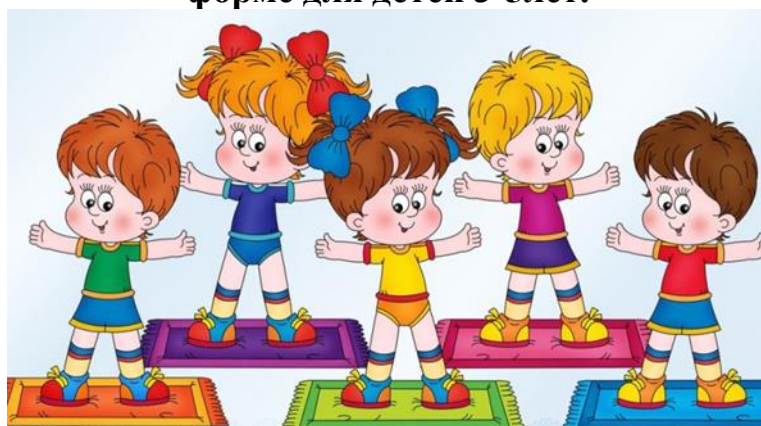




Здоровье в порядке? – Спасибо зарядке!

Комплексы утренней гимнастики в стихотворно - игровой
форме для детей 3-5 лет.



Автор: Безгодова Любовь Николаевна

Тюмень 2024 год

Введение

«Движение – это жизнь!» Эти слова известны практически каждому человеку. Тот факт, что двигательная активность полезна для организма человека, бесспорен. Но к сожалению не все понимают, как важна она для формирования физического и психического здоровья человека, как важно приучать детей вести активный образ жизни с малых лет.

Одним из важнейших компонентов двигательного режима является утренняя гимнастика. Физзарядка в ДОУ непродолжительна по времени, но компенсирует до 5% суточного объёма двигательной активности детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

В настоящее время значительно возросло количество часто болеющих детей, отмечается рост хронических заболеваний и различных патологий, которые диагностируются 3-5 летнем возрасте, поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников на сегодняшний день является особо актуальной.

Для современных детей характерна низкая двигательная активность, слабая координация движений, задержка в развитии мелкой моторики, часто встречаются патологии связанные с нарушением речи. Современные дети начинают говорить гораздо позднее, чем их сверстники, рожденные 10-15 лет назад. Эти особенности оказывают негативное влияние на психические процессы детей: восприятие, внимание, память, мышление.

По утрам малыши в детском саду плачут, ссорятся между собой, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Поход в гости к любимому герою, неожиданное появление

интересного гостя, смешная походка, улыбка, веселый совместный танец, музыка приводят малыша в спокойное состояние. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем. В каждом предлагаемом в этом пособии комплексе утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям.

Планируя комплекс утренней гимнастики, воспитатель, обязательно должен учитывать индивидуальные особенности детей с нарушениями речи. Для малышей, имеющих нарушения в речи, общеразвивающие упражнения необходимо проводить с речевым сопровождением, т.е. проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения определённому темпу, сила глоса определяет амплитуду и выразительность движений, а так же стимулирует и активизирует речь дошкольников, поэтому сюжетно-игровая гимнастика в стихах, способствует активизации двигательной активности детей и повышает интерес к утренней гимнастике.

Немаловажно значение имеет музыка, которая положительно воздействует на эмоции детей и создает у них хорошее настроение.

Содержание утренней гимнастики составляют предварительно разученные детьми в процессе физкультурных занятий упражнения, что повышает эффективность их влияния на организм. Последовательность упражнений в предлагаемом пособии классическая.

В комплексах утренних гимнастик данного пособия широко применяются разные исходные положения и нетрадиционное оборудование, дозировка упражнений выполняется с учётом индивидуальных особенностей детей.

Эта книга будет полезна воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений, родителям.

Желаем успеха!

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

КОМПЛЕКС №1 «В ЛЕСУ»

1 часть

Осень, осень в сад пришла, Листья с клёнов совала Закружила их легко, Разбросала далеко	Ходьба: обычная, врассыпную, по ребристой доске. Бег: обычный, на носках, врассыпную.	1 мин. 25 сек.
--	--	-------------------

2 часть

Общеразвивающие упражнения с лентами

1. Вот полянка, а вокруг – Липы выстроились в круг.	Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки внизу; 1- поднять прямые руки вверх, помахать лентами из стороны в сторону, произнося: «ш-ш-ш» 2- исходное положение.	5-7 раз
2. Ветры в их листве гудят, Вниз верхушки пригибают, И качают их, качают.	Исходное положение: сидя на полу, руки с лентами над головой; 1- наклон вперёд, положить ленты на пол; 2- исходное положение.	4-6 раз
3. После дождика и гроз, Липы льют потоки слёз. Каждый листик по слезинке, Должен сбросить на тропинки.	Исходное положение: стоя на коленях, руки с лентами на поясе; 1- сесть на пятки, руки вытянуть вперёд; 2- исходное положение.	4-6 раз
4. Кап и кап, кап и кап. Капли, капали, кап-кап	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	10 x 3 раз
5. Липы кронами шумят Ветры в их листве гудят.	1- вдох; 2- выдох, произнося: «У-у-у-у-у».	3 раза

6. В лесу осиновом,
Дрожат осинки.
Срывает ветер,
С осин косынки.

Исходное положение: сидя
по-турецки, руки на поясе;
1- вытянуть руки вперёд;
2-исходное положение.

5-7 раз

3 часть

Осенний лес, дремучий лес,
Полон сказок и чудес!

Ходьба: обычная, с заданиями
для рук, по массажным
коврикам, ребристой доске.

1мин.



КОМПЛЕКС №2 «ГНОМЫ»

1 часть

Утром гномы в лес пошли,
По дороге гриб нашли,
И пока грибы срывали,
Гномы в школу опоздали.

Ходьба: обычная, с наклонами,
быстрая.

1 мин

Побежали, заспешили,
И грибы все уронили.

Бег: обычный, с выполнением
заданий.

25 сек.

Стали гномы тут вздыхать,
И грибочки собирать.

1- вдох; 2- выдох,
произнося: «Ох! ох! ох!»

3-4 раза

2 часть

Общеразвивающие упражнения без предметов: «Грибы»

«Боровичок»

1. Толстячок – боровичок,
Сказочное диво.
Сдвинул шляпку на бочок,
Смотрит горделиво.

Исходное положение:
стоя на коленях, руки на поясе;
1- сомкнуть руки над
головой в замок;
2- исходное положение.

5-7 раз

«Волнушка»

2. В шляпке розовой,
Мохнатой, но не
Выглядит растяпой.
Будто плюшевое ушко,
Для соления волнушка.

Исходное положение: сидя на
полу, руки за головой;
1- наклон вперёд;
2- исходное положение.

4-6 раз

«Маслёнок»

3. Маслёнок с пелёнок,
Под ёлкой зелёной,
Коричневой шляпой,
Укрылся от глаз.

Исходное положение:
основная стойка, руки на поясе;
1- присесть, поднести руку
глазам, имитируя поиски гриба;
2- исходное положение.

4-6 раз

«Сыроежки»

4. На ножках- белоснежках
Проснулись сыроежки

Прыжки ноги вместе,
ноги врозь; в чередовании
с ходьбой.

10х3 раз

- | | |
|--|---|
| <p>5. Вдруг откуда ни возьмись,
Прилетела птичка.
Крылышками замахала,
И тихонько пропищала:
«Пи-пи-пи!»</p> | <p style="text-align: center;">«Птичка»</p> <p>Исходное положение:
сидя на полу;
1- вдох;
2- выдох, произнося:
«Пи-пи-пи!»</p> <p style="text-align: right;">3-4 раза</p> |
| <p>6. Возле леса на опушке,
Украшая темный бор,
Вырос пестрый,
Как Петрушка,
Ядовитый мухомор.</p> | <p style="text-align: center;">«Мухомор»</p> <p>Исходное положение: сидя на
полу, ноги врозь, руки на поясе;
1- руки к плечам;
2-исходное положение.</p> <p style="text-align: right;">5-7 раз</p> |
| <p>3 часть
И протопав все тропинки,
Качались гномы в паутинке.</p> | <p>Ходьба: обычная, по ребристой
доске, по канату приставными
шагами.</p> <p style="text-align: right;">1 мин.</p> |



КОМПЛЕКС №3 «ФРУКТОВЫЙ САД»

1 часть

Ходит осень по дорожкам,
И в окошко- стук-стук-стук.

Ходьба: обычная, высоко
поднимая колено, с
заданиями для рук, быстрая.

1 мин

Осень, осень в сад пришла,
Листья с клёнов сорвала,
Закружила их легко,
Разбросала далеко.

Бег: обычный, в разных
направлениях, в разном темпе.

25 сек.

Пробежит по листьям ветер,
Лёгкий и игривый

Упражнение на дыхание:

1- вдох;

2- выдох, произнося: « ш-ш-ш».

3-4 раза

2 часть

Общеразвивающие упражнения с мячом:

«Арбуз»

1. Посмотрите-ка арбуз,
Вот забавный карапуз!
Сверху важный, гладкий,
А внутри-то сладкий.

Исходное положение: сидя по-
турецки, руки

с мячом на полу;

1- поднять мяч перед собой;

2-исходное положение.

5-7 раз

«Слива»

2. Модница-слива,
Пока созревала,
Платье за платьем,
Так и меняла.

Исходное положение: ноги на
ширине плеч, руки с

мячом вверху;

1- наклониться вниз,

положить мяч на пол;

2-исходное положение.

4-6 раз

«Яблоко»

3. Яблоко –чудесный фрукт.
Я расту и там и тут,
Полосатое, цветное,
Свежее и наливное.

Исходное положение: сидя на
полу, мяч на коленях;

1- согнуть ноги в коленях,
одновременно мяч поднять
вверх;

2-исходное положение.

4-6 раз

4. Абрикос, абрикос,
Сколько ж ты на юге рос?
А до нас добрался-
В ротик к нам попался.

«Абрикос»

Исходно положение: основная
стойка руки на поясе; прыжки
вокруг мяча на 2-х ногах, в
чередовании с ходьбой.

10х3 раз

5. Ярко-жёлтый апельсин,
Милый, жёлтый мячик,
Я тебя кручу – верчу,
Скушать я тебя хочу

«Апельсин»

Исходное положение: встать
прямо, руки с мячом
перед грудью;
1- вдох;
2-выдох, произнося: «ф-у-у-у».

3-4 раза

6. Дыня, дыня – герцогиня,
Не растёт у нас тут дыня.
К нам эта подруга,
Приезжает с юга.

«Дыня»

Исходное положение; ноги на
ширине стопы, руки внизу;
1- поднять руки вверх;
2- исходное положение.

5-7 раз

3 часть

Прекрасен наш осенний сад,
В нём слива есть и виноград.

Ходьба: обычная, с заданиям
для рук, по ребристой доске.

1 мин.



КОМПЛЕКС №4 «МУХА-ЦОКОТУХА»

1 часть

Муха, Муха - Цокотуха,
Позолоченное брюхо!
Муха по полю пошла,
Муха денежку нашла,
Пошла муха на базар,
И купила самовар.
Приходите, тараканы
Я вас чаем угощу!

Ходьба: обычная, с наклонами,
на внешней стороне стопы,
быстрая.

1 мин

Тараканы прибегали...

Бег: обычный, врассыпную.

25 сек.

«Горячий чай»

Все стаканы выпивали,
А букашки по три чашки...

Исходное положение: стоя,
ноги слегка расставлены,
ладони перед грудью;
1- вдох; 2-выдох,
подуть на ладони.

3-4 раза

2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов: «Насекомые»

«Пчела»

1. Приходила к мухе,
Бабушка пчела,
Мухе-цокотухе,
Мёду принесла.

Исходное положение: сидя
по-турецки, руки на поясе;
1-вытянуть руки вперёд;
2-исходное положение.

5-7 раз

«Бабочка»

2. Бабочка-красавица,
Кушайте варенье,
Или Вам не нравится,
Наше угощенье.

Исходное положение: ноги на
ширине плеч, руки на поясе;
1-наклон вперёд, коснуться
носок ног;
2- исходное положение.

4-6 раз

«Блошки»

3. Приходили в гости блошки,
Приносили ей сапожки.

Исходное положение: сидя на
полу, руки в упоре сзади;
1-поднять правую ногу;
2-исходное положение;

3-4-тоже выполнить
другой ногой.

4-6 раз

«Паучок»

4. Вдруг, какой -то
Старичок – паучок,
Нашу муху,
В уголок поволок.

Исходное положение: стоя на
четвереньках;
1-4-продвигаясь вперёд,
лечь на живот;
4-8- исходное положение.

4 раза

«Жучки»

5. А жуки червяки испугались,
По углам, по щелям разбежались.

Бег врассыпную, в
чередовании с ходьбой.

25 сек.

Упражнение на дыхание.

3-4раза

«Комарик»

6. Вдруг откуда- то летит
маленький комарик....

Исходное положение: ноги на
ширине стопы, руки внизу;
1-поднять руки в стороны,
выполнить махи;
2-вернуться в исходное
положение, произнося: «3-3-3».

5-7 раз

3 часть

Тут букашечки, и козявочки,
выползали из-под лавочки.

Ходьба: обычная, по
массажным коврикам.

1 мин



КОМПЛЕКС №5 «КОШКИН ДОМ»

1 часть

Тили –тили, тили –бом!
Во дворе высокий дом.
Ставенки резные,
Окна расписные,
А на лестнице ковёр,
Жёлтый, золотой узор.

Ходьба обычная.

Ходьба, руки над головой, 30 сек
имитируя крышу дома.

Ходьба, высоко поднимая 30 сек.
колени.

Тили-тили-тили-бом!
Загорелся кошкин дом!

Бег: обычный, врассыпную, с 25 сек.
преодолением препятствий.
Ходьба.

Упражнение на дыхание:

«Ветер»

Сверху набежал,
Ветку дерева сломал.
Дул он долго, зло ворчал,
И деревья всё качал.

Исходное положение ноги 3-4 раза
слегка расставлены, руки внизу;
1-вдох;
2-выдох, произнося: «В-в-в».

2 часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. С треском, щёлканьем,
И громом, встал огонь
Над этим домом.
Озирается кругом,
Машет красным рукавом.

«Огонь»

Исходное положение: ноги на 5-7 раз
ширине стопы, руки внизу;
1-3-махи руками вверх, вниз;
4-исходное положение.

2. Бежит курица с ведром,
А за нею во весь дух,
С помелом бежит петух.

«Курица»

Исходное положение: ноги на 4-6 раз
ширине плеч, руки на поясе;
1-наклон вперёд;
2-исходное положение.

3. Эй, пожарная бригада,
Поторапливаться надо!
Запрягайте десять пар,
Едем, едем на пожар.

«Пожарные»

Исходное положение: стоя на 4-6 раз
колени, руки внизу;
1-сесть на пятки, руки вперёд;
2-исходное положение;

4. Вот и зайки прибежали,
Из ковша всё поливали.

«Зайки»

Прыжки на двух ногах на месте,
в чередовании с ходьбой. 10х3раза

Упражнение на дыхание:

«Ветер»

5. Тушат, тушат- не потушат,
Заливают-не зальют,
Ветер прилетал,
И зверятам помогал.

1-вдох;
2-выдох, произнося:
«Фу-у-у-у». 3-4 раза

«Дом»

6. Поскорей, без проволочки,
Наливайте воду в бочки.
Тили-тили-тили-бом!
Загорелся кошкин дом!

Исходное положение: ноги на
ширине стопы, руки внизу;
1-поднять руки вверх,
соединить их над головой,
имитируя крышу дома;
2- исходное положение.. 5-7 раз

3 часть

Тут зверята прибежали,
И тушить огонь все стали.
Не осталось и следа от огня.

Ходьба с заданиями для рук,
на носках, на пятках. 1 мин.



КОМПЛЕКС №6 «МАШИНА»

1 часть

Шагают наши ножки,
По ровненькой дорожке,
Весело шагаем,
Ноги поднимаем.

Ходьба: обычная, высоко
поднимая колено.

1 мин.

Ходьба на носках, руки вверх.

Вот мы шли, шли, шли,
Мимо парка мы прошли,
Где растут деревья
огромной высоты.
Мы, ребята, заплутали,
И тропинку потеряли.

Ходьба со сменой ведущего, в
чередование с ходьбой
врассыпную.

1 мин.

А сейчас мы побежим, и
В гараж наш поспешим.

Обычный бег.

25 сек.

На пути у нас бревно,
Прыгаем через него,
Мы бежали, мы бежали,
К гаражу мы прибежали.

Бег с преодолением
препятствий.

Ходьба, перестроение по два.

2 часть Общеразвивающие упражнения с кольцами

1. В час, когда на небе синем,
Утром солнышко встаёт,
Интересная машина,
Выезжает из ворот.

Исходное положение: основная
стойка руки внизу;
1-вытянуть прямые руки вперёд;
2-3-выполнить вращательные
движения кистями рук
влево- вправо;
4- исходное положение.

5-7 раз

2. Мы качаем, мы качаем,
Воздух в шины надуваем.
Проверяем каждый раз,
И аварий нет у нас.

Исходное положение: ноги на
ширине плеч, руки с кольцом
перед грудью;
1-наклон вперёд, произнося
звук: «ш- ш- ш»;

	2-исходное положение.	4-браз
3. Мы колёса проверяем. Молоточками стучим, Слева-стук, справа-стук, Раздаётся звонкий стук.	Исходное положение: стоя ноги на ширине стопы, руки с кольцом над головой; 1-сесть, вытянуть руки вперёд; 2-исходное положение;	4-6 раз
4. Легковой автомобиль, По дороге мчится, А за ним густая пыль, Тучею клубится.	Бег в колонне друг за другом, чередовании с ходьбой.	25 с
5. Завели машину, Накачали шину, Улыбнулись веселей, И поехали быстрее.	Упражнение на дыхание. Исходное положение: сидя на полу, руки на коленях; 1- вдох; 2-выход, произнося: «ш-ш-ш».	3-4 раза
6. Легковой автомобиль, По дороге мчится. А за ним густая пыль, Тучею клубится.	Исходное положение: основная стойка руки внизу; 1-вытянуть прямые руки вперёд; 2-3-выполнить вращательные движения руками влево-вправо; 4- исходное положение.	5-7 раз
3 часть На машине прокатились, И домой мы воротились.	Ходьба: обычная, с заданиями, По ребристой доске.	1 мин



КОМПЛЕКС №7 «ПОВОРЯТА»

1 часть

А у нас сегодня в группе, Будет новая игра: Все девчонки – поварихи, А мальчишки – повара.	Ходьба: обычная, по ребристой доске, коррекционным коврикам.	1 мин.
Мы халатики надели, Колпаки на головах И кастрюльки с черпаками Разложили на столах.	Ходьба: с заданиями для рук, быстрая. Бег: в колонне по одному, бег врассыпную. Ходьба, построение в круг.	1 мин.

2 часть Общеразвивающие упражнения с деревянными ложками

1. Дайте повару продукты: Мясо птицы, сухофрукты, Рис, картофель... И тогда Ждёт вас вкусная еда.	Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки внизу; 1- руки в стороны; 2-исходное положение.	5-7 раз
2. Наши кубики – картошка, А морковка – карандаш. Даже мячик станет луком – Будет вкусным супчик наш.	Исходное положение.: сидя на полу, руки на поясе; 1- наклон вперёд, положить ложки на пол; 2-исходное положение.	4-6 раз
3. Всё посолим, помешаем, По тарелкам разольём. Кукол весело посадим, И накормим перед сном.	Исходное положение: сидя на пятках, руки внизу; 1-встать на колени, поднять руки вверх, ударить ложкой о ложку; 2- исходное положение.	4-6 раз
4. Как легко приготовить обед! Ничего в этом трудного нет, Это проще простого: Это раз - и готово.	Прыжки на месте вокруг ложек (ложки лежат на полу), в чередовании с ходьбой	10х3 раз

5. А у нас есть ложка,
Волшебная немножко.
На пол вдруг упала,
И очень грязной стала.

Упражнение на дыхание:

1- вдох;
2- на выдохе подуть на ложки,
произнести: «Фу-у-у».

3-4 раза

6. Суп мешаем поварешкой,
И толкушкой мнём картошку,
Режем ножиком укроп,
Вжик-вжик-вжик и в миску оп!

Исходное положение.: ноги на
ширине стопы, руки с ложками
внизу;

1- поднять руки вперёд;
2- исходное положение.

5-7 раз

3 часть

Мы сегодня поварили,
Мы сегодня повара!
Но тарелочки помоем,
Ведь закончилась игра.

Ходьба: обычная, с заданиями,
по массажным коврикам, по
ребристой доске

1 мин



КОМПЛЕКС №8 «КОТЯТА»

1 часть

У кого усатая, Морда полосатая, Спинка словно мостик, За мосточком хвостик.	Ходьба обычная.	1 мин.
Ходит кот по лавочке, Водит кошку за лапочки, Острые ушки, на лапках подушки, усы, как щетинка дугою спинка.	Ходьба на четвереньках. Ходьба «крадучись».	
Не было в доме мышей, А было много карандашей... Как помчался кот вприпрыжку, карандаш поймал, как мышку, И давай его катать.	Бег обычный. Бег с изменением темпа.	25 сек.
Подтолкнёт —и цап-царап! А потом загнал под шкаф.	Бег с преодолением препятствий.	1 мин.
Ждёт на коврике у шкафа, Притаился, чуть дыша...	Упражнение на дыхание.	3-4 раза

2 часть

Общеразвивающие упражнения с клубком

1. Наша бабушка носок, Сидя в кресле, вяжет. Пляшет весело клубок, Из пушистой пряжи..... Котёнок возится с клубком.	Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, руки в стороны, клубок в правой руке; 1- передать клубок в левую руку, перед грудью, руки прямые; 2- исходное положение.	5-7 раз
2. То подползёт к нему тайком	Исходное положение: стоя на четвереньках,	

- | | | |
|---|--|------------|
| | клубок на полу, перед собой;
1- округлить спину;
2- исходное положение. | 4-6 раз |
| 3. То на клубок,
Начнёт кидаться, | Исходное положение: ноги на ширине стопы руки в стороны, клубок в левой руке;
1- поднять левую ногу, передать клубок под ногой;
2- исходное положение;
3-4-выполнить тоже под другой ногой. | 4-6 раз |
| 4. Толкнёт его,
Отпрыгнет вбок. | Исходное положение: основная стойка, руки на поясе, клубок лежит на полу; прыжки из стороны в сторону, в чередовании с ходьбой. | 10 x 3 раз |
| 5. Вышел котик на дорожку,
Повстречал подружку кошку.
Замурлыкал очень нежно,
Нёс цветок ей белоснежный. | Исходное положение: основная стойка, руки опущены;
1- выполнить вдох;
2- выдох. | 3-4 раза |
| 6. Наш котёнок цап-царап
Коготки торчат
Из лап, зубки –
Острые иголки,
Уронил клубочек с полки. | Исходное положение: основная стойка, руки с клубком перед грудью;
1-подбросить клубок вверх;
2- исходное положение. | 5-7 раз |

3 часть

Раз, два, три,
 четыре, пять,
 Вышел котик погулять
 Потянулся, огляделся,
 Сел, на солнышке погрелся.

Ходьба: по ребристой доске, высоко поднимая колено, на носках.

1 мин.



КОМПЛЕКС № 9 «ЁЛКА НОВОГОДНЯЯ»

1 часть

На пушистых, мягких лапах, К нам приходит ёлка в дом! Чуть смолистый, Терпкий запах с детства Каждому знаком!	Ходьба обычная, на носках, с заданиями.	1 мин.
Запрягли коня в салазки, И поехали за сказкой.	Бег обычный, парами друг за другом, взявшись за руки («саночки»).	25 сек.
Снег, снег, снег, снег, Обсыпает ветки. На березе, на сосне Снежные конфетки.	Упражнение на дыхание. Перестроение.	3 раза

2 часть Общеразвивающие упражнения с ёлочными игрушками

1. И конфеты, и хлопушки, Симпатичный серпантин, Разноцветные игрушки – Украшаем, что хотим!	«Украшаем ёлку» Исходное положение: лёжа на полу, руки в стороны, игрушки в руках; 1- вытянуть руки вперёд; 2- исходное положение.	4-6 раз
2. Шар дразнился с верхней Ветки, в конфетти и Блестках весь: «Эй, малюсенькие детки! Не достать меня вам здесь	«Ёлочный шар» Исходное положение: сидя на полу, ноги врозь, игрушки лежат между ногами на полу, руки на поясе; 1- наклониться вперёд, поднять игрушки, верх; 2- исходное положение.	4 раза
3. Простые игрушки, Сквозь щелку однажды, увидели елку: “Давайте-ка елку нарядим!	«Ёлочные игрушки» Исходное положение: ноги на ширине стопы, игрушки за спиной; 1- сделать выпад вперёд правой	

- Залезем на ветки и сядем!”
 ногой, вытянуть руки вперед
 2-исходное положение;
 3-4- тоже выполнить левой ногой. 3 раза
4. Были бы у елочки ножки,
 Побежала бы она
 По дорожке.
 Заплясала бы она
 Вместе с нами....
- «Ёлочка»**
- Бег в чередовании с ходьбой. 25 сек.
5. Снег заплещет хоровод,
 Вихрем закружится.
 Скоро, скоро! Новый Год!
 Рысью в гости мчится.
- Упражнение на дыхание: «Снег»**
- 1- вдох; 2- на выдохе,
 подуть на ладошку. 3 раза
6. Повторение 1-го упражнения. 4-6 раз
- 3 часть**
- Шел по лесу дед Мороз,
 Мимо кленов и берез,
 Мимо просек, мимо пней,
 Шел по лесу восемь дней.
- Ходьба: обычная, змейкой,
 перешагивая предметы. 1 мин.



КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

КОМПЛЕКС №1 «У СОЛНЫШКА В ГОСТЯХ»

1 часть

За весенним, теплым солнцем,
Выгляни скорей в оконце.
И подстав, свои ладошки,
Чтоб поймать зайчат лукошко,
На травинке дремлют мошки,
И улитка греет рожки...

Ходьба: обычная, приставными шагами, 1 мин.

Ходьба, высоко поднимая колено.

Солнце прячется за тучки:
Прячет ножки, прячет ручки...

Бег: обычный, с преодолением препятствий. Ходьба.

25 сек.

Не промочите вы ножки,
Выходите погулять,
Порезвиться, поиграть.

Подвижная игра: «Солнышко и дождик».

2-3 раза

Упражнение на дыхание: «Ветерок»

Я ветер сильный, я лечу.
Лечу, куда хочу.
Хочу налево посвищу.
Могу подуть направо,
Могу и вверх, и в облака,
Ну, а пока я тучи разгоняю.

Исходное положение: руки опущены, ноги слегка расставлены;
1-вдох через нос;
2-повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть;
3- голова прямо, вдох;
4-голова направо, губы трубочкой - выдох.

3-4 раза

2 часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. Тучка прячется за лес,
Смотрит солнышко с небес.
И такое чистое,
Доброе, лучистое.
Если б мы его достали,
Мы б его расцеловали.

«Солнышко»

Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки с обручем внизу;
1- поднять руки вверх, подняться на носки;
2- исходное положение.

5-6 раз

- 2. А у солнца — сто забот:**
 Обогреть наш огород,
 Все цветочки распустить,
 На веранде погостить,
 После ливня, на бегу,
 Сделать радугу-дугу.
- «Радуга- дуга»**
 Исходное положение: лёжа на животе, руки стороны, обруч лежит на полу перед собой;
 1-приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны;
 2- исходное положение. 3-4 раза
- 3. Глянь, погода хмурится,**
 Солнце так и жмурится:
 «Надоело всем светить,
 Может в отпуск мне сходить?»,-
 Помахало ручкой,
 И закрылось тучкой.
- «Солнце спряталось за тучку»**
 Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки с обручем вверху;
 1-присесть, руки с обручем вытянуть вперёд;
 2- исходное положение. 4-5 раз
- 4. За весенним,**
 Тёплым солнцем.
 Выгляни скорей в оконце,
 И подставь свои ладошки,
 Чтоб поймать зайчат
 В лукошко, на травинке
 Дремут мошки,
 И улитка греет рожки.
- «Улитка»**
 Исходное положение: стоя на коленях, обруч перед собой;
 1- поворот влево;
 2-исходное положение;
 3-4-выполнить тоже
 выполнить в другую сторону. 3-4 раза
- 5. Скачут побегайчики —**
 Солнечные зайчики.
 Мы зовем их —
 Не идут.
 Были тут —
 И нет их тут.
- «Солнечные зайчики»**
 Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, обруч лежит на полу впереди;
 1-запрыгнуть в обруч;
 2-исходное положение. 10х3 раз
- 6. Упражнение на восстановление дыхания.** 3-4 раза
- Зчасть. Игра малой подвижности: «Солнышко, заборчик, камешек»** 2-3раза

КОМПЛЕКС №2 ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ «КОЛОБОК»

1 часть

Шагают наши ножки, По ровненькой дорожке.	Ходьба обычная.	1 мин.
--	-----------------	--------

По дорожке мы шагаем, Ноги выше понимаем.	Ходьба, высоко поднимая колено.	
--	---------------------------------	--

По камешкам, По камешкам...	Ходьба на носках, руки на поясе.	
--------------------------------	----------------------------------	--

Бежали наши ножки, По ровненькой дорожке...	Обычный бег.	25 сек.
---	--------------	---------

Мы бежали, мы бежали, И дорожку потеряли..	Бег с изменением направления.	
---	-------------------------------	--

Упражнение на восстановление дыхания

2 часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

«Дед и баба»

1. Жили-были дед, и баба на поляне у реки.	Исходное положение: ноги на ширине стопы руки на поясе; 1- наклон головы вправо; 2- исходное положение: 3-4- выполнить тоже в другую сторону.	4 раза
---	--	--------

«Колобки»

2. И любили очень- Очень на сметане Колобки.	Исходное положение: сидя на полу, руки вытянуты перед грудью; 1- вытянуть руки в стороны; 2- исходное положение.	5-7 раз
--	---	---------

3. Хоть у бабки мало Силы, бабка тесто, Замесила.	«Тесто» Исходное положение: основная стойка, руки на поясе; 1- неглубокий присед; 2- исходное положение. 6 раз
4. Ну а бабушкина Внучка, колобок, Катала в ручках.	«Внучка» Исходное положение: ноги на ширине плеч руки согнуты в локтях впереди, ладони одна на другой; 1-поворот вправо, имитируя ладонями раскатывание колобка; 2- исходное положение; 3-4- выполнить тоже в другую сторону. 4 раза
5. Вышел ровный, Вышел гладкий, Несолёный, и Несладкий.	«Колобок» Исходное положение: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1-поднять прямую правую ногу; 2-исходное положение; 3-4- выполнить тоже левой ногой. 4 раза
6. Мышка по полю Бежала, колобочек Увидала ...	«Мышка» Бег на месте в чередовании с ходьбой. 2-3раза
7. Ах, как пахнет Колобочек! Дайте мышке хоть Кусочек .	Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу; 1- вдох; 2 -выдох, произнести: « Ах!» 3-4раза
3 часть Впрыгнул наш колобок Из окошка, и Покатился, катится Колобок по тропинке, Катится между кочек, Между пенёчков.	Ходьба по ребристой доске, ходьба между предметов.
	1 мин.

КОМПЛЕКС №3 «ПУТЕШЕСТВИЕ В МАГАЗИН ИГРУШЕК»

1 часть

Паровоз, паровоз,
Новенький, блестящий.
Он вагоны повез,
Точно настоящий!

Ходьба: обычная, с вращением рук,
имитируя колёса поезда.

1 мин.

Дальняя, дальняя,
Дальняя дорога.

Ходьба, перешагивая предметы.

Стук веселых колес,
И гудок басистый!
Мчится вдаль паровоз,
Сам, без машиниста!

Бег обычный, с преодолением
препятствий.

25 сек.

Упражнение на дыхание:

1- вдох; 2- выдох,
произнести: «Чуух!»

3-4 раза

2 часть Общеразвивающие упражнения с игрушками «Игрушки»:

«Дом из кубиков»

1. На картинку погляжу,
Дом из Кубиков сложу.

Исходное положение: сидя на полу,
руки с игрушками вытянуты
в стороны;
1-поднять руки над головой,
стукнуть игрушку об игрушку;
2- исходное положение.

5-7 раз

«Пирамидка»

2. Пирамидка, пирамидка,
Как тебя собрать?
Столько здесь
Цветных колечек!
Как их выбирать?

Исходное положение: ноги на
ширине стоп, руки с игрушками
вверху;
1- наклон вперёд, игрушки
положить на пол;
2-исходное положение.

4-5 раз

3. Летит мой мяч, Летит к тебе, Смотри, не прозевай! Лови его, держи его, И снова мне бросай!	«Мяч» Исходное положение: сидя на полу, руки с игрушками вытянуты в стороны; 1- поднять правую ногу, передать игрушку под ногой из правой руки, в левую; 2- исходное положение; 3-4- выполнить тоже другой ногой. 4 раза
4. Ты ложись со мной в кроватку, Засыпай, Наташка, Сладко, но не хочет Спать Наташка. Она - кукла-неваляшка.	«Неваляшка» Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с игрушками внизу; 1- поворот влево, вытянуть руки вперёд; 2- исходное положение; 3-4 – выполнить тоже в другую сторону. 4 раза
5. Очень любит Галочка, Быструю скакалочку. Скок да скок, Скок да скок... Галочке не жалко ног.	«Скакалка» Исходное положение, ноги вместе, руки с игрушками внизу; 1- ноги врозь, руки в стороны; 2-исходное положение. 10х3раза
6.	<i>Упражнение на дыхание</i> Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу; 1- сделать вдох, руки через стороны поднять вверх; 2- наклониться вперёд, руки через стороны опустить вниз, произнести: «Ух!» 3- 4раза
3 часть	Игра малой подвижности: «Поезд». 2-3 раза

КОМПЛЕКС №4 «ТЕРЕМОК»

1 часть

1 мин.

Где-то в сказочном лесу,
Где нет тропок и дорог,

Ходьба обычная.

Где с цветочков пьют
Росу, и пчела, и мотылёк.

Ходьба руки в стороны.

Там, под старою сосной –
Теремочек небольшой...

Ходьба на носках, руки вверх.
Ходьба, руки над головой,
(имитируя крышу дома).

25 – 30
сек.

В нём окошечки резные,
Ставни чудо -расписные!
Комнатками полон дом .

Бег обычный.

Мимо Мышка бежала.

Бег на носках.

Теремочек увидала...

Бег с преодолением препятствий.

Упражнение на дыхание: «Ветер».

Ветер сверху набежал,
Ветку дерева сломал:
«В-в-в-в!».
Дул он долго, зло ворчал,
И деревья всё качал:
«Ф-ф-ф-ф».

Исходное положение: ноги слегка
расставлены, руки внизу;
1-вдох.
2-выдох, произнести: «Ф-ф-ф!».

3 раза

2 часть **Общеразвивающие упражнения без предметов**

«Мышка»

1. Мышка песенки поёт,
Веничком полы метёт.
Хорошо ей в теремочке!
Так идут, бегут денёчки.

Исходное положение: сидя на полу,
руки на поясе;
1- поднять руки вверх, соединить
над головой;
2- исходное положение.

5-7 раз

«Лягушка»

2. Вдруг Лягушка,
Прискакала,
Теремочек увидала.
Я Лягушка-Квакушка!
Буду я тебе подружкой!
Можно мне
С тобою жить?
Стану воду я носить.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки внизу;
1- наклониться вправо;
2- исходное положение;
3-4 – выполнить тоже в другую сторону.

4 раза

«Лиса»

3. По лесу лиса гуляла,
Теремочек увидала...
А я Рыжая Лисица –
На все руки мастерица!
Можно с вами
Стану жить?

Исходное положение: ноги на ширине стопы, руки на поясе;
1- сесть, вытянуть руки вперёд;
2- исходное положение.

5-6 раз

«Волк»

4. Вот однажды,
Серый Волк увидал
Наш теремок...
Я Волк –
В заплатах бок!
Можно стану
С вами жить?
Дом ваш буду сторожить.

Исходное положение: сидя по-турецки, руки на поясе;
1- поворот влево, поднести ладно к глазам; 2- исходное положение;
3-4- выполнить тоже в другую сторону.

3-4 раза

«Зайчика»

5. Вот однажды...
Прыг да скок!
Скачет Зайчик-Дружок.
Я Зайчик-Побегайчик,
Серенький Кафтанчик!
Разрешите с вами жить?
Стану хворост
В дом носить.

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе; прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

10х3раза

Упражнение на дыхание: «Ветер»

Ветер сверху набежал
Ветку дерева сломал:
«В-в-в-в!».
Дул он долго, зло ворчал
И деревья всё качал.

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки внизу;
1-вдох.
2-выдох, произнести: «В-в-в-в!».

3 часть

А все звери в лесочке,
Спрятались за пни,
Да кочки,
За кусточками сидят.

Ходьба между предметами, по
коррекционным коврикам, ребристой
доске. 1 мин.



КОМПЛЕКС №5 «В ЛЕСУ»

1 часть

Вьётся узкая тропинка,
В лес она меня ведет...

Ходьба обычная, на носках.

1 мин.

По тропинке жук ползёт,
Словно мощный,
Вездеход.
Я за ним шагаю вслед.

Ходьба на высоких четвереньках.

Тропинка бежала:
По лесу, по чаще,
Кружилась, теряясь,
Всё чаще и чаще,
Петляла сквозь ельник.

Бег обычный.

25- 30
сек.

К оврагу прижалась,
И совсем потерялась.

С преодолением препятствий.

Ты куда нас, тропа,
Привела?!
Заманила в лес, завела!..

Упражнение на восстановление дыхания.

2 часть Общеразвивающие упражнения без предметов:

«Бобр»

1. Бобр построил дом
Весной, в тихой
Заводи речной.
Без пилы, и топора,
Дом построен у бобра.

Исходное положение: ноги на
ширине стопы, руки внизу;
1- поднять руки через стороны вверх,
выполнить хлопок в ладоши;
2- исходное положение.

5-7 раз

«Енот»

2. Кушает раков на
Завтрак енот, и с
Аппетитом грибочки
Жует. Сладкие ягодки в

Исходное положение: сидя на полу,
ноги врозь, руки на поясе;
1- наклониться вперёд;
2- исходное положение.

4-6раз

травке он ищет,
И непременно всегда
моет пищу.

3. Опускается туман.
Просыпается кабан.
Точит острые клыки,
Роет землю у реки.

«Кабан»

Исходное положение: стоя на
четвереньках;
1-голову опустить вниз, коленом
правой ноги коснуться лба;
2-исходное положение;
3-4- выполнить тоже другой ногой.

4раза

4.По завалам, по оврагам,
Ходит мишка косялапый.
Любит он пчелиный мед,
Да малину с веток рвет.

«Медведь»

Исходное положение: ноги на ширине
плеч, руки на поясе;
1- наклон вправо;
2- исходное положение;
3-4 –выполнить тоже в
другую сторону.

4 раза

5. Заюшка мохнатенький,
В шубке пуховой,
Прыгает заботливо,
По траве лесной.

«Заяц»

Исходное положение: ноги вместе,
руки на поясе, прыжки влево- вправо,
в чередовании с ходьбой.

10х3раз

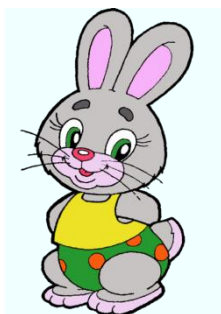
Упражнение на восстановление дыхания

3 часть

Тропинка бежала:
По лесу, по чаще,
Кружилась, теряясь,
Всё чаще и чаще.

Ходьба по коррекционным коврикам,
ходьба с заданиями для рук.

1 мин.



ГЛАЗКИ ОТКРЫВАЮТСЯ, ГЛАЗКИ УПРАЖНЯЮТСЯ

Гимнастика для глаз в стихах

1. Часовщик прищурил глаз,
Чинит часики для нас.

*Закреть один глаз.
Закреть другой глаз.
Открыть глаза.*

2. Ёлка

Вот стоит большая ёлка,
Вот такой высоты.
У неё большие ветки.
Вот такой ширины.
Есть на ёлке даже шишки
А внизу – берлога мишки.
Зиму спит там косолапый
И сосёт в берлоге лапу.

*Выполнить движения глазами.
Посмотреть снизу вверх.
Посмотреть слева направо.
Посмотреть вверх*

*Посмотреть вниз.
Зажмурить глаза, потом
моргать 10 раз.*

3. Солнышко и тучки

Солнышко с тучками в прятки играло.
Солнышко тучки-летучки считало:
Серые тучки, чёрные тучки.
Лёгких – две штучки,
Тяжёлых – три штучки.
Тучки попрятались, тучек не стало.
Солнце на небе всю засияло.
Продавало солнышко
на весёлой ярмарке
Платья разноцветные,
яркие-пре яркие.
Приходил на ярмарку весёлый народ.
Побывал на ярмарке весь огород.

*Посмотреть глазами
вправо-влево,
вверх-вниз.*

Поморгать глазками.

4. Кукушка

Летела кукушка мимо сада,
Поклевала всю рассаду.
И кричала: «Ку-ку-мак,
Раскрывай один кулак!».
Ты, кукушка, не кричи,
А немножко помолчи.

*Дети вытягивают вперёд правую руку и
фиксируют взгляд на указательном
пальце. Двигают рукой вправо-влево,
прослеживая движение взглядом.
Затем прослеживают движение
указательного пальца вверх-вниз
Закрывают глаза ладонями.*

НОСОМ ВОЗДУХ МЫ ВДЫХАЕМ И ДЫХАНИЕ УКРЕПЛЯЕМ

Упражнения на восстановление дыхания в стихах

Ветер

Ветер сверху набежал,.
Ветку дерева сломал:
«В-в-в-в!». .
Дул он долго, зло ворчал
И деревья всё качал:
«Ф-ф-ф-ф».

*Исходное положение: ноги на ширине
стопы, руки внизу;
1- вдох;
2- выдох, произнося: «Ф-ф-ф-ф».*

Филин

Сидит филин на суку
И кричит: «Бу-бу-бу-бу».

*Исходное положение: сидя на полу,
руки на поясе
1- вдох;
2- выдох*

Шарик красный

Воздух мягко набираем,
Шарик красный надуваем,
Шарик тужился, пыхтел,
Лопнул он и засвистел:
«Т-с-с-с-с!».

*Исходное положение: ноги на
ширине стопы, руки на поясе;
1-вдох;
2- выдох;
1- вдох;
2- выдох*

Дрова

Раз дрова,
Два дрова,
Раскололся ствол едва.
Бух дрова,
Бах дрова,
Вот уже полена два.

*Исходное положение: ноги на ширине
плеч, руки в «замке» над головой;
1-наклон вперёд, на выдохе
произнести : «Ух!»
2- исходное положение, на вдохе
произнести: «Ах!»*

Чайник

Чайник на плите стоял,
Через носик пар пускал –
«Паф-паф-паф-паф

*Исходное положение: ни слегка
расставлены, руки внизу;
1- вдох;
2- на выдохе произнести: «Паф-
паф...»*

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябьева Е.А. Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения / Е.А. Алябьева.—Москва, Издательский центр «Академия», 2005. - 170 с.
- 2.Бабушкина Р.Л. Логопедическая ритмика: Методика работы с дошкольниками, страдающими общим недоразвитием речи./ Р.Л. Бабушкина, О.М. Кислякова. - СПб: КАРО, 2005-116с.
- 3.Волкова Г.А. Логопедическая ритмика /Г.А. Волкова. – Москва, Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 272 с.
4. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет/М.Ю. Картушина. – Москва: ТЦ Сфера,2005.- 144с.
5. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно - речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет / Ю.А. Кириллова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова. - СПб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005.-224с.
6. Кудрявцев В.Г. Развивающая педагогика оздоровления / В.Г. Кудрявцев, Б.Б Егоров. – Москва: ЛИНКА- ПРЕСС, 2000.-296с.
- 7.Чистякова Т.И. Понимайтесь-ка, ребятки, на весёлую зарядку: методическое пособие/ Т.И. Чисткова - ГОБУК МОДЮБ, 2012-52 с.
8. Метельская А.К. 100 физкультминуток на логопедических занятиях /А.К. Метельская. – Москва: ТЦ Сфера, 2007.-125с
9. Шашкина Г. Р. Логопедическая ритмика для дошкольников с нарушениями речи : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Г. Р. Шашкина. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 192 с.

СОДЕРЖАНИЕ



Введение		2
Комплексы утренних гимнастик для детей 3- 4 лет		
Комплекс №1	«На осенней полянке» <i>(с лентами)</i>	4
Комплекс №2	«Гномы» <i>(ОРУ без предметов)</i>	6
Комплекс №3	«В саду» <i>(ОРУ с большим мячом)</i>	8
Комплекс № 4	«Муха-Цокотуха» <i>(ОРУ без предметов)</i>	1 0
Комплекс № 5	«Кошкин дом» <i>(ОРУ без предметов)</i>	1 2
Комплекс № 6	«Машина» <i>(ОРУ с кольцами)</i>	1 4
Комплекс № 7	«Поварята» <i>(ОРУ с деревянными ложками)</i>	1 6
Комплекс № 8	«Котятa» <i>(ОРУ с клубком)</i>	1 8
Комплекс № 9	«Ёлка новогодняя» <i>(ОРУ с новогодними игрушками)</i>	2 0
Комплексы утренних гимнастик для детей 4-5 лет		
Комплекс № 1	У солнышка в гостях <i>(ОРУ с обручем)</i>	2 2
Комплекс № 2	Путешествие в сказку «Колобок» <i>(ОРУ без предметов)</i>	2 4
Комплекс № 3	Магазин игрушек <i>(ОРУ с игрушками)</i>	2 6
Комплекс № 4	Теремок <i>(ОРУ без предметов)</i>	2 8
Комплекс № 5	В лесу <i>(ОРУ без предметов)</i>	3 1
Приложение1	Глазки открываются, глазки упражняются	3 3
Приложение 2	Носом воздух мы вдыхаем и дыхание укрепляем	3 4
Список литературы		3 5

