

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности» №1 г. Сосновоборска

Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 4 лет

Подготовил:

Инструктор по ФК

Е.В. Рейш

1 квалификационной категории

Декабрь

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (цветные фишки, кубики) – змейкой.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. – стоя ноги широкой дорожкой, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.

3. И. п. – ноги узкой дорожкой, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрячься, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги узкой дорожкой, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Дети-воробышки находятся в домике (за чертой), а кот (воспитатель) – в центре зала. Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя: «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.

7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

Упражнения с платочками

2. И. п. – стоя ноги широкой дорожкой, платочек в обеих руках у груди. Выпрячь руки вперед – показали платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя ноги широкой дорожкой, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – ноги узкой дорожкой, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги широкой дорожкой, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги широкой дорожкой, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь (воротики), погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги узкой дорожкой, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг себя на месте вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному