



УТРО ПРОВЕДЁМ

С ЗАРЯДКОЙ!

***Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!***

Общие рекомендации

Медленно показывать движения самим, медленно проговаривая движения словами.

Обыгрывать каждое упражнение весёлыми прибаутками, песнями, звуками, используя темы, близкие и понятные ребёнку. Привлекать к упражнениям любимые игрушки. Хвалить ребёнка за старания.

Длительность зарядки примерно 5 минут. Каждое упражнение нужно делать примерно по 10-30 сек или по 2-4 раза.

Достаточно, чтобы ребёнок усвоил 2-3 упражнения. После их усвоения можно пробовать другие, т.е. менять комплекс упражнений примерно каждую неделю.

Чтобы сделать гимнастику наиболее эффективной для общего развития, интересной и способной оказывать влияние на речевое развитие ребенка, разработаны СПЕЦИАЛЬНЫЕ комплексы гимнастики для детей раннего возраста

При регулярном выполнении совершенствуется зрительно-моторная координация, обогащается словарный запас, активизируется экспрессивная сторона речи, улучшается концентрация внимания, проявляется целенаправленность во всех видах деятельности.

Ритм стихов в сочетании с движениями оказывает влияние на развитие координации, общей и мелкой моторики; формирует правильное восприятие и воспроизведение элементарного ритма; развивает речевой слух; обогащает словарный запас и служит стимулом для активизации экспрессивной стороны речи.

Можно и самим придумать свой комплекс упражнений.

КОМПЛЕКС «ПОСУДА»

Для выполнения упражнений используются погремушки или деревянные ложки. Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию, память, стимулирует собственную речевую активность и, конечно, общие физические качества ребенка. Действия выполняются по тексту.

Наши детки ложки взяли, по дорожке зашагали –

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Топают, стараются, громко получается.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

Ножки топали, устали и тихонько топать стали.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

На носочки встали, ложечки подняли.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Ложки выше поднимай и погромче ударяй.

Тук-тук-тук, тук-тук-тук.

Наши детки ложки взяли, по дорожке зашагали.

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

А теперь внимание – стоп!

Чтобы нам не опоздать, нужно, дети, побежать.

Упражнение «Ложкой ем»

И.п. – ноги слегка расставить, руки опустить. *Выполнение:* поднять руки через стороны вверх, ударить ложкой о ложку, сказать: «Ам!». Повторить 6 раз.

Упражнение «Чай нальем»

И.п. – ноги поставить шире плеч, руки положить на пояс. *Выполнение:* наклониться вперед, сказать: «Пить-пить». Повторить 5 – 6 раза.

Упражнение «Чайник кипит»

И.п. – ноги слегка расставить, руки положить на пояс. *Выполнение:* присесть. Повторить 4 раза.

Упражнение «Закипела вода»

И.п. – произвольное, в руках держать ложки. *Выполнение:* прыгать на месте и произносить: «Буль-буль». Повторять 8 раз, чередуя с ходьбой.



КОМПЛЕКС «ТРАНСПОРТ»

- Эй, ребята, собирайтесь,
В путь дорогу отправляйтесь,
Путь дорога нелегка.
Да, да, да. *(дети ходят за мамой)*
Есть у паровоза машинист,
У пилота – самолет,
У шофера есть машина,
У капитана – пароход.
Едем – едем на машине,
Зашуршали наши шины.
Что там ждет нас впереди?
Би-би, би-би. *(ходьба, выставив руки перед собой будто держат руль)*
Едет, едет паровоз.
Чу-чу-чу, чу-чу-чу –
Далеко я укачу. *(ходьба мелкими шагами, сгибая и разгибая поочередно руки в локтях)*
Полетели самолеты,
А ребята в них пилоты.
У-у-у, у-у-у –
Вот так быстро я лечу. *(бег, руки в стороны)*

Упражнение «Заводим мотор»

И.п. – ноги слегка расставить, руки вытянуть в стороны. *Выполнение:* наклонять (поворачивать) туловище в стороны, произносить: «У-у-у». Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение «Починим колесо»

И.п. – ноги поставить шире плеч, руки опустить, пальцы сжать в кулачки. *Выполнение:* наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться, сказать: «Чик-чик». Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение «С горки на горку»

И.п. – произвольное. *Выполнение:* присесть, произносить «вверх-вниз». Повторить 4 – 5 раз.





КОМПЛЕКС «БАБОЧКА»

Бабочка проснулась, сладко потянулась. *(встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе)*
Солнцу улыбнулась. *(опустить руки через стороны, отводя назад, выдохнуть, улыбнуться)*
Крылышки расправила. *(руки расправить в стороны, согнуть в локтях на уровне плеч, пальцы касаются плеч)*
Раз-два, раз-два. *(свести локти перед собой, завести назад)*
Платьишко поправила. *(наклон вправо, выпрямиться)*
Раз-два, раз-два. *(наклон влево, выпрямиться)*
Полетела на цветок выпить сладкий сок. *(ходьба, переходящая в бег)*
И легко порхая, над травой кружит. *(бег, махать руками, как крыльями)*
А трава от ветра весело дрожит.
На лужайке бабочка на цветочек села. *(присесть, обхватить ноги руками и наклонить голову вперёд)*
И цветочную пыльцу аппетитно съела. *(встать, заложив руки за спину)*
Аппетитно уплетая аж за обе щёки *(повторить приседание)*
И росой запивала с лепестков осоки. *(встать)*
Отраженьем любовалась в капельках росинки. *(руки на пояс, наклоны в стороны)*
Ах, красивая какая! *(руки в стороны, помахать кистями рук)*
Словно на картинке!
Крылышки свои расправив,
Полетела дальше. *(бегать по кругу и махать руками, как крыльями)*
На клубничную поляну,
Пить нектар, там слаще.
«Тссссс» *(остановиться, указательный палец к губам)*
Я в руки взял большой сачок, *(маршировать на месте)*
Немножко подождал.
Теперь прыжок, теперь скачок, *(прыгать, тянуться вверх руками, сжимая-разжимая кисти)*
Я бабочку поймал.
Ещё прыжок, ещё скачок, ещё одну поймал.
Я ей на крылышки подул, *(сложить ладоши ковшиком и подуть на них)*
Немножко погрустил,
Потом взглянул, потом вздохнул
А после — отпустил... *(стать на носочки, поднять руки вверх на вдохе)*

КОМПЛЕКС «ЗАЙЧИК»



Посадить зайку в середину.

Утром на лужайке просыпались зайки. (встать на носочки и потянуться
Здравствуй солнце красное! (руками вверх на вдохе)
Здравствуй небо ясное! (опустить руки через стороны, отводя назад)
Здравствуй ёлка, (правую руку в сторону)
Здравствуй пень! (левую руку в сторону)
Здравствуй, здравствуй, новый день! (наклониться вперёд и выпрямиться)
Зайчики по лесу шли, раз-два, раз-два! (ходьба на месте)
Зайку нового нашли, раз-два, раз-два!
Ни один не поленился, (наклоны вперёд)
Зайке в пояс поклонился.
Здравствуй, здравствуй,
Друг ушастый.
Зайка новый им кивал, (руки на пояс, кивать головой)
Обе щёчки подставлял: (повороты головы вправо, влево)
Чмок, чмок, чмок, чмок.
Зайка в поле ловко дёргает морковку. (присесть, обхватить ноги руками,
наклонить голову вперёд, пальчиками касаться пола, сжимая и разжимая
кулачки)
Ать, ать, ать, ать, (встать и повторить приседание)
Тяжело морковку рвать.
Прыгают зайчишки, серы шалунишки. (прыжки, руки на поясе)
Чутко ушками прядут. (прыжки, шевелить «ушками» на макушке)
Ой, медведи к нам идут.
Мы не будем убегать, ими нас не напугать.
Спрячемся под ели, чтобы нас не съели. (присесть на корточки)
А медведи все уйдут, зайки встанут, побегут. (встать и бегать по кругу)
Встать на носочки, поднять руки вверх на вдохе и опустить на выдохе.
Ещё раз руки вверх и опустить.



КОМПЛЕКС «ПТИЧКИ»

Птички могут веселиться (взмахи руками как крыльями)
Целый день, целый день.
И на солнышке лениться (встать на носочки и потянуться руками
Им не лень, им не лень. вверх на вдохе, опустить)
Петь весёлые частушки (руки на пояс, повернуть голову направо, налево)
Чик-чирик, чик-чирик,
Чтобы слушали кукушки
И кулик, и кулик.
Птички могут с облаками (руки в стороны вверх, опустить и завести назад)
Полетать, полетать
Чтобы крылышками маме
Помахать, помахать.
Как устанут наши птички (руки в стороны вверх)
Петь, летать, петь, летать.
Сядут сладенькой пшенички (присесть, обхватить ноги руками, наклонить
Поклевать, поклевать. голову вперёд, постучать кулаками по полу)
Клю, клю, клю, клю, клю, клю,
Как я зёрнышки люблю.
Поклевали и взлетели (подпрыгивать, потянув руки вверх)
До небес, до небес.
А затем стремглав помчались
Прямо в лес, прямо в лес.
Птички могут веселиться (руки на пояс, наклоны вправо и влево)
До утра, до утра.
Только, чу, крадётся кошка (прижать палец к губам)
Разбегайся, детвора. (бег по кругу)
Встать на носочки, поднять руки вверх на вдохе и опустить на выдохе.
Ещё раз руки вверх и опустить.