

Картотека

Утренняя гимнастика.

№ 1.

-Ходьба друг за другом, за воспитателем.

-Бег по кругу - стойкой.

1. Ноги слегка расставлены, руки опущены:

- Встают на носочки руки вверх;
- Приседают на корточки, руки над полом.

2. Ноги на ширине плеч, руки вверх:

- Наклон туловища вправо;
- И.п.;
- Наклон туловища влево;
- И.п.

3. Руки в стороны ноги на ширине плеч:

- Мах руками вверх;
- И.п.;
- Мах руками вниз;
- И.п.

4. "Лисички" – бег на носках.

5. Ходьба: покачиваясь с ноги на ногу.

№ 2

-Ходьба друг за другом.

-Ходьба парами взявшись за руки.

-Бег на носочках.

1. И.п. основная стойка:

- Руки вперед, спрятать за спину.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе:

- Наклон вправо;
- И.п.;
- Наклон влево;
- И.п.

3. И.п. основная стойка:

- Присед, руки вперед;
- И.п.

4. Лежа на спине подвигать руками и ногами.

5. И.п. основная стойка: руки на поясе

- Прыжки на двух ногах;
- Ходьба по кругу.

№ 3.

-Ходьба на носочках, на пяточках.

1. И.п. ноги врозь:

- Руки вверх, вниз;
- Влево, вправо;
- И.п.

2. И.п. то же:

- Наклон вперед;
- И.п.

3. И.п. стойка на коленях, руки на поясе:

- Поворот туловища вправо;
- И.п.;
- Поворот туловища влево;
- И.п.

4. И.п. основная стойка:

Приседания.

5. И.п. основная стойка - руки на поясе:

- Прыжки вокруг себя.

6. Ходьба.

№ 4.

1. И.п.: сидя, ноги вместе:

1-2. Поднимая руки вперед-вверх, опустить их на лопатки;
3-4 И.п.

Повторить 4-5 раз.

2. И.п.: сидя, ноги вместе:

1-2 слегка повернувшись вправо, коснуться локтем спинки стула;

3-4 И.п.

Тоже в другую сторону.

Ноги с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону на ворота.

Повторить 3-4 раза.

3. И.п.: сидя, ноги вместе:

1. Поставить ноги на носки;

2. И.п.;

3-4. На пятки и носки.

Повторить 5-6 раз в различном темпе.

№ 5.

- Ходьба по кругу друг за другом.

- Бег.

-Ходьба по залу с дыхательными упражнениями.

1. И.п. основная стойка:

- Посмотрите через правое плечо;
- Посмотрите через левое плечо.

2. И.п. основная стойка:

- Руки в стороны, согнули;
- Вверх подняли, помахали;
- Спрятали за спину.

3. И.п. ноги чуть расставлены, руки опущены:

- На корточки присели, пяточки задели;
- На носочки поднялись, опустили ноги в низ.

4. И.п. основная стойка - руки на поясе:

- Мы попрыгаем немножко, разомнутся ваши ножки.

№ 6.

- Ходьба по комнате.

- Не продолжительный бег.

- Упражнения выполняются с обручами.

1. И.п. основная стойка:

- Поднять обруч над головой, вернуться в исходное положение.

2. И.п. основная стойка:

- Присесть, обруч вытянуть вперед, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – лечь на живот, руки с обручем перед грудью:

- Вытянуть обруч вперед, исходное положение.

4. И.п. лежа на спине, руки с обручам на груди:

- Поочередно поднимать ножки, исходное положение.

5. Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 7.

1. "Ладони к плечам":

И.п. - ноги слегка расставлены, руки вниз:

- Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать – "ВНИЗ".
Повторить 6 раз.

2. "Ладони на колени":

И.п. – ноги врозь, руки за спину.

- Наклон вперед, ладони на колени, сказать "ВОТ".
Повторить 5 раз.

3. "Топаем и хлопаем":

И.п. – сидя, руки упор сбоку, голову приподнять

- Согнуть ноги, потоптаться, выпрямить, похлопать в ладони.
Повторить 5 раз.

4. "Подпрыгивание":

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

- 8-10 подпрыгивание с хлопками.
Повторить 2-3 раз, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

№ 8.

1. И.п. – сидя, ноги вместе, руки внизу:

1-2. Соединить руки за спиной или стулом, прогнуться в спине, голову не опускать.

3-4. Опустить руки – длинный выдох.

Повторить 3-4 раза.

2. И.п. – сидя, ноги вместе, руки внизу:

1-2. хлопок по столу;

3-4. хлопок в ладони;

5-6. небольшой поворот и хлопок в ладони соседа;

7-8. снова хлопок в ладони.

Повторить 4 раза, в разном темпе.

3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на сиденье стула:

1-2. Не отрывая пяток от пола потянуть носки ног на себя;

3-4. И.п.

Повторить 10 раз, в разном темпе.

№ 9. "Одна ладошка, другая...".

1. И.п. – ноги слегка расставить, руки назад:

- Одна рука вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в И.п.

2. "Ладони к пяткам".

И.п. – сидя, руки упор сзади.

- Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

3. "Шагаем".

И.п. – ноги согнуть, руки упор сбоку:

- Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. "Мяч".

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вниз: 2-3 = пружинки; 8-10 = подпрыгиваний;

8-10 = шагов. Прыгать мягко, легко.

Повторить 4 раз.

№ 10. "Играют пальчики".

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе:

- Руки вперед, пошевелить пальчиками, руки на пояс. Через 4-6 руки опустить. То же руки в стороны. Повторить 4 раза.

2. "Наклонись и выпрямись".

