

Оздоровительная гимнастика для детей младшего возраста

Упражнения без предметов.

2 И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.

3 И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4 И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.

5 И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

6 Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).

Оздоровительная гимнастика для детей младшего возраста

Упражнения с кубиками

1 И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять кубики через стороны вверх,
ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки,
вернуться в исходное положение.

3 И. п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.

Наклониться, поставить кубики у
носов ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять
кубики, вернуться в исходное
положение.

4 И. п. – лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть
колени, коснуться колен
кубиками, вернуться в исходное положение.

5 И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг
кубиков в обе стороны.

2 Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг
другу (на расстоянии вытянутых в
стороны рук). Воспитатель медленно произносит текст, и дети
выполняют движения в соответствии с
текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал
воспитателя: «Стой!»

останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую
сторону). Темп упражнений
умеренный.