

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно –
эстетического развития воспитанников № 1»
Камышловского городского округа

**Сборник физических упражнений, направленных на формирование
правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в режимных
моментах совместной деятельности**



Камышлов, 2025

Сборник физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в режимных моментах совместной деятельности / сост. О. С. Ситникова: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно – эстетического развития воспитанников № 1» Камышловского городского округа, 2025.

Сборник физических упражнений по формированию правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в режимных моментах совместной деятельности составлен в помощь педагогам при реализации программ физкультурно-спортивной направленности. Рассчитан для работы с детьми дошкольного возраста. Может быть использован воспитателями дошкольных учреждений, родителями и студентами, обучающимися по специальности «Дошкольное образование», педагогами дополнительного образования.

© Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно – эстетического развития воспитанников № 1»
Камышловского городского округа, 2025

Оглавление

Пояснительная записка	5
Раздел 1. Утренняя гимнастика	9
Комплекс №1 (Осень) (упражнения без предметов)	9
Комплекс №2 (Осень) (упражнения с малым мячом)	10
Комплекс №3 (Осень) (упражнения без предметов)	11
Комплекс №4 (Осень) (упражнения с гантелями)	12
Комплекс №5 (Осень) (упражнения с обручем)	13
Комплекс №6 (Осень) (упражнения с большим мячом)	14
Комплекс №1 (Зима) (упражнения с флажками)	15
Комплекс №2 (Зима) (упражнения без предметов)	16
Комплекс №3 (Зима) (упражнения с кеглями)	17
Комплекс №4 (Зима) (упражнения без предметов)	18
Комплекс №5 (Зима) (упражнения с большим мячом)	19
Комплекс №6 (Зима) (упражнения без предметов)	20
Комплекс №1 (Весна) (упражнения с гимнастической палкой)	21
Комплекс №2 (Весна) (упражнения без предметов)	22
Комплекс №3 (Весна) (упражнения с султанчиками)	23
Комплекс №4 (Весна) (упражнения с длинным шнуром)	24
Комплекс №5 (Весна) (упражнения без предметов)	25
Комплекс №6 (Весна) (упражнения с мягкой палкой)	26
Раздел 2. Гимнастика после сна	27
Комплекс №1 (Осень)	27
Комплекс №2 (Осень)	28
Комплекс №3 (Осень)	29
Комплекс №4 (Осень)	30
Комплекс №5 (Осень)	31
Комплекс №6 (Осень)	32
Комплекс №1 (Зима)	33
Комплекс №2 (Зима)	34

Комплекс №3 (Зима)	35
Комплекс №4 (Зима)	36
Комплекс №5 (Зима)	37
Комплекс №6 (Зима)	38
Комплекс №1 (Весна)	39
Комплекс №2 (Весна)	40
Комплекс №3 (Весна)	41
Комплекс №4 (Весна)	42
Комплекс №5 (Весна)	43
Комплекс №6 (Весна)	44
Список литературы	45

Пояснительная записка

Детские годы играют ключевую роль в жизни человека. В этот период, особенно в дошкольные годы, закладываются основы психического и физического здоровья, формируются характерные черты и развиваются важные жизненные навыки.

В этой связи важное значение имеет правильно организованное физическое воспитание как в образовательных учреждениях (независимо от того, это дошкольное или дополнительное образование), так и в семье. Умение контролировать свое тело не только способствует формированию подтянутого внешнего вида у ребёнка, но и оказывает значительное влияние на его здоровье и функционирование всего организма.

Согласно Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75) «Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени» [10].

Упражнения, собранные в данном сборнике, способствуют укреплению здоровья детей.

Данный сборник может использоваться как самостоятельная методическая разработка или служить методическим ресурсом для дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Цель сборника – отбор и систематизация физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста в режимных моментах совместной деятельности.

Задачи сборника:

- отбор физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;
- систематизация физических упражнений, направленных на формирование правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста;
- обоснование разделов сборника.

Сборник разделён на два раздела, и систематизация идёт в соответствии со временем года:

1 Раздел. Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика представляет собой набор тщательно подобранных упражнений, предназначенных для того, чтобы настроить и «зарядить» человека на весь день. Её оздоровительный эффект обусловлен воздействием на организм с учетом анатомо-физиологических и психических особенностей детей. Упражнения, собранные в этом сборнике, способствуют укреплению здоровья детей.

