

Зарядка для детей с родителями

Здравствуйтесь, заботливые мамы и папы, бабушки и дедушки, тети и дяди! Вашему вниманию предлагаются комплексы утренних гимнастик. Но это не просто зарядки. Ваши дети будут в восторге, когда узнают, что обыкновенная зарядка превратилась в маленькое приключение или в сказочное путешествие. Знакомая с первых лет жизни сказка вдруг откроется для вас и ваших детей с другой стороны. Дети с удовольствием будут заниматься утренней гимнастикой, хорошо выполнять упражнения. И даже самые ленивые детишки охотно включаются в зарядку-игру, превращаясь в настоящих артистов. Да и как иначе? Ведь они не просто выполняют прямой галоп, а скачут на лошадках, не просто приседают, а прячутся от медведя, не просто выполняют наклоны, а репку тянут. Конечно же, дети даже не замечают, что их тело при этом получает физическую нагрузку. Дети играют, и в процессе игры укрепляют свой организм. Итак, приглашаем вас на сюжетную утреннюю гимнастику. Желаем здоровья вам и вашим детям!

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ

РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Взрослый. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка летит Колобка»).

Корректирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку... *Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.*

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Взрослый. Катится Колобок по лесной тропинке |*обычный бег друг за другом, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*).

Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания. Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

Выполнять наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

«Серый Волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, Волк воет: «У-у!» Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

Взрослый. Испугался Колобок, спрятался от Волка.

«Спрятался Колобок»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе.

Присесть, закрыть ладошками глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка-сестричка»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки на двух ногах вперед-назад в сочетании с ходьбой на месте

Повторить 3 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Попрыгали-поскакали Лисичка с Колобком, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился *{обычная ходьба друг за другом по кругу}*, а уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал! *(Обычный бег по кругу.)*

Упражнение на дыхание

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»

Для детей 5—7 лет

Вводная часть

Взрослый. Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).

Корригирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок.

Дети ходят вперевалочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку...

Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.

И покатился в лес.

Ходят в приседе, руки на коленях.

Взрослый. Катится Колобок по лесной тропинке (*обычный бег в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»*).

Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть.

Упражнение на восстановление дыхания

Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

«Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

1—4 — попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»);

5—8 — наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

«Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка.

Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завывать, как волк: «У-у!»
Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка. Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

«Колобок смеется!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком.

1—3 — наклониться вперед, посмеяться: «Ха-ха-ха!»

4 — вернуться в и. п.

Повторить 6-8 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается. Увидел Медведь Колобка, обрадовался.

«Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнить перекаты на ягодицах влево-вправо.

Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

Взрослый. Присел Колобок и спрятался от Медведя.

«Прятки с Медведем»

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Перехитрил Колобок Медведя косолапого да дальше покатился.

«Катится Колобок»

И. п.: сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям.

Выполнять перекаты вперед-назад — спина круглая, голова у коленей.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

«Лисичка-сестричка»

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком.

Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо.

Повторить 8—10 раз.

Взрослый. Понравился Лисичке Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

«Лисичка с Колобком подружилась!»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички.

Прыгать на двух ногах влево-вправо в сочетании с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*). А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал!

(*Бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змейке».*)

Упражнение на дыхание

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок!

Колобок! Не попадайся на зубок!»

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «РЕПКА»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Взрослый. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. Жили - были дед и баба. И был у них огород (*обычная ходьба друг за другом по кругу*).

Корригирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Пошел дед репку сажать.

Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крылышками.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на носках, руки вверх, встряхивать кистями рук.

Взрослый. Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее (*обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*).

Закончился дождь. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

«Где лопата?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Нашел дед лопату. Посадил репку. Выросла репка большая-пребольшая! Тянет-потянет дед репку, а вытянуть не может.

«Не вытянуть деду репку»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1—2 — наклониться, выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Позвал дед бабку да внучку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

«Бабка да внучка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Прибежала на помощь собака Жучка.

«Жучка»

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно, ухватились крепко за репку и все вместе вытащили ее из земли!

«Вытянули репку!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Прыгать на двух ногах на месте с хлопками над головой.

Повторить 3 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Пошли они все вместе домой и наварили каши (ходьба друг за другом по кругу; положив руки на плечи впереди идущему). Наелись все каши. Побежали Жучка, кошка да мышка по домам (бег друг за другом по кругу, обычная ходьба).

Упражнение на дыхание

Дети. Репку дружно мы тащили, кашу вкусную сварили.

Для детей 5—7 лет

Вводная часть

Взрослый. Ребята, сегодня мы с вами отправляемся в сказку «Репка». Давайте вспомним, как она начиналась. Жили - были дед и баба. И был у них огород (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*).

Корригирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку; дети выполняют движения.

Пошел дед репку сажать.

Дети ходят вперевалочку на внешних сторонах стоп.

Погода хорошая. Птички чирикают.

Прыгают на двух ногах с продвижением вперед, взмахивая руками, как крыльышками.

Солнышко светит.

Ходят на носках, руки в стороны, пальцы растопырены.

Вдруг дождик закапал!

Ходят на пятках, руки вверху; встряхивают кистями рук.

Взрослый. Закрылся дед руками от дождя, побежал скорее (*обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком»*). Бежит, через грядки перепрыгивает (*прямой галоп*). Вдоль забора бежит (*боковой галоп*). Но тут неожиданно дождь закончился. С облегчением вздохнул дед.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; резко опустить руки вниз — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет. Где лопата?

«Где лопата?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Поднять плечи, развести руки в стороны («удивился дед»), сказать: «Где лопата?» Вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

Взрослый. А лопата-то вот где — позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

«Вот какая репка!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки на поясе.

Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и. п.

Повторить 6-8 раз.

Взрослый. Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет дед, а вытянуть не может.

«Не вытянуть деду репку»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу сцеплены в «замок».

1 — наклониться;

2 — выпрямиться;

3—4 — «вытереть со лба пот».

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Позвал дед бабушку. Стали они по-другому репку тащить. Бабушка за дедушку, дедушка за репку. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Бабушка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Выполнять наклоны в стороны.

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Позвала бабушка внука. Внука за бабушку, бабушка за дедушку, дедушка за репку. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Внучка»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки соединены внизу.

Присесть, не разгибаясь, выпрямить ноги — «потянуть репку», вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Прибежала на помощь собака Жучка. Ухватились все друг за друга. Тянут-потянут, а вытянуть не могут.

«Жучка»

И. п.: стоя на четвереньках.

«Повилять хвостиком».

Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Позвала Жучка своих друзей — кошку да мышку. Прибежали они дружно.

«Кошка да мышка»

И. п.: в упоре сидя.

1 — принять упор лежа, опираясь на руки, прыжком выпрямить ноги;

2 — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Все вместе вытянули репку. Обрадовались они! Запрыгали возле репки.

«Вытянули репку!»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнять серию прыжков:

- прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой;
- прыжки на двух ногах из стороны в сторону;
- перескоки с левой ноги на правую.

Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Пошли они все вместе домой кашу варить (*ходьба в колонне по одному по кругу, положив руки на течи впереди идущему*). А тут опять дождь пошел. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через грядки с морковкой, капустой (*бег с высоким подниманием ног*). Сильно дождь припустил! Быстро побежали все домой (*бег захлест*). Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы (*обычная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф!»*)

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «МАША И МЕДВЕДЬ»

Для детей 2,5—4 лет

Вводная часть

Взрослый. Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (обычная ходьба друг за другом по кругу).

Корригирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик — и отстала от подружек.

Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприседе («кустики»).

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.

Бег

Взрослый. Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. Обрадовалась Маша, побежала скорее к тому дому.

Обычный бег друг за другом, руки над головой «домиком».

Взрослый. Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; положить ладонки на грудь — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было. Он по лесу гулял, свои владения проверял.

«Медведь»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Взрослый. Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

«Медведь радуется»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1 — обхватить себя за плечи двумя руками;

2 — вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и придумала. Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

«Машенька спряталась»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть — закрыть глаза ладошками, вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

«Сяду на пенек, съем пирожок»

И. п.: сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить 4—6 раз.

