



Картотека
для детей дошкольного возраста
по теме:
«Веселая гимнастика»

Гимнастика "Утро в лесу".

1. Природа спит

И. п. – лежа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено (звучит музыка)

2. Трава начинает шевелиться

И. п. – лежа на спине, поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.

3. Цветы расправляют стебельки

И. п. то же, руки разведены в стороны и лежат на полу, движения руками вверх, перед грудью и вниз - в стороны.

4. Поворачивают бутоны к солнцу

И. п. то же, поднять руки вверх и делать кистями движение «Фонарики»

5. Растения наливаются силой

И. п. – то же, прогибать грудной отдел позвоночника

6. Кузнечики разминают ноги

И. п. то же, ноги поджимать сгибая в коленях и вытягивая вперед

7. Жуки болтают лапками

И. п. – то же, болтать в воздухе руками и ногами.

8. Червяки разминают свое тельце

И. п. то же, руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые, в коленях, вправо, влево.

9. Сонная гусеница переворачивается

Перевороты со спины и обратно, руки вытянуты вверх

10. Гусеница поднимает голову

И.п. – лежа на животе, руки под грудью, поднимать и опускать голов

11. Кузнечик поднимает ножки

И. п. – то же, руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.

12. Муха качается на паутинке

И. п. тоже, Взяться руками за голени и покачаться вперед-назад

13. Ползёт паучок.

Ползти вперёд на животе без помощи ног

14. Ползёт паучок

Сесть и ползти вперёд, опираясь на ступни и ладони, приподняв таз.

15. Прыгает кузнечик

Прыжки в приседе

Гимнастика с мячом по сказке:

«Колобок»

1. Жили – были дед да баба на поляне у реки

И.п. – о.с., мяч за спиной, наклон головы вправо – и.п. (8 раз)

2. И любили очень, очень на сметане колобки

И.п. – полуприсед, 1-2 – передать мяч из руки в руку, 3-4 – и.п. (8 раз)

3. Хоть у бабки мало силы, тесто бабка замесила

И. п. – о.с., мяч вперед «пружинка»

1 – полуприсед, мяч вниз, 2 – и.п. (10 раз)

4. Ну а бабушкина внучка колобок катала в ручках

И.п. – стойка на коленях, мяч внизу, сед на пятках с катанием мяча между ладоней

5. Вышел ровный, вышел гладкий, не соленый и несладкий

И.п. – сед, ноги врозь, мяч внизу, прокатывать мяч вперед – назад

6. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно

И.п. – сед, ноги врозь, мяч внизу, 1 – подбросить мяч, 2- поймать (10 раз)

7. Мышка серая бежала, колобочек увидела. Ой, как пахнет колобочек, дайте мышке хоть кусочек.

Прыжки на двух ногах

Психогимнастика «На морском берегу»

Дети представляют себя красивой расписной ракушкой, сидя на пятках, наклоняют голову к полу, выливают из себя боль, обиду, злобу – грязную воду, заполняют чистой. Гуляют по берегу моря, ощутить какая ласковая, нежная вода, ходьба спиной вперед, галоп, ходьба на ладонях и стопах, бег широким шагом, ходьба обычная. Подул ветер и все оказались на сказочном морском берегу (разбежались в рассыпную)
ОРУ

1. Водоросли (тянутся из воды к солнцу, но ветер дует и вода уносит их то в одну, то в другую сторону)

И.п. – ноги врозь, руки внизу. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, 2-3 – наклон туловища вправо – влево, 4 – и.п. 6 раз

1. Плавающие лягушата (плавают в прозрачной, солнечной воде)

И.п. ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью

1 – развести руки в сторону, очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, и. п. 6-8 р

2. Волна (то опустит на дно, то снова поднимет)

И. п – стоя на коленях, руки на поясе, 1 – 2 сесть на правое бедро, руки влево, 3-4 – и.п., тоже влево 6-8 раз

3. Морская черепаха (то вылезает, то спрячется)

И. п. – сидя на полу, колени подтянуть к животу, обнять руками, голову наклонить к коленям

1-2 – поднять вверх прямые ноги, руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть, 3-4 – и. п. 6 раз

5. Улитка ползет (гибкая, пластичная, но немного медленная)

И.п. – сидя на пятках, голову наклонить к коленям, вытянутые руки опустить на пол, 1-2 – скользящим движением лечь на живот, упор на локти, голову и плечи поднять

3-4 - и. п. 6-7 раз

6. Кит плывет (большой кит прекрасно плавает в воде)

И.п – лежа на спине, прямые руки за головой

1-2 повернуться на правый (левый) бок

2-4 вернуться в и. п. 8 раз

7. Дельфины (добрые, ласковые, резвятся в воде)

1 – 3 – прыжки на двух ногах

4 – поворот кругом

Гимнастика на стульчиках

1ч. Ходьба друг за другом, ходьба змейкой между стульями, ходьба на носочках, бег, бег змейкой между стульями, ходьба.

2ч.

