**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ З-6 ЛЕТ.**

***В чудесном лесу***

***Ходьба.***

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!
По ровненькой дорожке шагают наши ножки,
Вот так, вот так, шагают наши ножки.
Мы шагаем друг за другом,
Лесом и зелёным лугом.

***Бег. Ходьба на носках***

Мостик в стороны качался
А под ним ручей смеялся,
На носочках мы пойдём,
На тот берег попадём.
Крылья пёстрые мелькают
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили.

***Прыжки:***  

Зайчик быстрый скачет в поле
Очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке,
Непоседы – ребятишки

***Инструктор:*** Дети, мы пришли в лес на красивую полянку, а кто здесь живёт, вы попробуйте отгадать.

Я хозяин леса строгий,
Спать люблю зимой в берлоге,
И всю зиму на пролёт
Снится мне душистый мёд.
Страшно я могу реветь.
Кто же я, скажи… (медведь)

***Инструктор:*** Правильно! Ребята, а сейчас мы с вами превратимся в медвежат.

Раз, два, три, мы закружились
В медвежат мы превратились.
Сейчас медвежатки сделают зарядку.

**ОРУ (без предметов)**

***Потягивание:***

Утром мишенька проснулся
Мишка к солнцу потянулся.
Вот так, вот так,
Мишка к солнцу потянулся.

***Повороты:***

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
Головой своей крутили

***Наклоны:***

Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали,
Вот так, вот так,
Дружно дерево качали.
Приседание: Вперевалочку ходили,
И из речки воду пили.
Вот так, вот так
И из речки воду пили.

***Прыжки:***

Мишкам весело играть.
Мишкам хочется скакать.
Раз, два; раз, два,
Вот и кончилась игра.

***Инструктор:***

Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились.

**Бабочки**

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

 Отгадайте загадку (читается одна из предложенных):

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| От цветка к цветку порхает,Утомится- отдыхает. Не птица, а с крыльями,Не пчела, а над цветами летает. | Шевелились у цветкаВсе четыре лепестка.Я его сорвать хотел –Он вспорхнул и улетел. | *Над лужицей кружится модница,* *Как в зеркальце в лужу смотрится.**Порхает в цветной пелерине**На зависть любой балерине.* |

Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, лёгкими бабочками. Бабочки проснулись. (Ходьба по ковру (20 сек).) http://mozjina.ru/images/%205.jpgБабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 сек).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 сек).) Построение врассыпную. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы). Дыхательное **упражнение «Ветер»**. Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох.  Повторить  2 раза. |

 

|  |
| --- |
| **Упражнение “Бабочки машут крылышками”.** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.Указание детям: “Широко разводите руки”.**Упражнение “Бабочки отдыхают”.** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в и.п. Наклониться в другую сторону. Вернуться в и.п.  Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.Указание детям: “Не отрывайте ноги от пола”.**Упражнение “Бабочки дышат”.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повторить 4 раза, медленно.Указание детям: “Выдох должен быть длиннее вдоха”.**Упражнение “Бабочки радуются”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.**Упражнение “Бабочки засыпают”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз. Темп медленный |

Улетели бабочки с цветков:

|  |  |
| --- | --- |
| Спал цветок и вдруг проснулся,Больше спать не захотел.Шевельнулся, потянулся,Взвился вверх и полетел.Солнце утром лишь проснётсяБабочка кружит и вьётся. | Руки сложены вместе под щекой, затем опущены.Дети мотают головой.Дети машут «крыльями».Дети подпрыгивают.Покружиться. |

Бег врассыпную (20 сек). Бабочки летают, а потом замирают.

Ходьба на месте (15 сек):

А сейчас давайте вместе

Будем мы ходить на месте.

Дыхательное упражнение. На счёт 1,2 – вдох. На счёт 1,2,3,4 – выдох. Повтор

**Зоопарк**

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

|  |
| --- |
| Отправимся в зоопарк.Мы вышли из д/с. Ходьба парами, не держась за руки – 15с:Мы по городу шагаем,Много видим, называем:Светофоры и машины,Ярмарки и магазины,Скверы, улицы, мосты,И деревья, и кусты.Идём по узенькой дорожке. Ходьба на носочках в колонне по одному – 10с.Перешагиваем с кочки на кочку. Ходьба приставным шагом вперёд – 10с.Подходим к зоопарку. Ходьба обычная в колонне  - 10с.Построение в круг. |

|  |
| --- |
| **Упражнение “Волчата приветствуют детей”.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперёд, повернуть ладонями вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.**Упражнение “Сильные медвежата”.** И.п.: лёжа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.Указание детям: “Достаньте до пальчиков ног”.**Упражнение “Ловкие лисички”.** И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.Указание детям: “Не сгибайте ноги в коленях”.**Упражнение “Лягушка”.** Будем прыгать, как лягушкаЧемпионка - попрыгушка.За прыжком – другой прыжок,выше прыгаем, дружок.**Упражнение “Зверюшки рады детворе”.** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. |

*Общеразвивающие упражнения*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | И.п.: стоя, руки вверх. Наклоны рук вправо-влево.Ветер дует нам в лицо,Закачалось деревцо.Ветерок ещё подул,Вправо-влево их нагнул. |
| 2 | И.п.: стоя, руки на поясе. Наклоны вперёд.Мы – красивые цветочки,На лужайках мы растём,Если ветер вдруг подует,Мы головки вниз нагнём. |
| 3 | И.п.: лёжа на спине. Свободные движения рук и ног.Жук упал и встать не может,Очень жалко нам жука.Ждёт он, кто ему поможет?Сам не может встать пока. |
| 4 | И.п.: лёжа на животе, упор на локти. Поднимают и опускают голову.Повернулся на животик –Вот теперь он может встать.Только он теперь не хочет,Хочет с солнышком играть. |
| 5 | И.п.: стоя. Низко наклоняются на выдохе.Солнца лучик прилетал,С нами весело играл.Мы в деревья превратились –Дружно солнцу поклонились. |

**Пи** «Догоните зайку».

К детям зайчик подбежал,

Возле деток прыгать стал.

Прыг, скок, прыг, скок –

Догоняй меня, дружок!

**Зима**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

*Общеразвивающие упражнения:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | *«Погреем руки».* И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.  |
| 2 | *«Погреем ноги».* И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.  |
| 3 | «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки. |

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

Дыхательное упражнение. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». Повторить 2 раза.

Левой ручкой – по  плечу,

Правой ручкой – покручу,

На носочки и  на пятки,

Вот и кончилась зарядка.

**Звери и птицы**

Эй, зверята, что стоите?

На зарядку выходите!

Справа – друг и слева – друг,

Вместе все – весёлый круг!

 

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Ходьба на носках в среднем темпе.Здесь лисичка пробегалаИ следы хвостом сметала. |
| 2 | Ходьба на наружном своде стопы.А потом прошёл медведь –Любит Мишенька реветь. |
| 3 | Лёгкий бег на носочках.Ёж тихохонько бежал,Никому он не мешал.  |
|  4 |  И.п. – упор сидя. Согнуть левую ногу и поставить на носок за коленом правой ноги. То же другой ногой.Цапля чудо как плясала,Ножку к ножке приставляла. |
| 5 | И.п. – упор сидя, колени согнуты. Поднимая и опуская носки, надавливая при этом пальцами на пол, имитировать подгребание ими песка.Цапля землю разгребает,Червяков там выбирает,Чтобы птенчиков кормить,Малых деточек растить. |
| 6 | И.п. – лёжа на животе. Согнуть левую ногу, носок тянуть на себя. То же другой ногой.А змея меняла кожу –Хочет стать красивой тоже. |
| 7 | И.п. – упор сидя. Активное сгибание стопы.Лебедь лапки разминает,Лебедят он наставляет:В небе будете летать,В речке – плавать и нырять.  |
| 8 | Бег.Сквору-сквору- скворушки,Распушили пёрышки,Птицы в стаю собрались,Птицы к югу понеслись. |
| 9 | Дыхательное упражнение. Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный выдох. Медленно поднять плечи, одновременно делая вдох; медленно опустить плечи, одновременно делая выдох. |
|  10  |  Игра малой подвижности «Запрещённое движение». Следует быть очень внимательным: нужно выполнять все показанные воспитателем движения за исключением запрещённого. |