Во время утренней гимнастики решаются задачи физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Формируются важные двигательные навыки, а также совершенствуются красота и точность движений. Развиваются такие качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость, что способствует укреплению здоровья.

В начале гимнастики дети выполняют небольшую разминку, состоящую из ходьбы и бега, после чего переходят к упражнениям общего развития, направленным на укрепление мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

Общие физические упражнения представляют собой специально подобранные движения для шеи, плеч, рук, туловища, ног и других частей тела. Их можно выполнять с различным уровнем мышечного напряжения, скоростью, амплитудой, а также в разных ритмах и темпах.

Их multifunctionality способствует улучшению здоровья, укрепляет мышечные силы, повышает подвижность суставов, формирует правильную осанку и развивает навыки пространственной ориентации.

Соблюдение исходных положений является необходимым условием для выполнения гимнастических упражнений. Педагог должен давать ясные и лаконичные объяснения и демонстрации упражнений. Длительное удержание статической позы крайне нежелательно, так как это может негативно повлиять на осанку и формирование стопы у ребёнка.

В завершение комплекса обычно осуществляется ходьба в умеренном темпе, чтобы привести все функции и системы организма детей в более спокойное состояние.

В зависимости от уровня физической подготовки детей разных возрастных групп, а также от условий и места проведения оздоровительной гимнастики (будь то зал или площадка), в комплексы можно вносить изменения и дополнения. Главное, чтобы дети были здоровыми, энергичными, радостными и занимались с удовольствием.

2 Раздел. Гимнастика после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна представляет собой набор мероприятий, способствующих плавному переходу от сна к бодрствованию и обладающих оздоровительным эффектом при правильном подходе. Главная задача гимнастики после дневного сна – улучшить настроение и мышечный тонус детей, а также предотвратить нарушения осанки и деформации стоп. Физические упражнения включают в себя движения, двигательные действия и различные виды физической активности, применяемые для достижения целей физического воспитания.

Комплекс включает: упражнения на растягивание, на профилактику нарушения осанки, плоскостопия, дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры.

В упражнениях есть условные обозначения:

И. п. – исходное положение;

О. с – основная стойка;

Ш. с. – широкая стойка;

У. с. – узкая стойка.

Обычно сборники создаются в одном направлении, но мы собрали физические упражнения для формирования правильной осанки в двух направлениях: утренняя гимнастика и гимнастика после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста. В этом и заключается уникальность данного сборника.

Раздел 1. Утренняя гимнастика

Комплекс №1 (Осень)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная; на носках, руки вверх; на пятках, на внешней стороне стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах в колонне друг за другом. Ходьба и бег между предметами.

Основная часть:

1. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1 – наклон головы вправо; 2 – И. п.; 3-4 – то же влево (8 раз).

2. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– руки в стороны; 2– руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в И. п. (6 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – И. п.; 3-4 – то же влево (8 раз).

4. И. п. – ш. с., руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. – о. с., руки на поясе; 1-2 – присесть, руки вперед; 3-4 – И. п. (6-8 раз).

6. И. п.: о. с., руки вниз. 1– шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И. п. (8 раз).

7. И. п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут, хлопок под коленом; 2 – в И. п.; 3-4 – левой ногой (8-10 раз).

8. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 (Осень)

(упражнения с малым мячом)

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба по массажной дорожке, ходьба в колонне по одному обычная и с заданиями. Бег в колонне по одному, продолжительностью до 1 мин. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

2. И. п. – ш. с., мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести руку в сторону; 3-4 – вернуться в И. п., переложить мяч в другую руку (8 раз).

3. И. п. – у. с., мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед вниз, переложить мяч в левую руку; 1 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И. п.

5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6-8 раз).

6. И. п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут переложить мяч в левую руку; 2 – в И. п.; 3-4 – левой ногой (8-10 раз).

7. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом (8 раз).

8. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. На счет 10-12 (2 раза).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3 (Осень)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу поворот и продолжение движения в др. сторону.

Основная часть:

1. И. п. – о. с. , руки на поясе. 1– руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

2. И. п.: то же. 1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в И. п.; 3-4 – то же влево (8 раз).

