

2020 год

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

[ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ]

СБОРНИК

**[МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ С 3 ДО 4 ЛЕТ]**

Составитель:

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

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Организация детей для проведения огу имеет существенное воспитательное значение. Дети учатся быстро реагировать на указания, команды воспитателя, ориентироваться в пространстве; появляется психологическая настроенность на выполнение заданий.

Воспитателю необходимо удобно расположить каждого ребенка, чтобы он хорошо видел выполнение движений воспитателем. На все это отводится примерно 15- 30 сек., иначе внимание детей рассеивается.

Для выполнения огу малышам легче всего встать в круг (достаточно во время ходьбы друг за другом повернуться к центру, взяться за руки и соединиться первому и последнему ребенку). Чтобы дети лучше понимали слова «большой круг», нужно заранее сделать круг на полу из длинной веревки. Малыши могут стоять в свободном построении.

Малышей учат пользоваться пособиями: показывают, где лежат предметы, как их брать, держать. Это проводится в начале года, когда пособие вносится впервые. Все указания дают детям по ходу действия с предметами. В дальнейшем достаточно краткого указания, напоминания.

К детям четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения огу (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.). В содержание занятий включают 5 – 6 огу, которые выполняются из разных И.П. и повторяются 4 – 6 раз. Темп выполнения в основном средний. Упражнения для мышц туловища следует проводить в более медленном темпе. При разучивании новых огу их сначала показывают и объясняют последовательность выполнения, после чего дети вместе с воспитателем приступают к выполнению, которое сопровождается словами: «Высоко поднимем флажок, помашем им. Опустим руки вниз. Как и ранее, широко используется имитация, зрительные ориентиры, предметы (султанчики, погремушки, кубики и т.п.).

Комплекс утренней гимнастики №1 **(Без предметов)**

1. «Погреем руки на солнышке». И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

2. «Хлопок по коленям».

И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

3. «Поднимись выше».

И.П.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

4. «Зайчик».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №2 **(Без предметов)**

1. «Играют пальчики».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс, через 4—6 с руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Короткие и длинные, ноги».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть — короткие ноги, встать — длинные. То же, из И. П. сидя, лежа на спине. Сказать «короткие». Повторить 5

4. «Воробышек».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Комплекс утренней гимнастики №3

(С флажками)

1. «Салют».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Палочкой до пола».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Ноги в стороны».

И.П.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Повороты».

И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

6. «Дышим».

И.П.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6

Комплекс утренней гимнастики №4

(С использованием стула)

1. «Держать осторожно».

И.П.: стоять за стулом близко, ноги слегка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклон в сторону».

И.П.: сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в и. п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. «Спрячемся».

И.П.: стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрятались» и быстро выпрямиться — показались. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

4. «Оглянись».

И.П.: сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» — И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3—4 раза.

5. «Вокруг стула».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №5

(С кубиками)

1. «Кубик о кубик».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Кубики к коленям».

И.П.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики к коленям — выдох — И.П. То же, из И.П. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Не задень кубики».

И.П.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Поворот».

И.П.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5. «Постучим».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10— 12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №6

(С мячом)

1. «К себе и вниз».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз».

Повторить 5 раз.

2. «Вот он».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» — И.П. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Не отпусти».

И.П.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз. Голову не опускать.

4. «Коснуться пола».

И.П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.

Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола — И.П. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых — сесть на пятки.

5. «Вокруг мяча».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8—10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №7

(С флажками)

1. «Взмахи».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вперед-назад (3—4), опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячем».

И.П.: сидя на пятках, флажки в стороны. Наклон вперед, флажки за спину (в стороны). Повторить 5 раз.

3. «Быстро подними».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять флажки, поднять вверх. Так же положить, руки спрятать за спину. Повторить 4 раза.

4. «Флажки вместе».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №8

(С использованием стула)

1. «Хлопок».

И.П.: сидя, руки в стороны. Руки вниз, похлопать о стул, сказать «хлоп, хлоп» —

И.П. Спину прямо. Повторить 6 раз.

2. «Ладони на стул».

И.П.: стоять лицом к спинке стула близко, ноги на ширине стула, руки за спину.

Наклон через спинку стула, ладони на сиденье, смотреть вперед — И.П.

Повторить 5 раз.

3.«Осторожно».

И.П.: сидя на полу, ноги и руки упор. Выпрямить одну ногу под стул, вернуться в

И.П. То же, другой. Повторить 3 раза.

4.«Поворот».

И.П.: сидя лицом к спинке стула, руки на спинке. Поворот вправо (влево),

посмотреть. Руки можно снимать со спинки. Повторить 3—4 раза. Ноги не сдвигать.

5.«Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину. Несколько пружинков, 8—10 высоких подскоков и ходьба вокруг стула. Повторить 3—4 раза.

6.«Руки в стороны».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Медленно руки в стороны-вниз, говорить «вниз». Повторить 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №9

(С кубиками)

1. «Тук».

И.П.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в И.П. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.

2. «Дальше колен».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Не задень кубики».

И.П.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повторить 6 раз.

4. «Коснись кубиков».

И.П.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.

5. «На дорожке».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №10

(С мячом)

1. «Выше мяч».

И.П.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой — И.П., сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

2. «Катаем мяч».

И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам — И.П. Повторить 4—6 раз.

3. «Поймай мяч».

И.П.: сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться. То же, из И.П. присев. Повторить 5 раз.

4. «Веселый мяч».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10—12 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя.

Повторить 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №11

(С флажками)

1. «Ближе к солнцу».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх, посмотреть, через стороны вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Ветерок играет флажками».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спину. Флажки вверх, легкие наклоны вправо-влево, помахивая флажками, спрятать за спину. Повторить 4 раза.

3. «Выпрями ноги».

И. п.: сидя, ноги упор, флажки у плеч. Выпрямлять и сгибать ноги, не меняя положение флажков. Через 2—3 движения — отдых, помахать флажками и опустить. Повторить 4—6 раз.

4. «Закрыт светофор».

И.П.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки у груди

вертикально — закрыт светофор. Повторить по 3 раза. Для отдыха можно предложить сесть на пятки.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставлены, флажки на плечах. 8—10 подпрыгиваний и ходьба с взмахом флажков. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №12

(С использованием стула)

1. «Поиграем».

И.П.: сидя, руки на спинке стула через плечи, голову не опускать. Руки вперед, выпрямить, поиграть пальцами, вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри под стул».

И.П.: то же, ноги на ширине стула, руки на пояс. Наклон вперед - вниз, сказать «вижу», вернуться в И.П. Ноги не сдвигать. Повторить 5 раз.

3. «Вокруг стула».

И.П.: стоять на четвереньках с опорой на ладони и колени. Обойти стул (2 раза), выпрямиться, ходьба на месте. Повторить 4 раза.

4. «Руками по краям спинки».

И.П.: стоять спиной к спинке стула близко, ладони на краях спинки. Наклоняться вправо (влево), скользя по краям спинки. Ноги не сдвигать, не сгибать, голову не опускать. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: стоять рядом со стулом, ноги слегка расставить, руки на пояс.

Подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук.

Повторить 4 раза.

Комплекс утренней гимнастики №13

(С кубиками)

1. «Кубики вместе».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. Руки перед грудью, сказать «вместе» — И.П. Спину и голову держать прямо. Повторить 6 раз.

2. «Не урони кубики».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину, кубики на полу один на другом перед ногами. Наклониться вперед и указательными пальцами коснуться верхнего кубика, сказать «осторожно» — И.П. Повторить 4—5 раз.

3. «Согни и выпрями».

И.П.: сидя, один кубик зажат между ступнями, руки упор сзади. Согнуть и выпрямить ноги, не выпуская кубик. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

4. «Положи назад».

И.П.: то же, ноги скрестно, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, положить кубик, поворот в другую — положить. То же, взять кубики. Повторить 2 раза.

5. «Опять на дорожке».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 3—4 подъема на носки и 10—12 подпрыгиваний, не сдвигая кубики. Ходьба вокруг кубиков. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №14

(С мячом)

1. «Спрячем мяч».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить за голову и опять вверх, сказать «вот», опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Вперед к себе».

И.П.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, положить мяч на пол и катить его обеими руками вперед, затем к себе — И.П., выпрямиться. Повторить 5

раз.

3. «Прокати в ворота».

И.П.: то же, мяч на полу сбоку у колена, руки упор. Согнуть ноги — открыты ворота, прокатить мяч туда- обратно, вернуться в И.П. Ноги можно приподнимать. Повторить 5 раз.

4. «Вокруг».

И.П.: стоя на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг себя в одну, другую сторону — И.П. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. 3—4 пружинки, 10—12 подпрыгиваний, 8—10 шагов, опустив мяч. Повторить 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №15

(С флажками)

1. «Выше взмахи».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Взмахи вверх - назад, смотреть вверх. После 3—4 взмахов остановка — отдых. Повторить 4 раза.

2. «Помаши внизу».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны. Наклон вперед, взмахи вправо-влево (2—3 раза), вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. «Отдыхаем».

И.П.: сидя, ноги врозь, прямые, флажки с боков, руки упор. Согнуть ноги, голову на колени — отдыхаем — и. п., выпрямиться, посмотреть по сторонам. Повторить 5 раз.

4. «Помашем солнышку».

И.П.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки вверх, повернуться вправо (влево), помахать — И.П. Повторить 3 раза.

5. «Отдохнули».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 раза потопать правой, левой ногой и сделать 8—10 подпрыгиваний. Повторить 4 раза. По мере необходимости чередовать с ходьбой.

6. Повторение первого упражнения.

Комплекс утренней гимнастики №16

(С использованием стула)

1. «Поиграем».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, стоять за стулом близко. Руки на спинку стула, перебирая пальцами, имитируя игру на пианино, вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри назад».

И.П. сидя, ноги упор, руки у плеч. Наклон вперед - вниз, посмотреть под стул, выпрямиться, посмотреть на потолок. Повторить 5 раз.

3. «Покажи и спрячь».

И.П.: сидя, хват за сиденье стула у спинки стула. Выпрямить ноги пятками вперед и, опуская, спрятать под стул. Повторить 5 раз.

4. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза.

5. «Самолет».

И.П.: то же. Медленно руки в стороны и опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

Комплекс утренней гимнастики №17

(С кубиками)

1. «Кубики в стороны».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики в стороны, дальше назад, поиграть кубиками (кистью), вернуться в И.П. Повторить 6 раз,

2. «Кубики ниже колен».

И.П.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, коснуться кубиками ног, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. «Кубик о кубик».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Присесть, постучать перед собой, сказать «тук» — И.П. Позже предлагать быстрое выпрямление. Повторить 6 раз.

4. «Постучи сбоку».

И.П.: стоя на коленях, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, постучать, сказать «тук» — И.П. То же, в другую сторону. Стараться поворачиваться дальше.

Повторить 3 раза.

5. «Кубикам весело».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. 8—10 подпрыгиваний, встряхивая кубиками, и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

Комплекс утренней гимнастики №18

(С мячом)

1. «До пола».

И.П.: лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в И.П.

Повторить 4—6 раз.

2. «Вокруг себя».

И.П.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной - двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в И.П. Повторить 3 раза (в каждую сторону).

3. «Осторожно».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

4. «Пружинки и подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 3—4 пружинки и подпрыгивание вокруг мяча (два круга), ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5. Повторение первого упражнения из И.П. стоя, дыхание фиксируется.

Комплекс утренней гимнастики №19

(Без предметов)

1. «Одна ладошка, другая».

И.П.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и. п. То же, другой рукой. То же, последовательное выполнение. Повторить 4 раза.

2. «Ладони к пяткам».

И.П.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Шагаем».

И.П.: сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку. Слегка поднимать и опускать ноги — шагаем. После 4—6 движений ноги выпрямить, отдых — пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз.

4. «Мяч».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 пружинки, 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза.