

Консультация для родителей

«Утренняя гимнастика с мамой»

Подготовила инструктор по физической культуре
Королькова Александра Игоревна



Комплексы сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Дети очень любят, когда самое обычное действие превращается в маленькое приключение или сказочное путешествие, когда знакомая сказка вдруг открывается с необычной стороны. Тогда в детских глазах зажигаются маленькие искорки. И тут даже самые нерадивые и грустные малыши включаются в занятия, превращаются в артистов и стараются выполнить упражнения максимально правильно.

Комплексы утренней гимнастики, составленные (с учётом возрастных особенностей детей) на основе занимательных сюжетов, позволяют не только сделать занятия физкультурой интересными для детей, но и развивать память дошкольников. Таким образом, в процессе игры укрепляется детский организм и создаётся положительный эмоциональный заряд на целый день.

Примечание

Основная стойка – руки свободно опущены, пятки вместе, носки врозь (на ширину стопы)

Ноги на «узкой дорожке» – ноги расставлены параллельно на ширине плеч.

Ноги на «широкой дорожке» – ноги расставлены параллельно шире уровня плеч.

Упражнение на восстановление дыхания (если в комплексе не описано) выполняется в любой разновидности с соблюдением принципа: вдох – через нос, выдох – через рот.

«КАК ЗВЕРИ К ЗИМЕ ГОТОВЯТСЯ»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, лето прошло, а вслед за ним пришла осень. Давайте отправимся в лес и посмотрим, чем занимаются лесные жители осенью.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба

(под стихотворение Л. Соколовой «Осень встала на порог»)

А вот и лесные жители!

В суете лесной народ –

Осень встала на порог.

Ходьба на носочках, ладони у щёк, покачивания головой из стороны в сторону.

Знает каждый наперёд,

Что за ней зима придёт.

Ходьба приставным шагом боком, погрозыть пальцем.

Значит, хватит прыгать – бегать,

Время всем запасы делать.

Ходьба маленькими шагами с остановкой и приседанием («сбор грибов и ягод»).

Бег

Давайте побежим по лесным тропинкам, посмотрим, кто в лесу живёт да как к зиме готовится.

Бег друг за другом по кругу с обеганием препятствий.

Упражнение на восстановление дыхания

Давайте вместе с легким осенним ветерком покачаем тонкие березки.

Подставить ладонь правой руки ко рту, вдох через нос, подуть на ладонь. То же левой рукой.

Общеразвивающие упражнения

«Птицы»

Посмотрите: самыми первыми нас встречают птицы.

Птицы стаи собирают,

На зимовку улетают.

И. п. – основная стойка.

Махи руками через стороны вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох.

Повторить 4-6 раз.

«Белочка»

Белка шишки собирает,

В дупла плотно набивает.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди, пальцы собраны в кулачки.

Поочерёдно выпрямлять руки вперёд («набивать дупло шишками»).

Повторить 4-5 раз каждой рукой.

«Лисичка»

Шубку лисонька меняет,

В новой шубке щеголяет.

Не страшны ей холода,

И красивая всегда.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки у груди (как лапки у лисички).

Полуприседы с поворотами влево - вправо.

Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Лакомка медведь»

Кто малину всю собрал?

Мед у пчёлки своровал?

Это мишка, каждый знает,

Пузо в зиму наедает.

И. п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки на поясе.

Потянуться к правой ноге, вернуться в и. п. То же к левой ноге.

Повторить 4-5 раз к каждой ноге.

«Зайка»

Зайки лишь по лесу скачут

Да с сороками судачат.

И. п. – ноги вместе, руки у головы (как ушки у зайки).

Прыжки в высоту на месте.

Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

А теперь пора в обратный путь. Посмотрите - ка, ёжик колючим шариком катится и показывает нам дорогу. То быстрее катится, то медленнее. Побежали за ним.

Бег с ускорением и замедлением темпа (по показу педагога), руками крутить перед собой «барабанчик» («ёжик катится»).

Упражнение на восстановление дыхания

Вот и выбежали из леса. Давайте еще подышим немного свежим лесным воздухом и пойдём в группу.

Вдох через нос, выдох через рот.

Лесные жители, каждый по - своему, готовятся к зиме. И мы с вами готовимся: набираемся сил, витаминов и ещё закаляемся, чтобы быть сильными, здоровыми и весёлыми.

Дети: Хотя задул осенний ветер, закалились мы за лето!

«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 3 - 4 лет

Вводная часть

Дети, хотите поехать в зоопарк? Нам предстоит длинное путешествие на разных видах транспорта. Садитесь в машину. Пристегните ремни безопасности (*дети*

изображают, как они пристегиваются). Заводим моторы! (*Р-р-р!*) Сигналим! (*Би-и-и!*) Отправляемся в путь.

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Едем по дороге. Будьте внимательны! Если кто-то будет перебегать дорогу перед вашим автомобилем, нужно остановиться и посигналить.

Ходьба в полуприседе, держа перед собой «руль», останавливаясь и «сигналя» двумя руками впереди себя.

А теперь мы полетим на вертолете.

Ходьба на носочках, вращая рукой над головой.

Бег

Дальше мы продолжим наш путь на лошадях.

Прямой галоп, руки согнуты перед собой («держаться за уздечку»).

А теперь бегом до ворот зоопарка.

Обычный бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Давайте глубоко вдохнём, восстановим дыхание перед тем, как войти в зоопарк.

Развести руки в стороны – вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

Построение в звенья (для малышей – в круг).

Общеразвивающие упражнения

«Жираф»

Намотав на шею шарф,

Вот встречает нас жираф!

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Подняться на носки. Поднять руки вверх, отогнуть кисти рук от себя (изображать жирафа). Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Пеликан»

Пеликан гостей встречает,

Свежей рыбкой угощает.

И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.

Наклоны вперёд, разводя руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Тигр»

Тигр когти выпускает,

Близко нас не подпускает.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», сидя в приседе, руки на коленях.

Встать, поднять руки вверх, изобразить, как тигр выпускает когти, порычать. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Бегемот»

Ноги вытянув вперёд,

Растянулся бегемот.

И. п. – сидя, ноги вытянув вперёд, руки на поясе.

Потянуться к пальцам ног, вернуться в и. п.

Повторить 4-5 раз.

«Кенгуру»

Скачут кенгуру прыжками,

Поиграть желают с нами.

И. п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой.

Прыжки на двух ногах.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение друг за другом.

Заключительная часть

А лошадки поскакали,

Нас в карете покатали.
Бег с высоким подниманием колен.

Зоопарк мы весь прошли
И до выхода дошли.
Обычная ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания

Дети: Рады были видеть вас! К вам вернёмся мы не раз!

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК» **Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет**

Вводная часть

Сегодня мы с вами вспомним сказку «Колобок». А начиналась она так. Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь колобок.
Ходьба друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит колобка»).

Корригирующая ходьба по кругу

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.
Ходьба вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку.
Прыжки на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.
Ходьба в полуприседе, руки на коленях.

Бег

Катится колобок по лесной тропинке.
Обычный бег друг за другом, руками крутить перед собой «барабанчик».

Быстро катится.
Быстрый бег.

Упражнение на восстановление дыхания

Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.
Развести руки в стороны, глубокий вдох через нос; положить руки на живот, слегка надавить, выдох через рот.
Повторить 2-3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

«Зайка»

Отдыхает колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопоухий съесть колобка, да где там!

И. п. – ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове (как уши у зайца).

Наклоны в стороны с проговариванием слов: «Колобок, колобок, я тебя съем!»

Повторить 4-6 раз.

«Серый Волк»

Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (как лапы у волка).

Поворот вправо (Волк воет: «У-у»). Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Колобок спрятался»

Испугался Колобок, спрятался от Волка.

И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Медведь косолапый»

Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

И. п. – сидя, ноги скрестить («по - турецки»), руки на коленях.

Перекаты на ягодицах влево - вправо.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Лисичка - сестричка»

Катится колобок дальше. А навстречу Лисичка - сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

И. п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди (как лапки у лисички).

Прыжки на двух ногах вперёд - назад в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Попрыгали - поскакали Лисичка с колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился

Обычная ходьба друг за другом по кругу.

А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал!

Обычный бег по кругу.

Упражнение на дыхание

Дети (грозят то одним, то другим пальчиком):

«Колобок, Колобок! Не попадайся на зубок!»

ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «РЕПКА»

Комплекс сюжетной утренней гимнастики для детей 2,5 - 4 лет

Вводная часть

Дети, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. «Жили - были дед и баба. И был у них огород». Обычная ходьба друг за другом по кругу.

Корригирующая ходьба по кругу

Пошел дед репку сажать.

Ходьба перевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, взмахи руками (как крылышками).

Вдруг дождик закапал!

Ходьба на носочках, руки вверх, встряхивать кистями рук.

Бег

Закрылся дед руками от дождя, побежал в дом.

Обычный бег друг за другом, руки над головой («домиком»).

Упражнение на восстановление дыхания

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Руки через стороны вверх до уровня плеч - глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз - выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

«Где лопата?»

Собрался дед репку сажать, а лопаты и нет. Где лопата?

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п.

Повторить 4-6 раз.

«Не вытянуть деду репку»

Нашёл дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая - пребольшая!

Тянет - потянет дед репку, а вытянуть не может.

И. п. – ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1,2 – наклониться, выпрямиться;

3,4 – «вытереть со лба пот».

Повторить 4-6 раз.

«Бабка да внучка»

Позвал дед бабку да внучку. Стали они по - другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Наклоны в стороны.

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Жучка»

Прибежала на помощь собака Жучка.

И. п. – стоя на четвереньках.

«Повилать хвостиком».

Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

«Вытянули репку!»

Позвала Жучка своих друзей - кошку да мышку. Прибежали они, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили её из земли!

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой.

Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Пошли они все вместе домой и наварили каши.

Ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему.

Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка да мышка по домам.

Бег друг за другом по кругу, обычная ходьба.

Упражнение на дыхание

Дети: Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

