|  |
| --- |
| **Комплексы разных видов гимнастик для детей дошкольного возраста** |
| *Утренняя гимнастика* | *Гимнастика для глаз* | *Дыхательная**гимнастика* | *Комплекс для физминутки* |
| *1-2 неделя* |
| **Комплекс № 5 со скакалкой.** И.п.: ноги врозь, скакалка сложена вдвое, в руках за спиной.1 – поднимаясь на носки, скакалку поднять вверх.2 – и.п. Повторять 6-8 раз.И. п.: ноги врозь, скакалка сложена вдвое, в опущенных руках перед собой. 1– скакалку перевести вверх за плечи.2 – выполнить приседание с прямой спиной3 – и.п. Повторять 8 раз.И.п.: ноги врозь, встать на середину скакалки, концы скакалки в руках1 – наклониться вперед книзу, левым кулаком коснуться носка правой ноги, правую руку с натянутой скакалкой отвести назад.2 – и.п., 3-4 – то же в другую сторону. Выполнять по пять раз.И.п.: лежа на спине, скакалка сложена вдвое, внизу в руках.1 – скакалку поднять вверх2 – прямые ноги тянуть за голову, чтобы достать носками скакалку.3 – и.п. Повторять 8 раз.И.п.: скакалку за спину, держать за концы. Выполнять прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой (левой) ноге ( 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой).Повторять 2 раза.Повторить первое упражнение. |  **«Яблоко»** (профилактика нарушений зрения)Нарисуем яблоко круглое и сладкое.И большое-пребольшое, очень вкусное такое.Нарисовать глазами «яблоко» сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.**«Арбуз»** (нормализация тонуса глазных мышц)Вот какой у нас арбуз:Несмышлёный карапуз.Вдаль покатился – на место воротился.Снова покатился – домой не воротился.Перемещение взгляда с дальней точки на ближнюю.Влево покатился, вправо покатилсяМедленные движения глазами влево, затем вправо.Покатился и…разбился.Зажмуривание глаз.**«Собачка»** (снятие зрительного утомления)Собачка бежит вправо, собачка бежит влево.Дети делают медленные движения глазами вправо, а затем влево, не поворачивая головы, с ориентиром на зрительные метки, например, на деревянную палочку с «собачкой» на конце.И снова это делает она очень умело.Повторяют те же движения.Собачка к носу движется, а потом обратно.На неё смотреть нам очень приятно!Переводят взгляд с дальней точки на ближнюю и наоборот.**«Щенок»** (тренировка глазных мышц)Щёткой чищу я щенка, щекочу ему бока.Поднести к глазам ладони, хлопать ресницами, щекоча ладони. А щенок не лает, глазки закрывает.Закрыв глаза, поглаживать веки. | **Упражнение 1.**И.п.: стоя, мяч в опущенных руках.1 – поднять руки вверх, подтянуться – вдох.2 – опустить руки, выдох. Повторить 4 раза в медленном темпе.**Упражнение 2.**И. п.: стоя, мяч в опущенных руках.1 – поднять мяч над головой в вытянутых руках – вдох2 – наклонить туловище вправо – выдох3 – выпрямиться – вдох 4 – наклон влево – выдох. Повторить по два раза в каждую сторону, руки опустить. Выполнять в среднем темпе.**Упражнение 3.**И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине плеч.1 – развести руки в стороны – вдох.2 – наклонить туловище вниз – выдох3 – выпрямиться. Повторить 4-5 раз. Вдох обычный, на выдохе имитировать «стон» на гласном звуке «**о-о-о**».**Упражнение 4.** И. п.: стоя, мяч на полу.1 – потянуться вверх, поднять мяч над головой – длинный вдох2 – резкий присед, с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох.3–выпрямиться. Повторить 5 раз. Выполнять в разных темпах: при вдохе движения пластичные, мягкие, при выдохе динамичные резкие.  | **1)**Мы зарядку начинаем.Ручки вверх мы поднимаем,Их потянем высокоИ опустим их легко.А теперь пойдем гулять.Ножки выше поднимать.Побежим мы по тропинке,Прямо будем держать спинку.Встретим зайку на дорожке,С ним попрыгаем немножко.Наклоняться будем ловко,Чтобы дать ему морковку.Повстречались медвежата,С ними поиграть мы рады!Поиграем в чехардуИ отправимся к пруду.Там как рыбки будем плавать,Как лягушечки скакать,А потом пойдем мы в группу,Снова знанья получать!Сделаем по глубже вдох,Выдохнем спокойно.И продолжим наш урокБодро и достойно!**2)** Раз – два, раз – два,Будем мы колоть дрова.Три – четыре, три – четыре,Ставим ножки мы пошире.Пять – шесть, пять – шесть,Обязательно присесть.Семь – восемь, семь – восемь,Мячик мы подальше бросим.Девять – десять, девять – десять,Начинаем шаг на месте.На одиннадцать – домой.На двенадцать – руки мой!**3) «Самолёт»**Мы садимся в самолет, **(Дети приседают)**Отправляемся в полет! **(«Заводят» самолет, встают, говорят: «ж-жу»)**Мы летим над облаками. **(Руки в стороны)**Машем папе, машем маме. **(По очереди обеими руками)**Видим, как течет река, **(Показывают руками волны)**Видим лодке рыбака. **(«Забрасывают» удочку)**Осторожнее: гора! **(Наклоняются влево, вправо, говорят : «ж-жу»)**Приземляться нам пора! **(Приседают)** |
| *3-4 неделя* |
| **Комплекс №6 со скамейкой.**И.п.: на скамейке, руки к плечам.1 – локти свести перед собой.2 – и.п. Повторять 8 раз.И.п.: сед на скамейке верхом, руки на пояс.1 – наклониться вправо(влево), касаясь правой(левой) рукой пола.2 – и.п. Выполнять по пять раз.И.п.: сидя на полу, лицом к скамейке, руки в упоре сзади, пятки на скамейке, ноги прямые.1– наклониться вперед, коснуться руками носков ног.2 – и.п. Повторять 6-8 раз.И.п.: сед на скамейке, руки в упоре сзади.1-8 – «крутить велосипед»1-8 – отдых. Повторять 2-3 разаИ.п.: упор лежа на полу, носки ног на скамейке.1 – сделать мах вверх правой ногой, носок оттянут.2 – и.п.3-4 – то же другой ногой. Выполнять по 5 раз.И.п.: о.с., боком к скамейке. Выполнять 4 раза прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг скамейки, чередуя с ходьбой.И.п.: о.с., боком к скамейке. Медленно ходить вокруг скамейки с отведением рук вверх и в стороны. | **«Белка»** (укрепление внутренней мышцы глаза)Белка прыгает по веткам,Гриб несёт бельчатам-деткам.Взгляд смещать по диагонали влево – вниз – прямо, вправо – вверх – прямо, вправо – вниз – прямо, влево – вверх – прямо и постепенно увеличивать задержки в отведённом положении, дыхание произвольное.**«Волчище»** (нормализация тонуса глазных мышц)Что, волчище, рыщешь?Что ты, серый, ищешь?Движения глазного яблока влево – пауза – затем вправо.Я поужинать хочу – волчью ягоду ищу.Круговые движения глаз почасовой и против часовой стрелки, не поворачивая головы.**«Лиса»** (снятие зрительного напряжения)Ходит рыжая лиса, щурит хитрые глаза.Крепко зажмурить и открыть глаза.Смотрит хитрая лисица,Ищет, чем бы поживиться.Медленно прослеживать взглядом вправо, затем – влево за движущимся предметом – лисой, не поворачивая головы.Пошла лиска на базар, посмотрела на товар.Взгляд направлен вниз, затем – вверх.Себе купила сайку, лисятам – балалайку. | **Упражнение 5**И.п.: сидя на мяче.Имитация ходьбы с высоким подниманием колен, сидя на мяче. Выполнять 1-2 минуты. Дыхание свободное, темп средний.**Упражнение 6**И.п.: лежа на спине, мяч перед собой на груди. 1 – поднять руки вверх–вдох, задержать дыхание.2 – опустить мяч на грудь – выдох, задержать дыхание. Повторить 2 раза. Выполнять, постепенно увеличивая паузы, с задержкой дыхания.**Упражнение 7**И.п.: сидя на мяче.Выполнять ритмичные прыжки сидя на мяче. 10-15 раз. Дыхание свободное, темп средний.**Упражнение 8**И.п.: стоя, мяч перед грудью в согнутых руках1 – ходьба на носках2 – ходьба в полуприседе3 – ходьба обычная, с постепенным замедлением. 3 мин. по залу. Спину держать прямо, дыхание свободное. | **1)**Пять девчонок, **(показывают пальцы одной руки)**Пять мальчишек, **(показывают пальцы другой руки)**Вместе – десять шалунишек. **(смыкают пальчики вместе)**Эти - любят похвалиться, **(показывают большие пальцы)**Эти - любят указать. **(указательные пальцы)**Эти – встали в середине, **(средние)**Этим – очень трудно встать **(поднимают безымянные)**Ну а эти малыши (мизинцы)Самые веселые.И помогут от душиПомириться снова нам! **(сцепляют мизинчики)****2)****«Маленький гном»**Жил-был маленький гном (**приседают, встают)**У гнома был маленький дом **(изображают руками «крышу» над головой)**Гномик кашу варил **(«помешивают» кашу)**И всем – всем - всем говорил **(показывают друг на друга)**«Все мы, и ты, и я – друзья! **(кладут руку на плечо соседа)**В гости ко мне прибегайте **(бег на месте)**Ноги вытирайте! **(«вытирают» ноги)**Садитесь за стол (**приседают)**Кашей угощайтесь! **(имитируют действия с ложкой)**И друг другу – улыбайтесь! **(улыбаются)****3)****«Березка»**Потихоньку пойдем, в хоровод мы встанем (**становятся в хоровод),**И к березке подойдем в белом сарафане **(идут в центр хоровода)** Разойдемся в круг большой **(расходятся)**И покружимся с тобой **(кружатся)** Дует ветер на тебя (**вдох-выдох),**И садятся птицы **(приседают)** А на ветках у тебяИней серебрится **(поднимаются,** **поднимают и опускают руки)** .На дворе сейчас зима – холодно, морозно **(поглаживаем себя руками по плечам,**Шубу снежную надень, белая березка! **(кружимся)** |