

Комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме для детей младшего дошкольного возраста

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

Задачи:

1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.



Комплекс № 1 «Игрушки»

1 «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

2 «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

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

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

3 «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1 – присесть, руки согнуть в локтях

2 – исходное положение

4 «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч

Ты куда пустился вскачь

Жёлтый, красный, голубой –

Не угнаться за тобой

И. п.: основная стойка, руки произвольно

1- 8 – прыжки на двух ногах



Комплекс № 2 «Пойдём гулять»

1 «Покажи ручки»

Вот у нас какие руки

У меня и у друзей

Наши руки не для скуки

Хлопни ими поскорей.

Дети стоят парами по кругу лицом друг к другу.

В первом упражнении дети выполняют «фонарики»,

на последних словах хлопают в ладоши

2 «Обнимашки»

Раз ладошка, два ладошка

Шире руки разведём
Мы обнимемся немножко
И вдвоём гулять пойдём
И. п.: о. с., руки за спиной
1- прав. руку вперёд
2- лев. руку вперёд
3- развести руки в стороны
4- обняться; 5- взяться за руки, пошагать

3 «Приседания»

По тропинке долго шли,
До пенёчка дошли,
Сели – посидели,
Опять пошли
И. п.: стоя лицом друг к другу
1-4- шагать на месте
1-2 – приседания
1-2- шагать на месте

4 «Прыжки»

Закончилась тропинка,
Ямки пошли
Прыгайте повыше
Малыши
И. п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки
1-4- шагать
1-4- прыжки