И.п. – сидя ноги врозь, руки за спину:

- Наклон вперед, смотри вперед, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

3. "Короткие и длинные ноги".

И.п. ноги слегка расставлены, руку на поясе:

- Присесть – короткие ноги, встать длинные. То же, из И.п. сидя, лежа на спине. Сказать "КОРОТКИЕ". Повторить 5 раз.

4. "Воробышек".

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вниз:

8-10 = подпрыгиваний;

8-10 = шагов. Прыгать мягко, легко.

Повторить 3-4 раз.

Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

№ 11. "Погреем руки на солнышке".

1. И.п. – ноги слегка расставить, руки за спину:

- Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать "ГОРЯЧО", спрятать за спину. Повторить 6 раз.

2. "Хлопок по коленям".

И.п. – ноги врозь, руки на поясе:

- Наклоны вперед, хлопнуть по коленям, сказать "ХЛОП", выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться.

Повторить 5 раз.

3. "Поднимись выше".

И.п. – сидя на пятках, руки на пояс:

- Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И.п. опускаясь, сказать "СЕЛИ". Повторить 5.

4. "Зайчик".

И.п. – ноги слегка расставить, руки вниз:

- 8-10 = подпрыгиваний; 8-10 = шагов. Прыгать легко, мягко. Повторить 3 раз.

№ 12.

1. И.п. – сидя:

Поднимая правую руку вверх, коснуться левое ухо;

И.п.

Поднимая левую руку вверх, коснуться правое ухо

Повторить 3-4 раз.

2. И.п. – сидя, руки за головой:

Наклон вперед, коснуться локтем левой руки – стул;

Наклон вперед, коснуться локтем правой руки – стул;

Можно двумя локтями сразу.

Повторить 5 раз.

3. И.п. – ноги слегка расставить:

1-4. притопывая ступнями ног переставляя их, вытянуть ноги

5-8. обратное движение.

Повторить 2 раз.

№ 13. "Потянись".

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки за спину:

1-2 потянуться, посмотреть наверх;

3-4 И.п., расслабиться. Повторить 3 раз.

2. "Играем на пианино".

И.п. – сидя, ноги согнуты, руки к плечам:

- Руки на стол (или к ногам), имитировать игру на пианино (4-8 секунд), вернуться в И.п. Следить за перемещением пальцев, голову не опускать.

3. "Сесть и встать".

И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спину.

- Спокойно сесть и встать. Повторить 3 раз.

Можно заменить пружиной или подскоками, чередуя с ходьбой.

Темп ходьбы постепенно замедлить, спокойно сесть.

№ 14.

1. И.п. – сидя, ноги вместе, руки вниз:

1-2. Ладони на – затылок, отводя локти назад, прогнуться в спине – вдох;

3-4. И.п. длинный выдох.

Повторить 3-4 раз.

2. И.п. – сидя, ноги вместе, руки вперед:

- Упражнение "ножницы" – от маленькой амплитуды движение переход на большую и обратно.

Повторить 2-3 раз.

3. И.п. – сидя, ноги слегка расставить:

1. - встать;

2. – сесть.

Повторить 4-6 раз.

№ 15. "Пальцы врозь".

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, руки к плечам:

1-2. руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них;

3-4. И.п.

2. "Локти вперед".

И.п. – сидя, ноги согнуты, руки за голову:

1-2. локти вперед;

3-4. И.п.

Повторить 4 раз.

3. "Шагаем".

И.п. - сидя, ноги согнуты, руки к плечам:

Шагать высоко поднимая колени. После 4-6 шагов остановка, руки опустить. Повторить упражнение:

3 раза – руки за головой;

3 раза руки опущены.

Голову не опускать.

№ 16. "Погремушки".

1. Ходьба за воспитателем, бег, построение в полукруг.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с погремушкой за спиной:

1-2. поднять руки вверх;

3-4. опустить вниз.

Повторить 3-4 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с погремушкой за спиной:

1-2. наклон вперед, вниз;

3-4. выпрямиться.

Повторить 3 раз.

4. И.п. – тоже:

1-2. со словами "ВОТ ОНИ", показать погремушки;

3-4. встать, погремушки спрятать.

Повторить 4 раз.

5. Бег с погремушкой 15 сек.

6. Ходьба.

№ 17. "Птички".

1. Ходьба за воспитателем: 0,5 - 1 мин., стоя в кругу.

2. "Птички медленно летают" – ходьба с разведенными в стороны руками:

0,5 мин.

3. "Птички зернышки клюют" – приседание. Повторить 2 раза.

4. "Птички прыгают" – поскоки на месте. Повторение 3-5 раза.

5. "Птички полетели" – бег 10 -15 секунд.

6. Спокойная ходьба: 0,5 мин.

7. Потянулись – 2 раза.

№ 18. "Петушки".

1. Ходьба за воспитателем (вос-й "курочка", дети "цыплята"). На слова "Ко-ко-ко", побежали искать червячков – бег (8-10 сек.).

2. Покажем, как петушки машут крыльями.

И.п. – ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу:

1. Поднять руки в стороны;

2-3. Машут "крыльями";

4. Со словами "ку-ка-ке-ку", опустить руки вниз (3-4 раза).

3. "Цыплята пьют водичку".

И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу:

1-2. Со словами "ПИТЬ", поклониться вперед, руки отвести назад;

3-4. Выпрямиться (4 раза).

4. "Поклюем зернышки".

И.п. – ноги на ширине ступни, руки внизу:

1-3. Со словами "Клю-клю-клю", присесть постучать пальчиками по полу;

4. Выпрямиться (4 раза)

5. Бег за воспитателем, свободно махая руками.

6. Ходьба за воспитателем: 1 мин.