

Комплекс упражнений «Дружная семья» для детей 3-4 лет

Подготовила: инструктор по физической культуре Новикова А.Г.

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*

Комплекс сюжетной утренней гимнастики «Маленькие космонавты»

Для детей 3-4 лет

Вводная часть

Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться и когда-нибудь точно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

Ходьба друг за другом по кругу:

Корригирующая ходьба по кругу

Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты», дети выполняют движения.

На ракете, на ракете
В дальний космос полетим.
Мы узнаем всё на свете,
Если только захотим!
Дети ходят на носках, руки в стороны.
Мы откроем все планеты
И весь космос покорим.
Разгадаем все секреты
И обратно полетим.
Ходят приставным шагом, руки на поясе.
Инструктор: Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету! (*Обычный бег друг за другом*). Перед посадкой восстановим дыхание.
Упражнение на восстановление дыхания.
Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос;
опустить руки – выдох через рот.
Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Космонавты к полету готовы? На старт, внимание, пуск!

«На старт, внимание, пуск!»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.

1 – согнуть руки в локтях;

2 – развести руки в стороны;

3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;

4 - вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор:

Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

«Земля из иллюминатора ракеты»

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

Выполнять повороты влево-вправо, приставив ладони к лицу.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Инструктор: вот мы и в космосе. А там, как известно – невесомость. Мы стали легкими, как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

«Невесомость»

И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.

Присесть – покачать руками, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Мы прилетели на Луну. А вот и её веселые жители – лунатики!

«Лунатики»

И.п.: лежа на спине.

Побарахтать руками и ногами, вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

Инструктор: Лунатики научили нас лунным прыжкам.

«Лунные прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя.

Выполнять прыжки – ноги врозь – ноги вместе.

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

Заключительная часть

Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш! (*бег друг за другом по кругу.*) Поднимаемся по лесенке (*ходьба*).

Заработали моторы (*дети выполняют круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки – «барабанчик»*). Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!

Упражнение на восстановление дыхания.

Дети. Мы в ракете полетали, космонавтами мы стали. А теперь домой пора. Возвращайся детвора!