

## **Картотека упражнений оздоровительной гимнастики.**

Группировать физические нагрузки также уместно по этапам проведения работы.

### **В кровати**

В этом комплексе очень важен доброжелательный настрой воспитателя. Ведь каждый ребенок просыпается в определённом настроении, у каждого своё настроение после сна, поэтому перед взрослым стоит задача подвести общую черту, создать единый эмоциональный фон в группе.

### **Упражнение «Потягивание»**

Инструкция:

1. Начальная поза — лёжа на спине.
2. Прижимаем подбородок к груди.
3. Носки подтягиваем на себя.
4. Вытягиваемся, стараясь макушку и пятки максимально развести в разные стороны.
5. Повторяем 2 раза.

*Воспитатель: Просыпаемся, ребята,  
Хватит спать, пора вставать.  
Открываем наши глазки.  
Все проснулись, потянулись.  
И друг другу улыбнулись.  
Прогоню остатки сна,  
Одеяло в сторону.  
Нам гимнастика нужна,  
Помогает здорово!*

### **Упражнение «Змейка»**

Инструкция:

1. Исходное положение — лёжа на спине.
2. Перекатываемся с бока на бок, прижав руки к туловищу.
3. Повторяем 3–4 раза.

*Воспитатель: Змейке тоже не лежится,  
Змейка любит шевелиться.*

### **Упражнение «Великаны-карлики»**

Инструкция:

1. Исходная поза — лёжа на спине.
2. Сгибаем ноги в коленях, задерживаем это положение на счёт до 5.
3. Вытягиваем ноги.

*Воспитатель: Чудеса у нас на свете:  
Стали карликами дети.  
А потом великанами вдруг стали.*

### **Упражнение «Велосипед»**

Инструкция:

1. Лёжа на спине поднимаем ноги.
2. Сгибаем их в коленях.
3. Делаем круговые движения, как будто крутим педали велосипеда.
4. Выполняем в течение 1 минуты.

*Воспитатель: Ножки мы подняли,  
На педали встали,  
И поехали наши ножки  
По ровненькой дорожке.*

### **Упражнение «Лодочка»**

Инструкция:

1. Исходное положение — лёжа на животе.
2. Прогибаем спинку.
3. Возвращаемся в начальную позу.
4. Повторяем на счёт до 5.

*Воспитатель: На животик повернулись,  
Спину сильно изогнули.  
Прогибаемся сильней,  
Чтобы были здоровей.*

### **Упражнение «Кошечка»**

Инструкция:

1. Исходное положение — опираемся на колени и локти.
2. Выгибаем спинку дугой, голову опускаем вниз.
3. Прогибаем спинку вниз, голову поднимаем вверх.

***Перед следующим этапом рекомендуется сделать пару шагов на месте и попрыгать.***

### **Блок активных нагрузок**

Группа этих упражнений включает:

- ходьбу по массажным коврикам;

*Мы по коврикам идём  
Друг за другом босиком.  
Босиком проходим дружно,*

*Спинка ровная прямая,  
Улыбайтесь наступая.  
Ходят наши ножки  
По здоровья дорожке.  
По дорожке непростой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой — вот какой!  
Этот коврик очень важный,  
Он лечебный, он массажный.  
Этот коврик необычный,  
Пуговичный, симпатичный.*

*В колобок свернулся ёжик,  
Нет ни мордочки, ни ножек.  
Даже осторожненько  
Не погладишь ёжика.*

- ходьбу и бег друг за другом.

*Раз, 2, 3, 4, 5, будем весело шагать.  
А теперь мы побежали и ничуть мы не устали!  
Боком, боком и подскоками! (2 раза).*

В этот блок можно включать и игры со спортивными снарядами, например, «Достань мяч»:

1. Становимся вокруг обруча, лежащего на полу.
2. Захватываем одной ногой игрушку, лежащую в центре.
3. Пытаемся достать и не потерять равновесие.
4. Меняем ноги.

*Упражнения на потягивание можно проводить и в блоке активных нагрузок,  
когда дети уже поднялись с кровати*

### **Дыхательная гимнастика**

В этом наборе большой выбор заданий разного уровня сложности. При составлении плана важно сгруппировать упражнения так, чтобы получалось дозировать нагрузку, постепенно увеличивая её.

### **Упражнение «Надуваем шарик»**

Инструкция:

1. Надуваем 3–4 воздушных шарика.
2. Сравниваем, у кого шарик получился больше.

### **Упражнение «Дракон»**

Инструкция:

1. Вдыхаем через правую ноздрю.
2. Выдыхаем через рот.
3. Вдыхаем через левую ноздрю.
4. Снова выдох через рот.
5. Повторяем 10–12 раз.

### **Упражнение «Лошадка»**

Инструкция:

1. Цокаем языком.
2. Убыстряем темп.
3. Замедляем темп.
4. Повторяем чередование темпов несколько раз.

### **Упражнение «Змеиный язык»**

Инструкция:

1. Высовываем язык как можно дальше.
2. Стараемся дотянуться до подбородка.
3. Возвращаемся в исходное положение.
4. Повторяем 6 раз.

### **Упражнение «Весёлый плакальщик»**

Инструкция:

1. Имитируем громкие всхлипы.
2. Резко, прерывисто двигаем плечами, вдыхая, но не выдыхая.
3. Повторяем 30–40 секунд.

### **Упражнение «Зевота»**

Инструкция:

1. Исходное положение — сидя, голова опущена, рот широко раскрыт.
2. Произносим «о-о-хо-хо-хо-о-о», делая зевок.
3. Повторяем 5–6 раз.

### **Упражнение «Смешинка»**

Инструкция:

1. Глаза прищуриваем.
2. Губы раздвигаем.
3. Произносим звуки «ха-ха-ха», «хи-хи-хи», «гы-гы-гы».
4. Повторяем 3–4 раза.