам» (семенящим шагом)

- Бег обычный, «по кочкам» (прыжки с продвижением вперёд)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «пи-и-и-п»

IIч. 1.«Посмотрим в окошко» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: руки вверх, посмотреть во внутрь кольца

2. «Накачаем шины» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях впереди у пояса В: вдох, наклоны вниз на выдохе: «ш-ш-ш»

3. «Проверим педали» (по3 р.)

И.п. сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях, кольцо сбоку на полу В: поочерёдное разгибание- сгибание ног

4. «Заглянем под машину» (по 3 р.)

И.п. лёжа на животе, руки вытянуты вперёд В: повернуться на спину, верн. в И.п., тоже на живот

5. «Отремонтируем пол в машине» (4р.)

И.п.стоя, пятки вместе, носки врозь, кольцо у носок В: присесть, стук кулачками в центр кольца: «стук!»

6. «Весёлые шофёры»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, кольцо на полу В: прыжки на двух ногах вместе вокруг кольца/ ходьба на месте

Дых. упр: проверяем сигнал- «пи-и-ип!»

IIIч. «Поездка на машине»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «пи-и-и-п»

КОМПЛЕКС№ 4

по сказке «Теремок»

Iч. - «Идём по полю» (ходьба обычная)

- «Растёт высокая трава» (ходьба на носках, руки вверх)

- «Мышка спешит к теремку» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «дуем на одуванчик»

IIч. 1.«Мышка стучит в домик» (5 р.)

И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу В: поднять руки вверх, кулачками стукнуть др. о др.

2. «Скачет лягушка-квакушка» (4р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки- «лапки у лягушки» В: присед, выпрыгнуть вверх: «ква!»

3. «Зайчик выглядывает из-за кустика» (по 3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: наклоны впр-влево

4. «Лисичка спешит к теремку» (по 3р.)

И.п. стоя на четвереньках В: «вилять хвостиком»

5. «Волк торопиться к теремку»

И.п.лёжа на спине, руки вдоль туловища В: поочерёдное поднимание прямых ног вверх

6. «Медведь полез в теремок, да сломал его, убежали все врассыпную…»

И.п. ноги вместе, руки на поясе В:прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых. упр: «У-у-ух!»

IIIч. «А мы с вами возвращаемся в группу»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «дуем на одуванчик»

КОМПЛЕКС № 5

«Мы лётчики»

Iч. - «Лётчики идут к самолёту» (ходьба обычная)

- «Идём по мостику» ( на носочках, руки в сторону)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-у»

IIч. 1.«Заведём мотор» (по 3 р.)

И.п. стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях перед грудью В: вращение согнутых рук вперёд-назад

2. «Накачаем шины» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях впереди у пояса В: вдох, наклоны вниз на выдохе: «ш-ш-ш»

3. «Проверим крылья самолёта» (по3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки в сторону В: наклоны впр-влево

4. «Заглянем под самолёт» (5 р.)

И.п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях у плеча В: подняться на вытянутые руки

5. «Отремонтируем педали» (4р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь В: присесть, стук кулачками возле стоп: «стук!»

6. «Весёлые лётчики»

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверху В: прыжки на двух ногах , хлопки руками/ ходьба на месте

Дых. упр: «Хо-рошо-о-о!»

IIIч. «Полёт на самолёте»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе, руки в стороны

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-у»

Комплекс № 6

«Два веселых гуся»

Iч. - «Идут на лужок травку есть» (ходьба обычная)

- «Высокая травка» ( на носочках, руки вверх)

- «Надо спешить» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «ш-ш-ш»

IIч. 1.« Жили у бабуси, два весёлых гуся» ( 5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: поднять руки вверх, опустить с хлопком по бёдрам

2. «Вытянули шеи, у кого длиннее» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены за спиной В: вдох, наклон. вперёд, на выдох: «ш-ш-ш»

3. «Мыли гуси лапки в луже у канавки» (по3 р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки у пояса В: наклоны вправо-влево

4. «Вот кричит бабуся: «Ой, пропали гуси!»» (по 3 р.)

И.п. стоя на колнях, руки на поясе В: повороты впр-влев с отвед. рук назад

5. «Гуси спрятались в канавке» (5р.)

И.п. сидя, ноги вместе, упор сзади В: поджать колени к груди, обхват. ноги руками

6. «Гуси нашлись»

И.п. ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых упр: «Мо-лод-цы-ы-ы!»

IIIч. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «ш-ш-ш»

КОМПЛЕКС № 7

«Красная Шапочка»

Iч. - «Красная Шапочка идёт по дорожке» (ходьба обычная)

- «Идём по мостику» (ходьба прав-лев боком)

- «Надо спешить к бабушке» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «а-а-ах!» (красота леса)

IIч. 1.« Кр.Шап. здоровается с лесом» ( 5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: руки вверх «хлопок», подняться на носки

2. «Волк выглядывает из-за дерева» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе В: наклоны впр-влево

3. «Кр.Шап. показывает волку дорогу к баб.» (по3 р.)

И.п. стоя на коленях, руки на поясе В: повороты вправо-влево с отведением руки назад

4. «Волк пошёл большими шагами к бабушке» (по 3 р.)

И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища В: поочерёдное сгибание ног

5. «Дровосеки помогли справиться с волком» (5р.)

И.п. стоя, ноги широко расставлены, руки в замке вверху В: наклоны вперёд-вниз: «у-у-ух»

6. «Все живы и здоровы»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых упр: «Мо-лод-цы!»

IIIч. «Возвращение домой»

- Ходьба обычная

- Бег обычный, в медленном темпе

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «а-а-ах!» (красота леса)

КОМЛЕКС №8

«Кто сказал: «Мяу?»

Iч. - «Щенок гуляет во дворе» (ходьба обычная)

- «Идём по камушкам» (на пятках, руки за спиной)

- «Играет со своими друзьями» (бег обычный)

- Ходьба с перестроением, дых. упр. «у-у-ух»

IIч. 1.« Щенок просыпается» ( 5 р.)

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу В: руки вверх, подняться на носки

2. «Кто-то сказал: «мяу», щенок стал искать его…» (5 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе В: вдох, наклон вперёд- выдох

3. «Залез на окно и увидел петуха» (по3 р.)

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны В: поочерёдное поднимание правой-левой ног

4. «Увидел мышонка, который выглядывал из-за крыльца» (по 3 р.)

И.п. сидя, ноги вместе, упор сзади В: поджать колени к груди, обхват. ноги руками

5. «Увидел большую собаку» (5р.)

И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе В: присед. с произношением: «Р-р-р»

6. «Ни пчела, ни рыба ничего не сказали щенку, только лягушка весело запрыгала»

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе В: прыжки на двух ногах вместе/ ходьба на месте

Дых упр: «Ква-ква-ква-ква!» (лягушка смеётся)

IIIч. «Возвращение домой»

- «Щенок возвращается домой» (ходьба обычная)

- «Надо спешить» (бег обычный, в медленном темпе)

- «Увидел кошку» (ходьба с перестроением, дых. упр. «фыр-фыр-фыр»