

Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам в домашних условиях выполнить с Вашим ребенком комплексы утренней гимнастики, под стихотворное сопровождение.

Комплексы утренней гимнастики

Цель: Повышение двигательной активности детей.

Примечание: Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели, продолжительность зарядки 7-8 минут.

Содержание:

Комплекс № 1. Тема: «Игрушки» 1, 2 недели июня

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная			
1.	Ходьба по кругу (на месте) обычным шагом, с высоким подниманием коленей.	15 сек.	<i>Темп средний</i>
2.	Бег по кругу	15 сек.	
3.	Ходьба по кругу обычным шагом, остановиться	10 сек.	<i>«Раз, два, три, повернись, И в игрушки превратись!»</i>
II. Основная			
1.	«Говорящая кукла» И. п.: основная стойка, руки на поясе на слова «да, да, да, да» - кивать головой на слова «нет, нет, нет, нет» - повороты головой вправо – влево	5 раз	<i>«Я – весёлая игрушка – да, да, да, да А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет»</i>
2.	«Самолёты» И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 – поворот вправо, руки прямые 2 – то же влево	По 3 раза в каждую сторону	<i>«Сядем мы в самолёт И отправимся в полёт, Мы отправимся в полёт, Ты – пилот и я – пилот»</i>
3.	«Робот» И.п. ноги на ширине плеч, руки полусогнуты около туловища, напряженные 1- наклон вниз 2- и.п.	5 раз	<i>«Робот наклоняется, А ножки не сгибаются»</i>
4.	«Кубики» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1-2 – присесть, руками выполнять имитационные движения «ставим кубик на кубик» 3-4 – встать, поднимая руки вверх,	5 раз	<i>«Наша башня высока - Достает до потолка! Ой! Рассыпалась, упала, Начинаем всё сначала»</i>

5.	продолжая имитационные движения <u>«Мячик»</u> И. п.: основная стойка, руки произвольно 1- 8 – прыжки на двух ногах 1-8 – ходьба на месте	10 прыжков * 2 раза	<i>«Мой весёлый, звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь Жёлтый, красный, голубой – Не угнаться за тобой»</i>
III. Заключительная	<u>М/п игра «Воздушный шар»</u> Ходьба по кругу, с разведением рук в стороны, медленный вдох через нос, медленный выдох через рот, губы «трубочкой»	1 мин.	<i>«Я по комнате шагаю, Шар воздушный надуваю...»</i>

Комплекс № 2. Тема: «Ты и я, мы - друзья!» 3, 4 недели июня

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>I. Вводная</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>Ходьба парой обычным шагом</p> <p>Бег парой</p> <p>Ходьба парой обычным шагом.</p> <p>Остановиться лицом друг к другу</p>	<p>10 сек</p> <p>20 сек/ 2 раза</p> <p>10 сек</p>	<p><i>«Ты и я, ты и я, мы с тобою – друзья! Все движения выполняются взрослым и ребенком в паре, держась за руки</i></p> <p><i>Мы с тобою вдвоём Вот как весело идём!»</i></p> <p><i>«А потом, а потом, всё бегом, всё бегом! Побежали, побежали, Никого не потеряли»</i></p> <p><i>«Нам не скучно идти, С другом весело в пути!»</i></p>
<p>II. Основная</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>	<p>«Покажи ручки» И.п. Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу. В первом упражнении выполняют «фонарики», на последних словах хлопают в ладоши</p> <p>«Обнимашки» И. п.: основная стойка. руки за спиной 1- прав. руку вперед 2- лев. руку вперед 3- развести руки в стороны 4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать</p> <p>«Приседания» И. п.: стоя лицом друг к другу 1-4- шагать на месте 1-2 – приседания 1-2- шагать на месте</p> <p>«Покачаем» И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны, держась «лодочкой» 1 – наклон вправо (влево) 2 – и. п.</p>	<p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>По 3 раза в каждую сторону</p>	<p><i>«Вот у нас какие руки, У меня и у друзей. Наши руки не для скуки, Хлопни ими поскорей»</i></p> <p><i>«Раз ладошка, два ладошка, Шире руки разведём, Мы обнимемся немножко, И вдвоём гулять пойдём»</i></p> <p><i>«По тропинке долго шли, До пенёчка дошли, Сели – посидели, Опять пошли»</i></p> <p><i>«Мы на лодочке большой Покачаем с тобой!»</i></p>

5.	<p>«Прыжки» И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки 1-8- шагать 1-8- прыжки</p>	<p>По 8 прыжков и шагов 2 раза</p>	<p><i>«По тропинке с другом (мамой/папой) весело шагать. А еще мы с другом (мамой/папой) можем поскакать»</i></p>
<p>III. Заключительная</p>	<p>М/п игра «Карусели» Покружиться, держась за руки, лицом друг к другу, в темпе произносимых слов</p>	<p>1 мин.</p>	<p><i>«Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом, Всё бегом, бегом, бегом. Тише-тише! Не спешите! Карусель остановите! Раз-два, раз-два, Вот и кончилась игра»</i></p>