3. И. п. – ш. с., руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – ш. с., руки за головой. 1– поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (8 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1– поднять вперед-вверх прямые ноги (угол); 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. И. п. – о. с., руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 –мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз)

8. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах: левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №4 (Осень)

(упражнения с гантелями)

Вводная часть: Построение в колонну; ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; прыжки в колонне. Бег обычный, с захлестыванием голени. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п. – о. с., руки с гантелями внизу. 1-2 – правая рука вверх, два рывка; 3-4 – то же левой рукой (8-10 раз).

2. И. п. – ш. с., руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вытянуть перед собой, соединить; 3 – руки в стороны; 4 – в И. п. (8 раз).

3. И. п. – стоя на коленях, руки с гантелями перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, руки вынести вперед; 2 – И. п.; 3-4 – влево (8 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – И. п. (8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на коленях. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, гантели вверх; 4 – И. п. (6-8 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, коснуться правой рукой; 2 – И. п.; 3-4 – с левой ноги. (8 раз).

7. И. п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – И. п. (8-10 раз).

8. И. п. – о. с., гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны. На счет 1-8, повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №5 (Осень)

(упражнения с обручем)

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колен; прыжки на правой и левой ноге. Бег обычный и с высоким подниманием колен. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – И. п. (8-10 раз).

2. И. п.: ш. с., обруч перед собой в согнутых руках. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – И. п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И. п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И. п. (8 раз).

4. И. п.: о. с. в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать, обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – И. п. (8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – и. п. (8 раз).

6. И. п.: обруч на полу. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – И. п. (6-8 раз).

7. И. п.: о. с., обруч внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок, обруч вперед; 2 – И. п.; 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

8. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6 (Осень)

(упражнения с большим мячом)

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением в чередовании с обычной ходьбой. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое на ходу.

Основная часть:

1. И. п. – о. с., мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – И. п. (8 раз).

2. И. п. – ш. с., мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – И. п. То же влево. (8 раз).

3. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед-вниз; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – И. п. (8 раз).

5. И. п. – у. с., руки с мячом внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – И. п. (8 раз).

6. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклониться вперед, коснуться носка правой ноги; 2 – в И. п.; 3-4 (6-8 раз).

7. И. п. – стойка на коленях, 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево.

8. И. п. – ш. с., мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой.

9. И. п. – мяч на полу. Стоя на одной ноге, вторая нога на мяче, руки на поясе. Упражнение на равновесие: катать мяч вперед – назад, вправо – влево; ногу поменять.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №1 (Зима)

(упражнения с флажками)

Вводная часть: Ходьба по кругу обычная, на носках (руки за головой), на пятках, с высоким подниманием бедра (руки на поясе). Прыжки на правой и левой ноге. Бег по кругу в чередовании. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п. – о. с., флажки вниз. 1– флажки вперед; 2– флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – И. п. (8-10 раз).

2. И. п. – то же. 1– шаг правой ногой вправо, руки вверх; 2– наклон туловища вправо; 3– выпрямиться; 4 – вернуться в И. п. То же влево (6-8 раз).

3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 – И. п. То же влево (8 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1– поворот вправо, флажки в стороны; 2 – И. п. То же влево (8-10 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вытянуть над головой. Упражнение «бревнышко»: 1-4 – поворот вправо; 5-8 – поворот влево (4-6раз).

6. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1– присесть, флажки вперед; 2 – И. п. (8 раз).

7. И. п. – о. с., флажки вниз. 1– согнуть правую ногу, носок тянуть в пол, флажки вперед, задержаться в этом положении; 2 – И. п. То же левой ногой (8 раз).

8. И. п. – у. з. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2– прыжком ноги вместе, вернуться в И. п. (10-12 прыжков в черед. с ходьбой 2-3р.)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 (Зима)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, повороты направо, налево переступанием, прыжком. Ходьба по массажным дорожкам; ходьба приставным шагом правым и левым боком; подскоки с продвижением вперед. Бег по кругу; по сигналу – 1 хлопок, дети останавливаются, хлопают 2 раза и продолжают бег. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: о. с. 1– поднять плечи вверх; 2 – И. п. (8-10 раз).
2. И. п.: о. с. 1– поворот головы вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – И. п. (8 раз).
3. И. п.: ш. с., руки за головой. 1– наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – И. п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И. п.: ш. с., руки на пояс. 1 – наклон вперед, коснуться пальцев ног; 2 – И. п. (8 раз).
5. И. п.: о. с., руки внизу. 1– присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – И. п. (6-8 раз).
6. И. п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую ногу вверх, перенести ее над левой, коснуться пола; 3-4 – И. п. То же другой ногой (8 раз).
7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1 – руки вытянуть вперед, прогнуться, приподнять ноги от пола; 2 – И. п. (8 раз).
8. И. п.: у. с., руки на поясе. 1-4 – прыжки в одну сторону; 5-8 – прыжки в другую сторону (3-4 раза в чередовании с ходьбой).
9. И. п.: о. с. 1– правая рука вперед; 2– левая вперед; 3 – правая рука вверх; 1–левая вверх. Обратное движение в том же порядке (6 раз).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3 (Зима)

