

Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет

Уважаемые родители!

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

Комплексы утренней гимнастики

Цель: Повышение двигательной активности детей.

Ссылка на музыкальное сопровождение: <https://yadi.sk/d/wf6P0DX-B47ToA>

Примечание: Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели, продолжительность зарядки 6-7 минут.

Содержание:

Комплекс № 1. Тема: «Всей семьей делаем зарядку!» 2, 3 недели мая

| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|----------------------------|---|---|---|
| I. Вводная | | | |
| 1. | Ходьба обычным шагом, на носках на месте или по кругу | 15 сек. | Темп средний |
| 2. | Бег на месте или по кругу | 15-20 сек. | |
| 3. | Ходьба, восстановление дыхания | 10-15 сек. | |
| II. Основная | | | |
| 1. | «Тик-Так» Исходное положение: Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо («Тик»), 2- и.п. 3 - наклон головы влево («Так»), 4 – и.п. | 4 раза | Можно сказать ребенку: «Ножки - широкой дорожкой» |
| 2. | «Чик-чик, ножнички!» Исходное положение: Стойка ноги врозь, руки вперед. 1-3 – скрещивание рук перед собой вверху – внизу («ЧИК-ЧИК-ЧИК»), 4- и.п. | 4 раза | Побуждаем ребенка проговаривать: «Чик-чик-чик» |
| 3. | «Насосы» Исходное положение: Стойка ноги на ширине стопы. Приседание. 1 – присели (выдох), руки через стороны вниз. 2 – и.п. (вдох) | 5 раз | «Ножки – узкой дорожкой» На выдохе сказать: «ш-ш-ш» |
| 4. | «Кузнечики» Исходное положение: Узкая стойка, ноги на ширине стопы. Прыжки на двух ногах | По 8 прыжков два раза в чередовании с ходьбой | Легко, на носочках, пятками об пол не стучать |
| III. Заключительная | Игра малой подвижности «Найди игрушку» | 1 мин. | Предложите ребенку походить по комнате и найти его любимую игрушку, спрятанную Вами |

Комплекс № 2. Тема: «Корова и теленок» 4 неделя мая

| № | Содержание | Дозировка | Методические указания |
|---|--|---|--|
| <p>I. Вводная 1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> | <p>Ходьба по кругу обычным шагом, с высоким подниманием коленей.</p> <p>Бег по кругу</p> <p>Ходьба по кругу обычным шагом, остановиться</p> | <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p> <p>10 сек.</p> | <p><i>«На зеленый луг пойдём и корову там найдем!»</i> <i>«Чтобы травку не помять, будем ножки поднимать!»</i></p> <p><i>«А потом, потом, потом все бегом, все бегом!»</i></p> <p><i>«Мы на луг пришли и коровушку нашли»</i></p> |
| <p>II. Основная 1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p>«Рога и бока» И.п. стоя, ноги на ширине стопы («узенькой дорожкой»), руки на пояс. 1- поднять руки с выпрямленными указательными пальцами к голове («показать рога») 2- и.п.</p> <p>«Теленок бодается» И.п. ноги на ширине плеч, руки с выпрямленными указательными пальцами к голове («показать рога») 1- наклон вправо (влево) 2- и.п.</p> <p>«Покажи ножки» И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс.. 1- правую (левую) ногу выставить вперед на пятку, левую (правую) слегка согнуть в колене.. 2- и.п.</p> <p>«Корова ест траву» И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной 1- наклон вниз 2- и.п.</p> | <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> | <p><i>«У нашей коровы такие рога, У нашей коровы такие бока, Такие рога, такие бока. Коровушка нам дает молока.»</i></p> <p><i>«У нашей коровы сынок-непоседа, Бодается он с теленком – соседом. И справа с соседом и слева с соседом, Бодается он с утра до обеда!»</i></p> <p><i>«У нашей коровы ножки открыты, Не носит сапог, у коровы копыта, По лужам шагает смело она, Ей дождевая вода не страшна!»</i></p> <p><i>«Щиплет корова зеленую травку, Ищет на поле травку-муравку, Чем больше покушает травки она, Тем больше коровушка даст молока.»</i></p> |

| | | | |
|----------------------------|---|--|--|
| 5. | <p>«Теленок-непоседа» Прыжки на месте, в ритме произнесения слов. Ходьба на месте</p> | <p>8 прыжков 8 шагов *2 раза</p> | <p><i>«Любит теленок на поле играть, прыгать, резвиться, по травке скакать!»</i></p> |
| III. Заключительная | <p>Ходьба за взрослым, ходьба на месте, с плавными взмахами правой, левой рукой поочередно («попрощаемся, помашем»)</p> | <p>1 мин.</p> | <p><i>«Вот и пора нам домой возвращаться, С коровой, с теленком надо прощаться. До свиданья, теленок, до свиданья, корова! Завтра придем поиграть с вами снова!»</i></p> |