Утренняя гимнастика

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умываться
Белым нежным мылом!
Полотенцем растереться,
Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3.«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4.«Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,
Людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе со взрослым берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Взрослый говорит:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся вверх и вширь.
Раздувайся, пузырь, Пузырь мыльный и цветной,
Раздувайся большой, Оставайся такой Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет : «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

Дыхательная гимнастика

Чтобы не болеть, надо научиться правильно дышать. Существует много разновидностей дыхательной гимнастики, в том числе и упражнения, адаптированные для детей. Приведенные ниже веселые рекомендации научат вас и вашего малыша дыхательной самозащите.

«Большой и маленький». Стоя прямо, на вдохе ребенок встает на цыпочки, тянется вверх руками, показывая, какой он большой. Зафиксировать это положение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показывая, какой он маленький.
Повторить 4-5 раз.

«Обнимашки»
И. п. : стоя или в движении.
Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
Задержать дыхание на 3-4 с.
Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.
Повторить 3-4 раза.

Пальчиковая гимнастика

«Встали пальчики»
Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик -прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, тише, не шуми,
Пальчики не разбуди.
Встали пальчики – «Ура!»
В детский сад идти пора!

«Наша группа»
В нашей группе все друзья.
Самый младший – это Я.
Это Маша,
Это Саша,
Это Юра,
Это Даша.

«Дружба»
Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца.)
Будем снова мы считать.
Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке.)
Мы закончили считать

Артикуляционная гимнастика

Одни и те же упражнения быстро надоедают ребенку. Для того, чтобы заинтересовать детей, все упражнения можно объединить в небольшие сказки. Эти сказки под силу придумать педагогу, родителям, а можно предложить пофантазировать самому ребенку. И тогда привычное занятие заиграет новыми красками, эмоциями, а соответственно ребенок сможет быстрее освоить необходимые знания и умения.

Сказка «Невоспитанный мышонок».

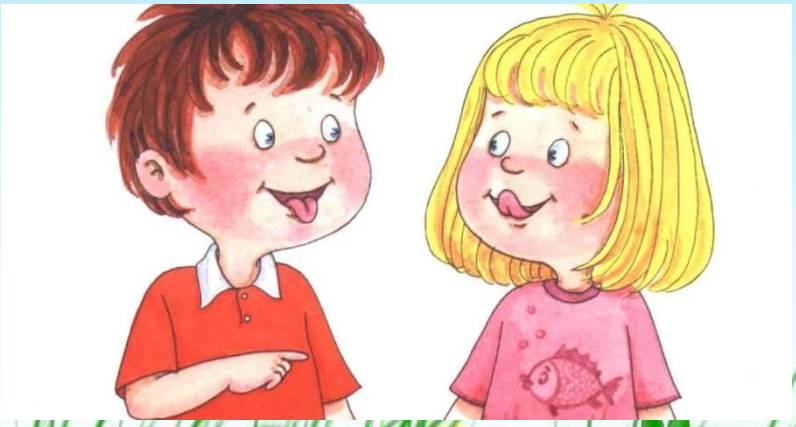
Жил в лесу один невоспитанный мышонок. Он никому не говорил «доброе утро» и «спокойной ночи». Рассердились на него все звери в лесу — не хотят с ним дружить. Грустно стало мышонку. Пошел он к маме и спросил: «Как мне помириться со всеми зверями в лесу? ». Мама отвечает ему, что нужно быть со всеми вежливым.

Мышонок решил исправиться, почистил зубки (*упражнение «Почистим зубки»),* причесался (*упражнение «Расчёска»*).

Видит, зайчик на качелях качается (*упражнение «Качели»*). Подошёл и громко поздоровался «Доброе утро!». Улыбнулся зайчик и угостил мышонка морковкой. Обрадовался мышонок и пошёл дальше.

Навстречу змейка ползёт (*упражнение «Быстрая змейка»*), в язычке гирьку держит, чтоб сильным был (*упражнение «Язык-силач»*).И с ней поздоровался мышонок. Удивилась змейка и гирьку уронила. Очень понравилось мышонку быть вежливым. Побежал он дальше, чтобы еще с кем-нибудь поздороваться. Видит, сидит на дереве ворона и во рту бублик держит (*упражнение «Бублик»*). Мышонок громко закричал ей «Доброе утро!». Ворона каркнула в ответ и полетела всем рассказывать, какой мышонок стал вежливый.

А мышонок всё бегал по лесу, со всеми здоровался и так устал, что споткнулся и покатился с горки (*упражнение «Горка»*).



Едва в воду не упал. Хорошо, заборчик его удержал, который лягушата построили (*упражнение «Заборчик»*).

Отдохнул, огляделся по сторонам, видит: лягушки прыгают, приглашают его поиграть с ними. Но мышонку некогда играть – еще не всем доброго утра пожелал.

Бежит он по лесу и видит: на дереве летучая мышь проснулась. «Доброе утро!» — кричит ей мышонок. «Уже вечер наступил, — отвечает летучая мышь, — добрый вечер, мышонок!». И мышонок засвистел весело, как паровозик (*упражнение «Паровозик свистит»*). И побежал домой, чтобы мама не волновалась, что его так долго нет.

Бодрящая гимнастика

«Мы проснулись»
(выполняется сидя на кровати, ноги по - турецки)
Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.
Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали, Поднимают плечи.
Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть Хлопки в ладоши.

Малыши - крепыши
(выполняется стоя около кроваток)
Малыши – крепыши вышли по – порядку. Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку. Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз,
Дружно наклонились Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились. Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим. Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим. Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем! Ходьба на месте.
Вот так, вот так Дружно подрастаем! Встать на носки, руки вверх, потянуться.