(упражнения с кеглями)

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя кинезиологические упражнения «зайчик-колечко-цепочка», «домик-ежик-замок». Прыжки на правой и левой ноге. Бег в колонне друг за другом. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п. - основная стойка, кегли внизу. 1– кегли в стороны, 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в И. п. (8раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, кегли внизу. 1– кегли в стороны; 2 – наклон вперед, кегли соединить; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в И. п. (8раз).

3. И. п. - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1– поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 – поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (6раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4 – вернуться в И. п. (8 раз).

5. И. п. – о. с, кегли внизу. 1– присесть, кегли вынести вперед; 2– И. п. (8 раз).

6. И. п. - стоя, ноги врозь, кегли внизу. 1– шаг вправо, руки в стороны; наклон вправо, 3 – прямо, руки в стороны; 4 – И. п. То же влево (8 раз).

7. И. п. – о. с. , кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3раза.

8. И. п. – о. с, кегли внизу. 1– правую руку вперед; 2 – левую руку вперед; 3 –правую руку в сторону; 4 – левую руку в сторону; 5-8 – в обратном порядке (8 раз).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №4 (Зима)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Построение в колонну по одному, повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне друг за другом обычная, на носках (руки за голову), на пятках (руки на поясе); по сигналу ходьба врассыпную. Прыжки на двух ногах врассыпную. Бег в колонне. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: стоя ноги параллельно, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – вернуться в И. п. (8-10 раз).
2. И. п.: ш. с., руки в стороны. 1 – поворот вправо, руки за спину; 2 – вернуться в И. п.; 3-4 – влево (8 раз).
3. И. п.: ш. с., руки за спину. 1 – наклон к правой ноге, коснуться носка; 2 – вернуться в И. п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И. п.: у. с., руки на поясе. 1 – присесть, обнять колени; 2 – встать, вернуться в И. п. (8 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть, на пол справа; 2 – И. п. То же влево.
6. И. п.: упор на коленях (на четвереньках). 1-2 – выгнуть спину, голову на грудь; 3-4 – И. п., голову прямо, спину прогнуть (6-8 раз).
7. И. п.: о. с., руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок; 2 – поднять ее вверх; 3 – на носок; 4 – вернуться в И. п. То же другой ногой (6 раз).
8. И. п.: о. с., руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1-8; 2-3 раза в чередовании с ходьбой.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №5 (Зима)

(упражнения с большим мячом)

Вводная часть: Построение в колонну по 1, повороты прыжком направо, налево.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную. Прыжки на правой и левой ноге в колонне друг за другом; построение в движении в две колонны. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять мяч вверх; 3-4 – вернуться в И. п. То же левой ногой (8 раз).

2. И. п.: ш. с., мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в И. п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом у ступней ног; 4 – в И. п. (4 раза).

4. И. п.: лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги; 2 – И. п.; 3-4 – с левой ноги (6 раз).

5. И. п.: ш. с., мяч в обеих руках внизу. 1 – руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – руки вверх; 4 – И. п. То же в левую сторону (6-8 раз).

6. И. п.: о. с., мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – присесть, разводя колени, ударить мячом о пол; 2 – И. п. (8 раз).

7. И. п.: у. с., руки с мячом внизу. 1 – ударить мячом о пол; 2 – поймать мяч, не наклоняясь и не сходя с места (6 раз).

8. И. п.: о. с., держа мяч в руках. Прыжки вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой (2 раза).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6 (Зима)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой между предметами, боковой галоп. Построение в две шеренги.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., руки на пояс. 1– наклон головы вправо; 2 – прямо; 3-4 – влево (6-8 раз).

