

Комплекс утренней гимнастики для детей 3-4 лет «Вот мы какие!»

I. Корректирующая ходьба в колонне по кругу под стихотворение «Вот какие мы большие!»:
«Вот какие мы большие! Вот тающие!»

(ходьба на носках, руки вверх)

«Вот какие мы большие и сильнющие!»

(ходьба в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях, пальцы собраны в кулаки)

«Широко шагают ноги по большущей по дороге!»

(ходьба широким шагом)

«Тихо идут наши ножки да по маленькой дорожке!»

(ходьба маленькими шажками)

«Очень-очень мы стараемся! Физкультурой занимаемся!»

(ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны)

II. Обычный бег. Упражнение на дыхание. Построение в звенья.

III. Общеразвивающие упражнения:

1. «Дорастем до папы!»

Выше руки поднимаем,

Мы до папы дорастаем!

Исходное положение (и.п.): ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

2. «Вытираем пыль!»

Будем маме помогать,

Пыль мы сможем вытирать!

И.п.: ноги на широкой дорожке, руки в стороны.

Повороты влево-вправо.

4 раза в каждую сторону.

3. «Собираем игрушки!»

Мы в игрушки поиграли,

Тут же за собой убрали!

И.п.: Ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и.п.

Повторить 4-6 раз.

4. «Отдыхаем!»

Мы немножко отдохнем

Помогать опять пойдем!

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

Поболтать ногами, не касаясь пола. Отдохнуть.

3 раза по 8-10 секунд.

5. «Попрыгаем - похлопаем!»

Поработали на славу, и на славу отдохнем,

Мы похлопаем в ладоши, прыгнем выше - ты и я!

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, хлопая в ладоши над головой.

3 раза по 5 прыжков, чередуя с ходьбой.

IV. Бег в колонне по одному. Ходьба.

V. Упражнение на дыхание:

«Мы веселые ребята, любим бегать и скакать. Но сумеем, если надо, даже взрослым помочь!»