- И.п. сидя на стуле, ноги разведены в стороны,
1 – 2 – прогнуться руки вверх
3 – 4 – прогнуться в спине, держась за стул по середине
- И. п. то же. 1 – достать носок одной ноги, 2 – прогнуться, держась за середину стула, 3 – носок другой ноги, 4 – прогнуться, держась за середину стула
- И. п. – сесть на край стула, ноги прямые вытянуть вперед. 1 – 2- 3- достаем носки ног, делая наклоны вперед, 4 – прогнуться, держась за стул сбоку
- И. п. стоя за стулом, одна нога на спинке стула
1 – достать носок одной ноги
2 – наклониться вниз достать носок другой ноги
3 – 4 – поменять ногу
- И. п. пяточки вместе носки врозь, держась за стул 1 – присели, 2 – встали
- Прыжки – любым способом, держась за стул.

3 ч Ходьба друг за другом, ходьба змейкой

Гимнастика « Цветы»

Светлым лесом и зеленым лугом, мы шагаем друг за другом. Чтоб цветы не помять, ноги поднимаем и между деревьями змейкою шагаем. Мы цветы в поле вскоре увидели и сгибая ноги быстро побежали. И опять мы ходим полем, лесом, лугом, ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки. Вот букет огромный вскоре мы собрали, и ковер нарядный на траве соткали.

1. Лепестки распускаются

И.п. стойка на носках, руки вверх соединены тыльными сторонами кистей рук, руки в стороны, вернуться в и.п.

2. Лепестки колышутся

И.п. стоя на коленях, руки вверх, наклоны туловища и рук из стороны в сторону

3. Лепестки закрываются

И.п. сед с прямыми ногами, руки в стороны, руки к носкам ног

4. Цветы заснули

И.п. сед, ноги врозь, руки вдоль туловища, лечь на спину

5. Одуванчик

И.п. сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях, руками обхватить колени, голову наклонить

6. Чертополох

И.п. лежа на животе, поднять голову и плечи, руки в стороны, 1-3 круговые движения руками назад, и.п.

7. Ветерок качает цветы

И.п. стойка на носках, руки в стороны, прыжки (руки вверх – в стороны)

Гимнастика «На птичьем базаре»

Летела сорока, гостей созывала, на птичий базар она всех приглашала. Вот аист идет длинноногий и важный. Вот гусь в красных сапожках шагает отважно. А вот пингвин с боку на бок переваливается, одет во фрак. А вот утка маленькими шагами идет и утят за собою ведет. Вдруг от куда не возьмись ястреб налетает и всех птичек догоняет.

1 Сова (Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю)

И.п. о.с. руки через стороны вверх – вниз 6 – 8 раз

2 Кукушка (Кто сидит на суку и кричит ку – ку)

И. п. – стоя на коленях, согнутые руки в стороны

1 – 2 руки отвести в стороны – назад, туловище слегка вперед.

3 Дятел

И. п. - сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади

1 – 2 наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног тук, тук.

3 – 4 – и. п

4 Воробей (серенький комок прыг да скок)

И. п. сидя ноги врозь, колени согнуты. Руки в стороны

1 – руками захватить носки ног, смотреть вверх

2 – и. п.

5 Птички сидят в гнездышке

И.п. лежа на спине, опора на локтях

1 – согнуть колени, обхватить колени руками.

2 – и.п.

6 Воробушки радуются.

Прыжки на 2х ногах

Гимнастика «Физкультура для зверят»

1 Гуси шеи длинные вытянули, лапы красные растопырили, крыльями машут, клювы раскрывают

и.п. – о.с, повороты туловища со взмахом рук.

2 Пес бегаёт с шестом, машет в воздухе хвостом.

И.п. – упор, стоя на коленях, энергичные повороты таза и голеней вправо – влево, звукоподражание гав, гав

3 Рак залез на самокат, все вперед, а он назад

и.п. – стойка на руках, ногах, движение назад

4 Лучишие качели – гибкие лианы, это с колыбели знают обезьяны

и.п. – лежа на животе, приподнять верхнюю часть туловища и ног, движение лодочка

5 Мишка на велосипеде мчится к финишу к победе

и.п. – лежа на спине, имитация езды на велосипеде.

6 Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать, и не падать, не качаться, за соседа на держаться – цапля

7 Тигр прыгнул дальше всех, вот невиданный успех

и.п. - о.с., руки на поясе, прыжки с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой

Гимнастика «Морское царство»

1. Волны шумят

И.п. сед на пятках, руки в низу

1-2 волнообразные движения руками вперед – вверх (вдох)

3-4 волнообразные движения руками вниз, выдох через рот со звуком ш-ш-ш

(можно вставать на колени и опускаться на пятки)

2. Морская волна

И.п. – сед на пятках, руки перед грудью, пальцы переплести

1-8 волнообразные движения кистями и предплечьями, не разъединяя пальцы рук.

3. Рыбка

И.п. лежа на животе, руки вверх

1-поднять голову, руки, ноги, верхнюю часть туловища, 2 – и.п.

4. Морская звезда

И.п. то же, 1- поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, 2 – руки и ноги в стороны, 3 – руки и ноги вместе, 4 – и.п.

4. Я на солнышке лежу

И.п. – лежа на животе с опорой на предплечья
Сгибать и разгибать ноги, напевая песенку.

5. Дельфин

И.п. – лежа на спине, руки вверх

1- 2 перекат на правый бок, (левый) 3 – 4 и.п.

6. Краб

И.п. сидя, согнув ноги, руки сзади в упоре, поднять таз, продвигаться вперед, опираясь на конечности, затем назад

6. Матрос взбирается по рее

И.п. лежа на спине 1– 4 сесть, имитируя движения руками, как при лазании по канату. 4 – И.п.

7. Матросы радуются

Прыжки любым способом.

Гимнастика «Отправляемся в поход»

Гимнастика «Прогулка в лесу»

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали

Вверх на солнце посмотрели,

И их лучики согрели.

Бабочки летали, крыльями махали

Дружно хлопнем 1,2,3,4,5

Надо нам букет собрать.

Раз присели, 2 – присели в руках ландыши запели

Отправляемся в поход, много нас открытий ждет.

Мы шагаем друг за другом,

Под кустом пролезть не страшно,

И под елкой не опасно.

Друг за другом вы шагайте,

Только ветки не ломайте.

Вдруг мы видим у куста, выпал птенчик из куста.

Тихо птенчика берем и назад в гнездо кладем.

Дальше по лесу шагаем и медведя мы встречаем.

Руки за голову кладем и в вразвалочку идем

Лес дремучий, ниже ветки

Испугались наши детки.

На коленях поскорей страшный путь преодолей.

Зайчик быстро скачет в поле очень весело на воле

Подражаем мы зайчишке, непоседы ребяташки

\мы шагаем \ -2р руки выше поднимаем

Голову не опускаем

Дышим ровно, глубоко, видишь, как идти легко

Дальше глубже в лес зашли, налетели комары.

Руки вверх – хлопок над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Комаров всех перебедем и к болоту подойдем.

Перейдем преграду вмиг и по кочкам \прыг\3р

Прыгать дружно мы умеем,

Прыгать будем мы смелее

Раз и 2, 1 и 2- позади уже вода

Вправо звон – динь дон, влево звон – динь дон.

На нос села пчела, посмотрите вниз, друзья.

Вот бегут муравьи, посчитаем их мы.

1,2,3,4,5 – посчитаем их опять,

1,2,3,4,5 – убежали опять.

Мы листочки приподняли, в руки ягоды собрали.

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 – как этот лес прелестен.

Хорошо мы погуляли и нисколько не устали.

1,2,3,4 – полетели, закружились.

Мостик в стороны качался,

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем, на тот берег попадем.

Крылья пестрые мелькают,

В поле бабочки летают

Дыхательная гимнастика

1. Проснулись

Поднять руки вверх – вдох. Потянуться, опустить руки вниз – выдох, при выдохе произносить ах, ах, ах

2. Мельница

Поочередное поднимание выпрямленных рук вверх

3. Каша кипит

Поднять руки в стороны – вдох, опустить их вниз и прижать к груди – выдох с произношением ш - ш -ш

4. Комарик

И.п. сидя, поднять руки вверх – вдох, наклониться вперед, руками коснуться носков – выдох, при выдохе произносить з- з- з

5. Жук

И. п. лежа, поднять руки вверх, в стороны – вдох, согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, наклонить голову вперед и произносить жуужжит – выдох.

6. Паровоз

И.п. сидя, руки согнуты в локтях, перед грудью, медленное вращение предплечий от себя, произнося звуки чух – чух

7. Муха

поднять руки в стороны, обхватить себя руками, сжимая грудную клетку

8. Барабан

И.п. лежа, руки на животе, вдыхая приподнимать брюшную клетку – тугой барабан, нажимая на живот медленно выдыхать, произнося тра – та- та

9. Цветок

И.п. любое, руки согнуты к груди, пальцы сжаты, поочередно пальцы разжимаем, затем руки в стороны – цветок раскрылся, затем обратно закрылся, дышит нос

10. Хомячки

Будем как хомячки, надуем щеки, пройти 15 шагов, хлопнули щеки. Теперь мы ребята (осанка, дыхание)

Гимнастика "Полет на луну"

Подготовка к полету началась.

Ровным кругом, друг за другом, дружно весело шагаем, выше ноги поднимаем. Врассыпную мы пойдем, змейкой, шагом и бегом.

Приставным галопом, шагом, с выпадами, рядом.

ОРУ

1. Проверим ремни

И.п. стоя на коленях, руки на поясе, руки в стороны назад, сед на пятки 6 – 8 раз

2. Посмотрим в иллюминатор

И.п. сед ноги врозь, руки вперед, поворот туловища вправо и руки вправо, и.п. затем влево 6 - 8 раз

3. Состояние невесомости

И.п. лежа на животе, руки в стороны, приподнимать голову, руки, ноги 4- 6 раз

3. Пытаемся сесть в кресло

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, сед с прямыми ногами, руки вниз 3 - 4 раза

4. Разминка перед выходом из ракеты

И.п. ноги врозь, руки в стороны. Выпад вправо, коснуться правой рукой носка правой руки, и.п. затем левой

5. Радость прибытия

Прыжки на 2х ногах