2. И. п.: о. с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 – три рывка руками в стороны; 4 – И. п. (8-10 раз).

3. И. п.: ш. с., руки за головой. 1– наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в И. п. (8 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в И. п. (6раз).

5. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 – вернуться в И. п. (5-6раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1– поднять правую ногу вверх, коснуться колена левой рукой; 2 – И. п.; 3 – поднять левую ногу вверх, коснуться правой рукой; 4 – И. п. (8 раз).

7. И. п.: о. с., руки вдоль туловища. 1– поднять руки вперед, кисти вместе, ладони вниз. 2 – медленно повернуть корпус вправо, ноги неподвижны; 3 – прямо; 4 – И. п. То же влево (6-7раз).

8. И. п.: ш. с., руки на пояс. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, 4 – назад (4-6 раз).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №1 (Весна)

(упражнения с гимнастической палкой)

Вводная часть: Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, в И. п. (8 раз).

2. И. п.: о. с., палка у груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – И. п. То же влево (8раз).

3. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, палка у груди. 1-2 – присесть, палку вынести вперед; 3-4 – вернуться в И. п. (6-7раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, палка у груди. 1– палку вверх; 2– наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3– выпрямиться, палку вверх; 4 – И. п. (8раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуть спину, руки вытянуть вперед; 2 – И. п. (8раз).

6. И. п.: ш. с., палка в вытянутых руках перед собой. 1 – поворот вправо, палка вертикально; 2 – И. п. То же влево (8раз).

7. И. п.: о. с., палка вертикально на полу перед собой. 1 – опираясь на палку двумя руками, поднять правую ногу назад, носок оттянут; 2 – И. п. То же с левой ноги.

8. И. п.: у. с., палка на полу. Прыжки через палку вперед – назад (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 раза).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 (Весна)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Построение в колонну по одному; ходьба обычная; приставным шагом правым и левым боком; подскоки; бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением фигуры. Построение в 2 шеренги.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3- 4 – И. п. (8 раз).

2. И. п. – ш. с., руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –И. п. То же к левой ноге (6-8 раз).

3. И. п.: ш. с., руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны ладонями вверх; 2 – вернуться в И. п. То же влево (8-10 раз).

4. И. п.: ш. с., руки за головой. 1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 – И. п. (6-8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1 – поднять голову и плечевой пояс, руки за голову; 2 – вернуться в И. п. (8 раз)

6. И. п.: лежа на боку, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью. 1 – поднять прямые ноги, носки оттянуты. 2 – вернуться в И. п. (4 раза вправо, 4 - влево).

7. И. п.: о. с., руки вдоль туловища. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3раза).

8. И. п.: о. с., руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые руки через стороны вверх, ладони внутрь; 2 – медленный наклон туловища вправо до параллели с полом, ноги не сгибать; 3 – вертикально; 4 –И. п. То же влево (медленно 4 раза)

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3 (Весна)

(упражнения с султанчиками)

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная; с хлопком под коленом; приставным шагом правым и левым боком. Бег в колонне друг за другом в сочетании с перешагиванием через бруски. Ходьба.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., султанчики внизу. 1 – султанчики вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И. п. (8-10 раз).

2. И. п.: о. с., султанчики внизу. 1 – шаг вправо, султанчики в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить султанчики; 3 – выпрямиться, султанчики в стороны; 4 – И. п. То же влево (8 раз).

3. И. п.: о. с, султанчики у плеч. 1-2 – присед, султанчики вперед; 3-4 – в И. п.

4. И. п.: о. с., султанчики внизу. 1 – султанчики в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, султанчики в стороны; 4 – И. п. То же левой ногой (8 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, султанчики перед собой. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – И. п. То же влево (8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть без помощи рук, руки вытянуть вперед; 2 – И. п. (8 раз).

7. И. п. – о. с., султанчики внизу. 1 – правую ногу назад на носок, султанчики вверх; 2 – вернуться в И. п. То же левой ногой (8раз).

8. И. п.: о. с., султанчики вверх. Прыжки на правой и левой ноге. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3раза.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №4 (Весна)

(упражнения с длинным шнуром)

Вводная часть: Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, одновременно сжимать и разжимать пальцы. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную. Построение в две - три шеренги.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., шнур внизу. 1 – руки со шнуром вперед; 2 – вверх; 3 – прямо, 4 – И. п.

2. И. п.: стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине плеч, шнур сверху (держат двумя руками). 1 – наклон вправо; 2 – И. п. То же в левую сторону (8 раз).

3. И. п.: стоя в шеренге, ш. с., шнур на грудь. 1 – положить шнур на поднятое правое колено; 2 – И. п. То же с левой ноги (8 раз).

4. И. п.: сидя, ноги с крестно, шнур на грудь. 1 – поднять шнур вверх; 2 – глубокий наклон вперед до пола; 3 – прямо, шнур вверх; 4 – И. п. (6-8 раз).

5. И. п.: стоя в шеренге, у. с., шнур внизу. 1 – присесть, руки со шнуром вынести вперед; 2 – И. п. (8 раз).

6. И. п.: лежа на спине, шнур в вытянутых руках за головой. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – И. п. (8 раз).

7. И. п.: стоя боком к шнуру, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур. 10-12 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой.

8. И. п.: о. с., стоя в шеренге, шнур за спиной в прямых руках. 1 – поднять шнур вверх-назад прямыми руками – вдох; 2 – И. п. – выдох (8 раз).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №5 (Весна)

(упражнения без предметов)

Вводная часть: Ходьба/бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры.

Основная часть:

1. И. п.: о. с, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – И. п. (8раз)
2. И. п.: ш. с., руки внизу. 1-4 – круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8 – круговые вращения назад (2-3 раза)
3. И. п. – ш. с., руки за спину. 1 – наклон вперед до параллели с полом, руки в стороны; 2 – И. п. (8 раз).
4. И. п.: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую прямую руку вперед, левую ногу – назад; 2 – И. п. Поменять руку и ногу (8 раз).
5. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад ладонями к телу; 2 – И. п. (6раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки на поясе. Поднять прямые ноги, на счет 1-8 делать «ножницы». Повторить 2-3 раза.
7. И. п.: о. с, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – ноги врозь - ноги вместе 2-3 серии в чередовании с ходьбой.
8. И. п. сидя на пятках, руки на колени. 1-2 – левую руку через плечо назад, правую, согнутую в локте, завести за спину, руки соединить; 3-4 – поменять руки (4-5раз).

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6 (Весна)

(упражнения с мягкой палкой)

Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка равнения, осанки.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами. Ходьба и бег врассыпную.

Основная часть:

1. И. п.: о. с., палка в опущенных руках. 1 – руки с палкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – И. п. (8 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на грудь. 1 – шаг вправо, руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – И. п. (8 раз)

3. И. п.: ноги слегка расставлены, палка в опущенных руках. 1 – перенести одну ногу через палку, 3-4 – обратное движение – И. п. То же другой ногой.

4. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – И. п. (6-8 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, палка на грудь. 1 – поворот вправо, палкой тянуться к стопе; 2 – И. п. То же влево (6-8 раз).

6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки с палкой сверху. 1 – наклон вперед, положить палку за ступнями ног; 2 – выпрямиться (6-8 раз)

7. И. п.: лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1 – сесть без помощи рук, палку вверх; 2 – И. п. (6-8 раз).

8. И. п.: о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку на счет 1-8, 2-3 раза.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Раздел 2. Гимнастика после сна

Комплекс №1 (Осень)

В кроватках

1. «Потягушки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потягивание, вернуться в и. п.

2. «Горка». И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в И. п.

3. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в И. п.

4. «Волна». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Сесть справа от пяток, руки влево, И. п., сесть слева от пяток, руки вправо, И. п.

Возле кроваток

5. «Мячик». И. п.: о. с.

Прыжки на двух ногах.

Дыхательное упражнение

6. «Послушаем свое дыхание». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №2 (Осень)

В кроватках

1. «Потягушки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).
И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, И. п.

Возле кроваток

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки».
И. п.: стоя, ш. с., руки внизу.
Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, И. п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».
И. п.: о. с. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).
И. п.: о. с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох-присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).
И. п.: стоя, ш. с., руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, И. п.

Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит». И. п. – ш. с., руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И. п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №3 (Осень)

В кроватках

- 1.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- 2.И. п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в И. п., вдох.
- 3.И. п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, И. п. (одновременно опустить).
- 4.И. п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в И. п.
- 5.И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, И. п.
- 6.И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

Дыхательное упражнение

- 7.«Послушаем свое дыхание». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №4 (Осень)

В кроватках

1. И. п.: сидя, «по-турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2.И. п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3.И. п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

Возле кроваток

4.И. п.: о. с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу.

5.И. п.: о. с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

6.И. п.: о. с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик И. п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №5 (Осень)

В кроватках

1.Раз и два, раз и два

Лепим мы снеговика

(имитируют лепку снежка)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком

(проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Мы его слепили ловко,

Вместо носа есть морковка.

(растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – угольки,

Ручки – веточки нашли.

(трут ладонями друг о друга).

А на голову – ведро.

Посмотрите, вот оно!

(кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

Сидя в кроватке

2. «Согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,

3.«Рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же И. п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

Дыхательное упражнение: «Сдуй снежинку».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №6 (Осень)

В кроватках

1.И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, И. п.

2.«Бревнышко». И. п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.

3.«Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, И. п. - выдох.

4.«Шлагбаум». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, И. п., поднять левую ногу, И. п.

5.«Божья коровка». И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, И. п.

В кроватке. Самомассаж головы («Помоем голову»).

6.И. п. - сидя в кроватках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Дыхательное упражнение

7. «Насос». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №1 (Зима)

В кроватках

1.И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, И. п.

2.И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, И. п.

3.И. п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, И. п.

4.«Пешеход». И. п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

Возле кроваток

5.«Молоточки». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6.И. п.: о. с., Руки на поясе, пережат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения.

7.«Лягушонок». И. п.- о. с.. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-а».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №2 (Зима)

В кроватках

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), И. п., поднять левую ногу (прямую), И. п.

2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», И. п.

3. И. п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, И. п., поворот туловища влево, И. п.

4. И. п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти вперед (локти касаются друг друга) - выдох, И. п., локти касаются кровати - вдох.

5. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель». И. п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - И. п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз. Дыхательное упражнение

7. Подыши одной ноздрей

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №3 (Зима)

В кроватках

1. Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

2.Разбудили нос, Разбудили уши.

Разбудили рот, Разбудили глазки

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

Возле кроваток

3.Разбудили руки, Разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться

Руки вверх, руки вниз, Чтоб совсем ты не раскис.

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

Дыхательное упражнение

4. «Ладошки». И. п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №4 (Зима)

В кроватках

1. И. п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («Волчок» и встать. Зажужжал и закружился

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону. Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел, И на потолок присел

Возле кроваток

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно, Хлоп - хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Дыхательное упражнение

11. «Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).

В конце сделать активный выдох ртом и сказать «Ам».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №5 (Зима)

В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И. п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.

3. И. п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

Возле кроваток

4. И. п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. п.: о. с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём, И все капельки стряхнём.

6. И. п.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И. п.: о. с. Приседания.

Под кусточком посидим.

Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И. п.- о. с.. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести: «К-в-а-а-а». Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №6 (Зима)

В кроватках

1. «Весёлые ручки».

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2. «Весёлые ножки».

И. п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3. «Пальчики пляшут».

И. п.: Лёжа, руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4. «Нам весело». И. п.: сидя, повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5. Дыхательные упражнения «Попьём чаю».

И. п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай, носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

Возле кроваток

6. «У меня спина прямая». И. п. – у. с., руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом),

Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик». И. п. ш. с. одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз). Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №1 (Весна)

В кроватках

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), И. п., поднять левую ногу (прямую), И. п.
2. И. п.: лежа на спине «Езда на велосипеде».
3. И. п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, И. п., поворот туловища влево, И. п.
4. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

Возле кроваток

5. «Запускаем двигатель». И. п. – у. с., руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – И. п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р». Повт.4-6раз.
- 6.«Летим на ракете». И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – И. п.;
- 7.«Надеваем шлем от скафандра». И. п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – И. п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
- 8.«Пересаживаемся в луноход». И. п. – у. с., руки вдоль туловища. Вдох - И. п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
- 9.«Лунатики». И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – И. п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

Дыхательное упражнение

- 10.«Вдохнем свежий воздух на Земле». И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №2 (Весна)

В кроватках.

1.Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление)

Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)

Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)

А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

Расправим плавнички

А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

Раскрылись звездочки.

Полное расслабление, руки раскинуты

Поплаваем, как жучки - водомеры.

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

Возле кроваток

2. «Морской конек». И. п.: о. с. Прыжки подскоками.

Дыхательное упражнение

3. «Послушаем дыхание моря». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №3 (Весна)

В кроватках

1. Спит лисичка, детки спят, Хвостики у всех лежат... (Полное расслабление)

2. Лисья семья проснулась,

Заиграла детвора:

Коготки повыпускали, (Небольшое напряжение пальцев, расслабление)

3. Лапками помахали,

Вот передние играют, (Медленные взмахи руками)

4. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

5. Хорошо им отдыхать,

Задние хотят играть.

Тихо-тихо начинают, Коготки все выпускают,

Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног

6. Плавно, медленно, легонько

Лапки кверху поднимают (Спокойное поднимание ног)

7. Лапы кверху поднимают, лапами пинают –

Вот как задние играют. (Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами)

8. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

9. Надоело хвостик лежать, Надо с ним нам поиграть:

На локти и колени встали, Хвостом дружно помахали,

На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо

10. Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

11. Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.

Прогибание спины, имитация лакания молока

13. Лисята шерсткой потрясли,

Вздохнули и гулять пошли.

Общее потягивание

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №4 (Весна)

В кроватках

1. Кошечка проснулась, Легко потянулась,

Легкое потягивание

2. Раскинула лапки, выпустила коготки

Расслабление, напрячь пальцы,

3. В комочек собралась, Выпустила коготки,

Небольшое напряжение

4. И снова разлеглась.

Полное расслабление

5. Кошечка задними лапками

Легонько пошевелила,

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

6. Расслабила лапки.

Расслабиться

7. Кошечка замерла – Услышала мышку,

Общее напряжение

8. И снова легла – вышла ошибка.

Общее расслабление

9. Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком.

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

10. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

Прогибание спины с продвижением вперед

11. Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть.

Общее потягивание

Дыхательное упражнение

12. «Лес шумит». И. п. – ш. с., руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И. п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №5 (Весна)

В кроватках

1. Спят все, даже часики спят.

Заведем часики: Тик-так – идут часики.

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

2. Тик - так – идут часики – Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением)

3. Остановились часики.

Расслабление рук

4. Тик - так – идут часики – (Движения в стороны головой)

5. Остановились часики.

Общее расслабление

6. Тик-так – идут часики. (Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

7. Остановились часики,

Общее расслабление

8. Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

9. Остановились часики.

Общее расслабление

10. Отремонтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

11. Пошли часики и больше не останавливаются

Дети встают

Дыхательное упражнение

12. «Свеча». И. п. – ш. с., руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс №6 (Весна)

В кроватках

1. Сегодня мы – воздушные шарик.

Надуваем шарик, Вдох через нос

2. Надулись пальчики рук, Медленное шевеление пальцами рук

3. Выпустили воздух. Расслабление

4. Надулись ручки –

Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

5. Выпустили воздух. Расслабление

6. Надулись пальчики ног – Медленное шевеление пальцами ног

7. Выпустили воздух. Расслабление

8. Надулись ножки –

Медленное поднятие ног, небольшое напряжение

9. Выпустили воздух. Расслабление

10. Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы.

Перекачивание на спине влево – вправо

Перекачивание на животе влево – вправо

12. Сильно-сильно надулись воздушные шарик –

Общее напряжение

13. Выпустили воздух. Общее расслабление

14. Надулись немного шарик и покатались в группу

Дети встают

Дыхательное упражнение

15. «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Список литературы

1. Алямовская В. Г. Программа «Здоровый ребёнок». Как воспитать здорового ребенка / Журнал «Дошкольное воспитание» № 11-12, 2016.
2. Асачёва Л. Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия – М.: Просвещение. 2015.
3. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада / П. П. Буцинская. – М.: Просвещение, 1990.
4. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие., М.: ТЦ Сфера, 2018.
5. Доронина М. А. Комплексный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ // Дошк. педагогика. N 8, 2008.
6. Жданкина Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста / Н.В. Жданкина // Методические указания. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
7. Нарушение осанки. Типичные ситуации. Сборник под редакцией Мирской Н. М.: Чистые пруды, 2015.
8. Подольская Е. На зарядку становись! // Дошк. воспитание. N 12, 2008.
9. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика для детей 5-7 лет // Дошк. педагогика. № 6, 2008.
10. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации».