

Комплекс упражнений УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ для детей от 4 до 5 лет

Комплекс №1

«Птички – невелички»

I. Ходьба и бег стоя на месте и по кругу по комнате. –«Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».

II. ОРУ

1. «Птички машут крыльями».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п.

3. «Птички пьют водичку».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п.

4. «Птички прячутся от кошки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п.

5. «Подул ветерок».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать

6. «Птички прыгают».

И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Устали птички»

И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

III. Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев».

Комплекс №2

«Подготовка к полету».

I. Ходьба и бег на месте и по кругу по комнате . «Гуси» - ходьба «гуськом», с произношением «га-га-га», «Утки» - ходьба вперевалячку, с произношением «кря-кря», «Аист» - бег в колонне по одному с остановкой, встать на одну ногу, руки на поясе, «Ласточка» - бег на носках с взмахами рук, имитация взмахов крыльев (в колонне по одному или в рассыпную)

II. ОРУ

1. «Фонетическая зарядка».

И.п. – о.с., глаза закрыты. 1,3 – открываем глаза, вдох – тянем долго «А-а-а!»; 2,4 – и.п. Перед пропевом рекомендуется небольшая задержка дыхания. Это способствует активизации дыхательного центра.

2. «Хлопки крыльями вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки вперед, хлопок, во время хлопка сказать «Хлоп!»; 2,4 – руки назад.

3. «Хлопки крыльями».

И.п. – то же. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки вперед, хлопок прямыми руками, сказать «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Хлопки крыльями за ногой».

И.п. – ноги шире плеч. 1,3 – наклон туловища к правой (левой) ноге, хлопнуть за ней, сказать «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

5. «Хлопки крыльями под ногой».

И.п. – лежа на спине. 1,3 – поднять вверх прямую правую (левую) ногу, хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

6. «Поднимание на носки с последующим перекатом на пятки».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – подняться на носки; 2,4 – перекат на пятки.

7. Фонетическая зарядка «Гуси гогочут».

И.п. – о.с. 1,3 –вдох носом; 2,4 – выдох с произношением 1 раз - «га-га-га», 2 раз – «го-го-го», 3 – «ги-ги-ги».

III. Ходьба на месте.