|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 спиной  3 – и.п. Повторять 8 раз.  И.п.: ноги врозь, встать на середину скакалки, концы скакалки в руках  1 – 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 вверх  2 – 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 покатился  Медленные 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 – вдох  2 – наклонить туловище вправо – выдох  3 – 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 – выдох  3 – 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 вдох  2 – 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 высоко  И 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 чехарду  И 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 урок  Бодро 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 раза  И.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 руках  1 – ходьба на носках  2 – ходьба в полуприседе  3 – 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 души  Помириться 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 тебя  Иней серебрится **(поднимаются,** **поднимают и опускают руки)** .  На дворе сейчас зима – холодно, морозно **(поглаживаем себя руками по плечам,**  Шубу снежную надень, белая березка! **(кружимся)** |