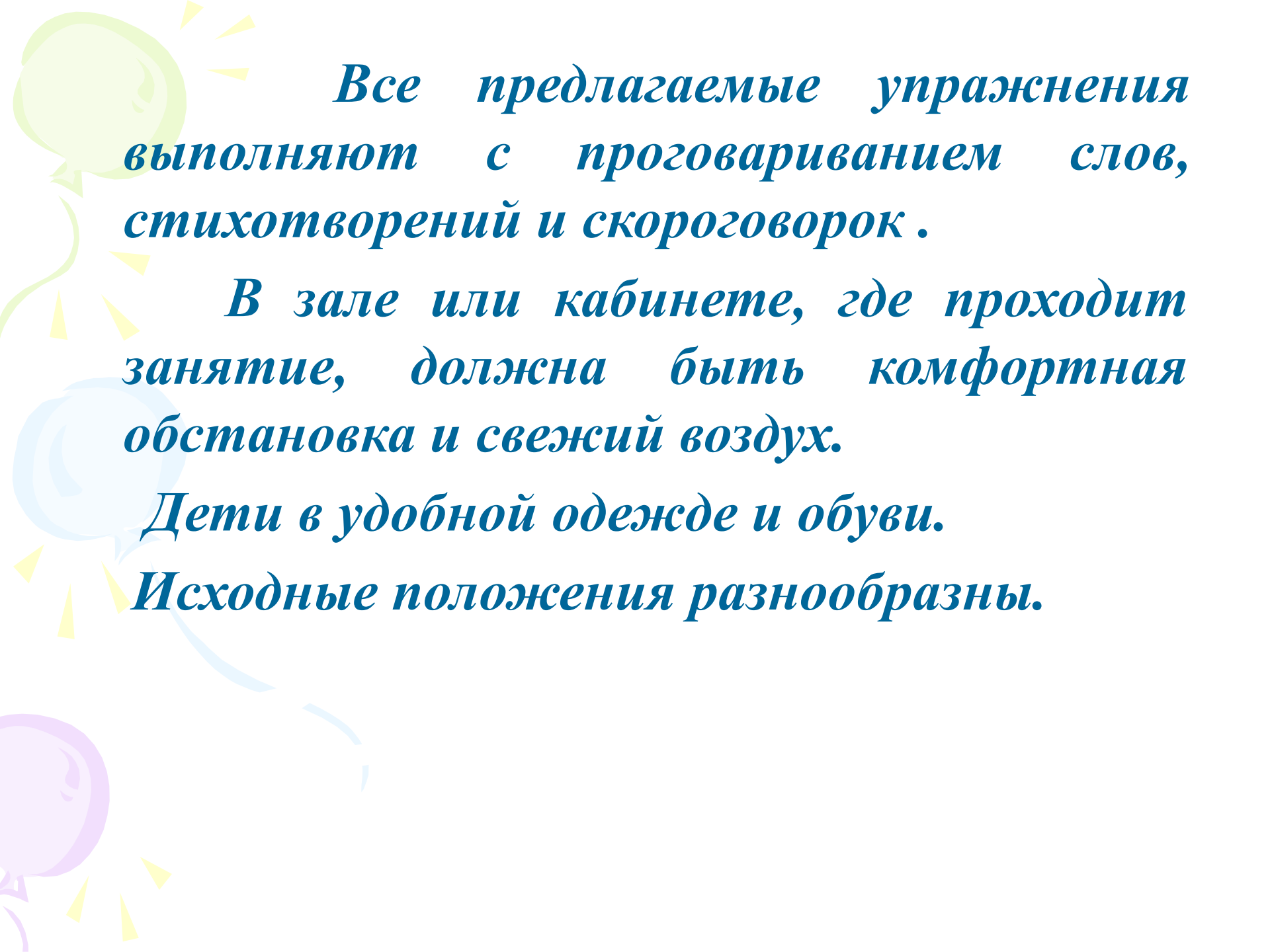




# **Гимнастика в детском саду**

**Инструктор по  
физической  
культуре:  
И.В.Алиева**



*Все предлагаемые упражнения выполняются с проговариванием слов, стихотворений и скороговорок.*

*В зале или кабинете, где проходит занятие, должна быть комфортная обстановка и свежий воздух.*

*Дети в удобной одежде и обуви.*

*Исходные положения разнообразны.*

## *Упражнение № 1 в ходьбе*



*Ходьба на месте и в движении;*

- на носках, руки вверх;*
- на пятках, руки за головой.*

*«Мы проверили осанку  
И свели лопатки.*

*Мы походим на носках,  
Мы идём на пятках».*

## *Упражнение № 2 - Самокоррекция*

*Построиться в колонну. Посмотреть налево и направо.*

*Подравняться:*

*«Смотрим прямо, дышим ровно, глубоко».*

*«Смотрим влево, смотрим вправо».*

*«Спинка ровная у нас,*

*А осанка – высший класс!»*



## *Упражнение № 3 «Гуси шипят»*



*Исходное положение  
– ноги врозь, руки за  
спину.*

*Наклониться вперёд,  
голову поднять и  
сказать : «Ш–ш–ш».*

## *Упражнение № 4 «Котик»*

*«Лучик котика  
коснулся,  
Котик сладко  
потянулся...»*



## *Упражнение № 5 «Ели-Елки-Ёлочки»*



*«Ели» -стоя на носках, руки  
вверх.*

*«Ёлки» - руки в стороны,  
ступни ног прижаты к  
полу.*

*«Ёлочки» - присесть, руки  
вперёд.*

*Следить за спиной, спина  
прямая.*

*«Есть в лесу три полочки-  
Ели – ёлки – ёлочки.*

*Лежат на елях небеса,  
На ёлках – птичьи голоса,  
Внизу на ёлочках – роса».*

# *Упражнение № 6*

## *«Кузнечики»*

*Спина прямая, руки на  
поясе:*

*«Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики!*

*Прыг - скок, прыг - скок!*

*Сели, травушку покушали,*

*Тишину послушали.*

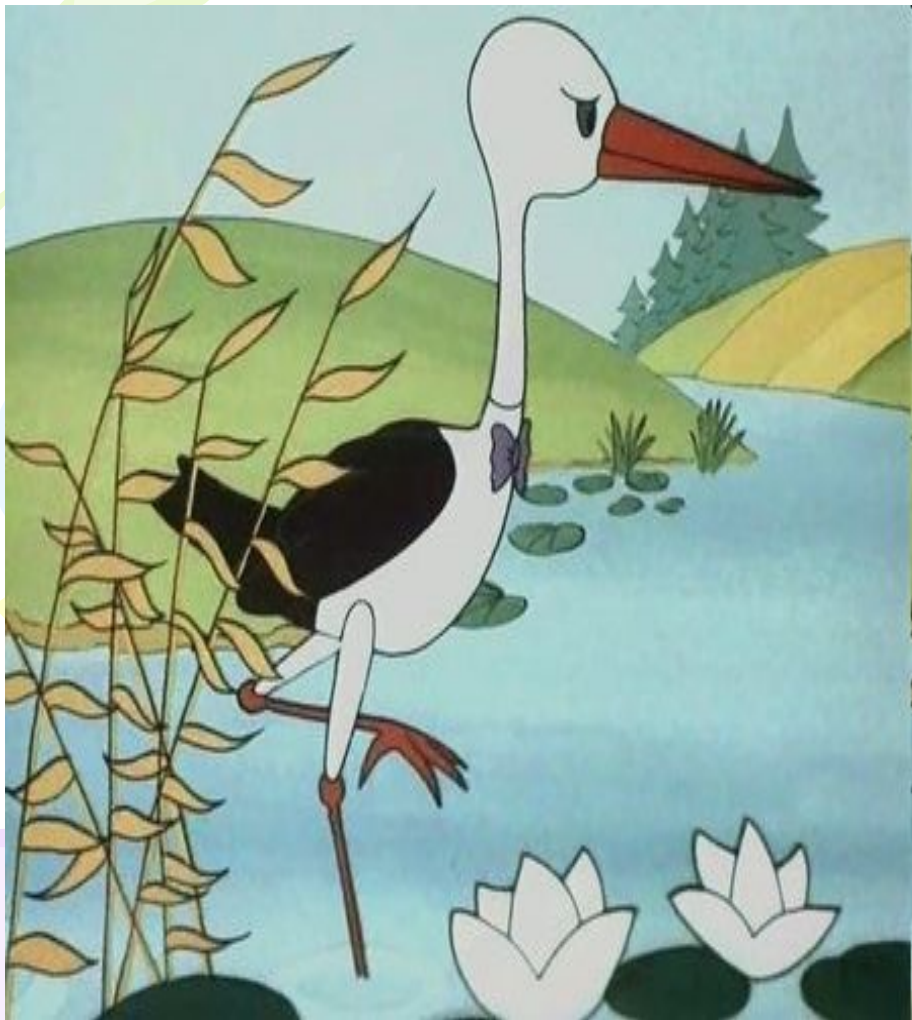
*Выше, выше высоко!*

*Прыгай на носках легко!»*





## *Упражнение № 7 «Аист»*



*Спина прямая, руки на поясе.  
Дети плавно и медленно под-  
нимают то правую ногу, то  
левую, согнутую в колене.*

*И так же плавно опускаются.  
«Аист, аист длинноногий,  
покажи домой дорогу».*

*Аист отвечает:*

*«Топай правой ногою,  
Топай левой ногою,  
Снова - правой ногою,  
Снова – левой ногою.  
После - правой ногою,  
После – левой ногою,  
И тогда придёшь домой».*

## Упражнение № 8 «Зимняя зарядка»

Следить за положением туловища и рук.

«Чтобы сильным стать и ловким,  
Приступаем к тренировке.  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Дышим глубже, а потом  
Шаг на месте, не спеша.  
Как погода хороша!  
Не боимся мы пороши,  
Ловим снег – хлопок в ладоши.  
Руки в стороны, по швам.  
Хватит снега нам и вам.  
Мы теперь метатели, бьём по  
неприятелю.  
Размахнись рукой – бросок!  
Прямо в цель летит снежок».



## *Упражнение № 9 «В лесу»*



*Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Шаги на месте, следить за положением туловища. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд.*

*«Мы шли, шли, шли.*

*Земляничку нашли.*

*Сели, поели и опять пошли.*

*Мы шли, шли, шли,*

*Наконец, домой пришли.»*

*Упражнение повторяется 3-4 раза, меняются только названия ягод.*

## Упражнение № 12 «Поехали!»



Упражнение выполняется сидя.  
Спина прижата к спинке стула. С  
помощью рук дети изображают  
транспорт, на котором едут.

«На лошадке ехали,  
До угла доехали.  
Сели на машину, налили бензину.  
На машине ехали  
До реки доехали.  
Трр! Стоп! Разворот!  
На реке – пароход.  
Пароходом ехали  
До горы доехали.  
Пароход не везёт,  
Надо сесть в самолёт.  
Самолёт летит,  
В нём мотор гудит : «У – у – у!» .

## *Упражнение № 11 «Равновесие»*

*Детям предлагается проверить свою осанку.*

*Упражнение может выполняться как сидя, так и стоя.*

*Ребёнок стоит (садится) прямо, распрямляет плечи, кладёт себе на голову дневник или книгу и старается удерживать предметы на голове, считая до 10-ти.*