Взрослый. Принес Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

«А вот и я!»

И. п.: ноги вместе, руки вверху, ладони развернуты от себя.

Прыгать на двух ногах на месте и махать руками.

Повторить 3 раза по 5—7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала (бег друг за другом по кругу).

Упражнение на дыхание

Дети. Очень ловкими мы были и здоровье укрепили.

Для детей 5—7 лет

Вводная часть

Взрослый. Пошла Машенька с подружками в лес за грибами да ягодами (*обычная ходьба в колонне по одному*).

Корригирующая ходьба по кругу

Взрослый рассказывает сказку, дети выполняют движения.

Вот она деревце за деревце, кустик за кустик — и отстала от подружек.

Дети ходят, чередуя ходьбу на носочках («деревца») с ходьбой в полуприседе («кустики»).

Стала она их звать. А подружки не слышат, не откликаются.

Ходят приставным шагом боком, руки на поясе.

Заблудилась Машенька, забрела в самую чащу. Вдруг увидела она впереди дом. *Ходят семенящим шагом, руки «домиком» над головой.*

Бег

Взрослый. Обрадовалась она, побежала скорее к тому дому (*обычный бег друг за другом*). А дорога извилистая, как змейка между деревьев петляет (*бег взмахом в «змейке», бег с высоким подниманием коленей*). Прибежала, вошла в дом да села на лавочку отдышаться.

Упражнение на восстановление дыхания

Руки через стороны вверх до уровня плеч — глубокий вдох через нос; положить ладонки на грудь — выдох через рот.

Повторить 2—3 раза.

Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения

Взрослый. А в том доме жил большой Медведь, только его дома не было.

Он по лесу гулял, свои владенья проверял.

«Медведь»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

Повернуться вправо. Вернуться в и. п. То же влево.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

Взрослый. Вернулся Медведь домой, увидел Машеньку, обрадовался.

«Медведь радуется»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, пальцы растопырены.

1 — обхватить себя за плечи двумя руками;

2 — вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Стала Машенька думать, как от Медведя убежать, и решила напечь пирожков. Замесила она тесто.

«Мама месит тесто»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки опущены, пальцы зажаты в кулаки.

1 3 наклониться вперед под углом 90°, поочередно сгибать-разгибать руки («месим тесто»);

4 — разогнуться, «вытереть пот со лба».

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Напекла пирожков, сложила их в большой короб и сама в него спряталась.

«Машенька спряталась»

И. п.: ноги на «узкой дорожке», руки опущены.

Присесть — закрыть глаза ладошками, вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Понес Медведь короб с пирожками бабушке и дедушке. Шел-шел, устал. И говорит: «Сяду на пенек, съем пирожок!»

«Сяду на пенек, съем пирожок»

И. п.: сидя на пятках, руки лежат на коленях.

Встать на колени, погрозить пальчиком, сказать: «Не садись на пенек, не ешь пирожок!» Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. А Машенька ему из короба: «Высоко сажу, далеко гляжу! Не садись на пенек, не ешь пирожок. Неси бабушке, неси дедушке».

«Высоко сижу, далеко гляжу!»

И. п.: сидя по-турецки, руки на коленях.

Встать, не касаясь руками пола, ноги остаются скрестно. Вернуться в и. п.

Повторить 6—8 раз.

Взрослый. Принес Медведь короб к воротам да в лес ушел. Заглянули дедушка с бабушкой в короб, а там Машенька.

«А вот и я!»

И. п.: ноги вместе, руки вверху.

Прыгать на двух ногах из стороны в сторону, выполняя руками скрестные движения.

Повторить 3 раза по 10—12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Взрослый. Обрадовались бабушка с дедушкой. А Машенька обняла их и скорее домой побежала (*бег в колонне по одному*).

Упражнение на дыхание

Дети. Вот как славно поиграли, сказку дружно рассказали, очень ловкими мы были и здоровье укрепили.