

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ**
для детей 3-4 лет



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(декабрь)

Комплекс ОРУ «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки.

На скамеечке с друзьями

Упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1.«Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «У скамеек»

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеек с друзьями

Мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали,

Дружно руки поднимали,

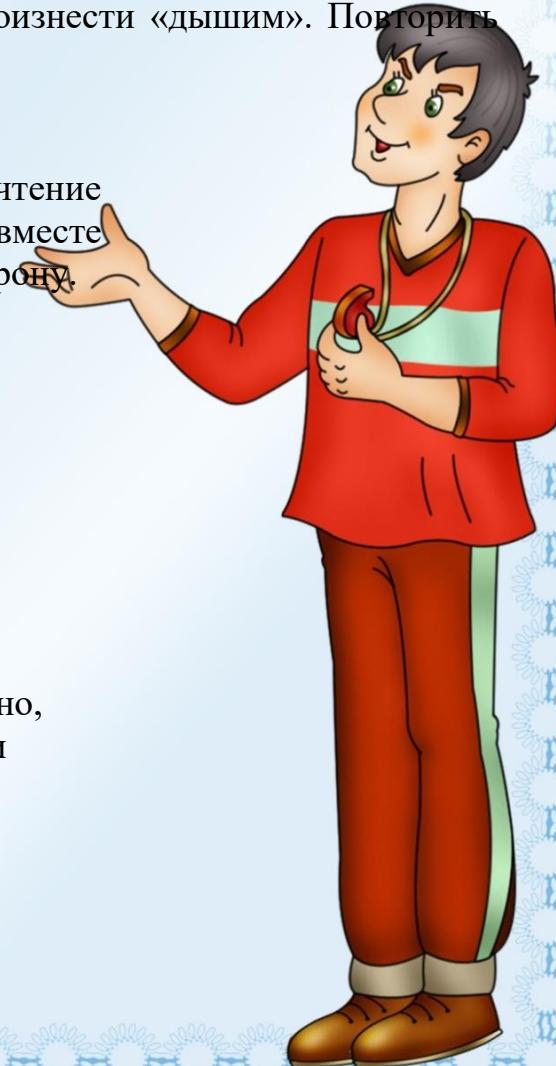
Наклонялись и вставали

И немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно.

Отдых нам, конечно, нужен.

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (декабрь)

Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

Елка, елочка,
Зеленые иголочки,
Золотые шарики,
Яркие фонарики.
Дед Мороз под Новый год
Нам подарки принесет.
Дружно к елочке пойдем,
Свои подарочки найдем.

1. «Колючие иголочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Здороваются с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.
Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смелою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»

Инвентарь: кукла, (Снегурочка) (высота куклы 20-25 см).

Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам. Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу. Игра повторяется.

