2020 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41«Рябинушка»

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ]

СБОРНИК

[РАННИЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 3 ЛЕТ]

Составитель:
Яковлева Сабина Юрьевна, учитель
(физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

В работе с малышами особенно ярко выражено комплексное применение наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения. Детям нужен постоянный образец для подражания. Словесные методы и приемы в работе с маленькими детьми направлены на то, чтобы усилить действие показа, добиться яркости, убедительности образа, создать у него радостное настроение.

Все упражнения усваиваются малышами только в процессе многократного повторения; каждое упражнение повторяется целиком, в неизменном виде

Отличительной особенностью объяснения является то, что оно носит целостный характер: «Присесть, постучать флажками об пол, выпрямиться».

При этом не дается пояснений, как держать руки, ноги, спину. Воспитателю надо помнить, что малыш порой не понимает общих указаний, поэтому следует чаще обращаться к каждому ребенку.

Правильно выполнить движения помогают зрительные ориентиры, которыми служат предметы, находящиеся в групповой комнате. Количество ориентиров разного типа должно быть ограничено, так как дети быстро отвлекаются.

По ходу выполнения упражнений воспитатель часто дает указания. Они активизируют детей, важны для развития пространственных ориентировок, подготавливают к осознанному выполнению движений. Не все распоряжения понятны каждому ребенку, иногда надо помочь ему принять правильное положение, при котором малыш легко справиться с заданием.

Указания в процессе упражнений служат также развитию у детей чувства ритма и темпа, помогают одновременно начинать заканчивать упражнения. Подсчет упражнений и музыкальное сопровождение в младших группах не дается.

При проведении каждого упражнения воспитатель пользуется оценкой. Большей частью она индивидуальна и носит положительный характер независимо от того, как ребенок выполнил движение. Подчеркиваются характерные моменты движения, часто в образной форме.

Комплекс утренней гимнастики №1

(Без предметов)

1. «Шарик» («пузырь»).

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить — надули, руки вверх, посмотреть — улетел, вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

2. «Спрячь ладони».

И.П.: ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, ладони на живот, сказать «нет», вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

3. «Спрячь голову».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, обхватить колени, голову опустить (положить на ноги), вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

4. «Мячик».

И.П.: то же, руки вниз. Слегка сгибать и выпрямлять ноги — мягкие мячики. 8—10 подпрыгиваний — прыгают мячики. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики №2

(Без предметов)

1. «Качели».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2. «Ветер качает дерево».

И.П.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.

3. «Спрятались и показались».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Нам весело».

И.П.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №3

(С флажками)

1. «Выше флаг».

И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Флажок вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Повторить 3 раза.

2.«Показать и помахать».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажок назад. Флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить. Повторить 2 раза.

3.«Не задень».

И.П.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

4.«Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.

Комплекс утренней гимнастики №4

(С платочком)

1. «Платочек вперед».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен, держаться за верхнюю часть с боков. Платочек вперед, опуская, сказать «вниз». То же, из И.П. платочек перед грудью. Повторить 5 раз.

2.«Спрячемся».

И.П.: ноги врозь, платочек опущен. Наклон вперед, платочек перед лицом — спрятались, опустить платочек, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Сесть и встать».

Ноги слегка расставить, платочек на полу. Сесть на платочек, встать, сказать «сели». Повторить 4 раза.

4.«Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. 6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №5

(С использованием стула)

1. «Ладони на спинку стула».

И.П.: стоять лицом к спинке стула, ноги слегка расставить, руки за спину. Ладони на спинку стула, вернуться в и. п. То же, поочередно класть ладони на спинку стула и убирать их. Положить ладони последовательно, убирать одновременно и наоборот. Повторить 5 раз.

2. «Опять под стул».

И.П.: сидя близко к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, посмотреть под стул вправо- влево, вернуться в И. П.. Предлагать детям не сгибать колени. Повторить 4 раза.

3.«Мы топаем ногами».

И.П.: сидя, держаться за сиденье стула с боков. Шагать, высоко поднимая колени. После 6—8 шагов остановка — пришли. Повторить 4 раза.

4.«Прыгаем на месте».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №6

(С кубиками)

1.«Постучать».

И.П.: сидя на стуле, кубики в стороны. Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны. Говорить «тук, тук». Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2.«Положи и возьми».

И.П.: то же, ноги врозь, кубики за спину. Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться. Так же взять. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3.«Не урони».

И.П.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, кубик зажат между ног, руки упор. Согнуть ноги, вернуться в и. п. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4.«Кубики на стул».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на стул. 6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №7

(С флажками)

«Играем».

И.П.: ноги слегка расставить, флажок опущен. Помахать, вернуться в И.П. Повторить 3 раза.

1. «Передай флажок».

И.П.: ноги врозь, флажок опущен. Помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

2. «Согни ноги».

И.П.: сидя, ноги вперед, флажок на полу между ног. Согнуть ноги, выпрямить, не задевая флажка. Повторить 5 раз.

3. «Флажкам весело».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 6—8 подпрыгиваний со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №8

(С платочком)

1. «До свидания».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек опущен. Платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить платочек в другую руку. Повторить

раза.

2. «На колени».

И.П.: ноги врозь, платочек вверх. Наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в И.П. Повторить 4 раза.

3. «Не урони».

И.П.: сидя, платочек на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

4. «Вокруг платочка».

И.П.: ноги слегка расставить, платочек на полу. Подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну п другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №9

(С кубиками)

1. «Покажи кубики».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

2. «Покажем друг другу».

И.П.: ноги врозь, кубики у пояса. Поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3.«Нет кубиков».

И.П.: сидя, кубики в стороны. Кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», можно опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4.«Мячики».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики опущены. 2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

Комплекс утренней гимнастики №10

(Без предметов)

1.«Погреем руки на солнышке»

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, повернуть ладони вверх-вниз, сказать «горячо», вернуться в И.П. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисть. Сжимая, сказать «горячо».

2.«Часы бьют».

И.П.: стоя (сидя), ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, сказать «бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3.«Греемся на солнышке».

И.П.: лежа на спине, руки прижать к полу — греем животики. Поворот на живот — греем спинки. Можно погреть бочок. Повторить 5 раз.

4.«Веселые ноги».

Ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки и 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой на месте.