

1. Комплекс общеразвивающих упражнений «Будем космонавтами»

Чтобы в космос полететь,

Шаг марша.

Надо силу поиметь,
Будем мы тренироваться,
Будем силы набираться.
Раз, два, три —

Приседания.

Присядем мы!
Раз, два — руки согнуть,
Три, четыре — разогнуть.

Сгибание и разгибание рук к плечам, пальцы сжимать в кулаки.

Много раз я отожмусь
Утром на зарядке
И руками оттолкнусь,

И.п. — лежа на животе, руки под грудью. Выпрямлять руки, поднимая верхнюю часть туловища, и возвращаться в И.п.

Будет все в порядке.
Я, как лодочка, лежу,
Спинку напрягаю
И качаюсь на волнах,

И.п. — лежа на животе, руки сцеплены в «замок». Поднимать руки и ноги, покачиваясь вперед-назад.

Силы сохраняю.
(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)
Раз, два — стоит ракета.

Прыжки, руки соединены над головой в «замок».

Три, четыре — самолет.

Прыжки на двух ногах, руки в стороны.

Раз, два — хлопок в ладоши,
А потом на каждый счет.

Прыжки, ноги в стороны — ноги вместе с хлопками над головой.

Раз, два, три, четыре —
Руки выше, плечи шире.

Прыжки на двух ногах, руки подняты вверх и немного разведены в стороны.

Раз, два, три, четыре —

Ходьба на месте.

И на месте походили.
(И. Дубровских)

Звездолет мы смастерили.
К звездам путь открыть решили.
Звездолет, звездолет
Отправляется в полет.
(Е. Пожиленко)

2. Комплекс общеразвивающих упражнений «Поход»

Эй, веселый народ!

Шаг марша.

Отправляемся в поход!
Мостик в стороны качался,

Ходьба на носках. Руки в стороны.

А под ним ручей смеялся.
На носочках мы пойдем,
На тот берег попадем.

Дальше глубже в лес зашли,
Налетели комары.
Руки вверх — хлопок над головой,
Руки вниз — хлопок другой.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять через стороны руки вверх, хлопок в ладоши; опустить вниз, хлопнуть в ладоши внизу.

Комаров всех перебьем

Подскоки.

И к болоту подойдем.
Перейдем преграду вмиг
И по кочкам прыг, прыг, прыг.
Под кустом пролезть не страшно

Ходьба в полуприседе.

И под елкой не опасно.
Друг за другом успевайте,
Только ветки не ломайте.
Вдруг мы видим: у куста
Выпал птенчик из гнезда.
Тихо птенчика берем

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклон вниз, ладони соединены «лодочкой»; выпрямиться, поднимая руки вверх.

И назад в гнездо кладем.
Дальше по лесу шагаем
И медведя мы встречаем.

Ходьба на внешнем своде стопы, руки положить за голову.

Руки за голову кладем
И вразвалочку идем.
Лес дремучий, ниже ветки,

Ходьба с опорой на колени и ладони.

Испугались наши детки.
На коленях поскорей
Страшный путь преодолей.
Зайчик быстрый скачет в поле.
Очень весело на воле.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Подражаем мы зайчишке,
Непоседы-ребятишки.
Мы шагаем, мы шагаем,

Спокойная ходьба, подняв руки вверх.

Руки выше поднимаем,
Голову не опускаем.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

3. Комплекс общеразвивающих упражнений

Вот солдатики стоят,
Начинается парад.
Раз, два, три, четыре, пять —
Начинаем мы шагать.
- Ура!

Шаг марша.

Вот бегут машины,
Шуршат своими шинами.

Желтые и красные —
Все такие разные.
- Ш-ш-ш...

Топающий шаг.

Бум-бум! Тра-та-та!
Барабан гремит с утра —
Зайчики играют,
Лапкой ударяют.
- Бум!

Прыжки с ноги на ногу, имитируя игру на барабанах.

Медвежонок взял гармошку,
Поиграть решил немножко.

Разводить руки в стороны, имитируя игру на гармошке.

Раз, два! Поворот...
Он танцует и поет.
- У-у!

Кружение на «пружинке».

Вот матрешки-крошки,
«Пружинка» со взмахом руки вверх.
Пестрые одежки,

Яркие платочки,
Розовые щечки.
- Ах!
Вот утята-малыши,

Наклоны вперед.

Тоже очень хороши.
Желтые головки
Наклонили ловко.
- Кря!
Эй, скорее посмотри!
Куклы танцевать пошли.
Ножки выставляют,
В гости приглашают.
- Эх!

Выставление ног на пятку, поднимая согнутые в локтях руки вверх, пальчики прямые («заводная кукла»).

Вот какой веселый мячик,
Так и скачет, так и скачет!

Прыжки на двух ногах, на конец фразы — приседание. Ведущая ищет «мячики».

Мне б скорее его поймать,
Чтобы снова поиграть.
— Бам!
Всех красивей паровоз:
Две трубы и сто колес.
Ну а едут в нем игрушки —
Куклы, зайчики, петрушки.
— Чух! Чух!

Дробный шаг, работая согнутыми в локтях руками.

Вот забавная мартышка,
Обезьянка-шалунишка.
Раз и два, опять наклон!
Хочет поиграть хвостом!

(Н. Воронина)

Сидя, наклоны вправо-влево, руки согнуты в локтях, ладони подняты к плечам, пальцы раздвинуты.

4. Комплекс общеразвивающих упражнений «Профессии»

Я — шофер — помыл машину,

Топающий шаг.

Сел за руль и выгнул спину.

Загудел мотор, и шины

Зашуршали у машины.

Подметает дворник двор,

Убирает дворник сор.

Наклоны вперед с одновременными рывками рук, имитируя подметание.

Наш охранник на посту

Смело смотрит в темноту.

Повороты вправо и влево, приставляя ладонь к глазам.

А сапожник сапоги

Для любой сошьет ноги.

«Распашонка» — присесть, встать, выставляя поочередно ногу на пятку.

К сапогам прибьет подковки

И — пляши без остановки.

Наши летчики-пилоты

Приготовились к полету.

Наклоны корпуса вправо-влево с произнесением звуков «вж-ж...», прямые руки — в стороны.

Я — гимнаст. Моя сноровка

Различные виды прыжков.

5. Комплекс общеразвивающих упражнений (движения детей соответствуют тексту)

Встанем смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли — раз!

Выше носа, выше глаз.

Упражнение второе —

Положенье рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

А третье у нас упражненье —

Руки к плечам — круговые движенья.

Вперед-вперед, назад-назад,

Это полезно для наших ребят.

А теперь их сгибаем без труда.

Чтобы сила богатырская была.

Затем приступим к туловищу мы —

Наклонов восемь сделать мы должны.

Сначала два раза вперед наклонись.

Затем два раза назад — не ленись!

Вправо и влево ты наклоняйся,

Делай красиво, не ошибайся.

На ноги свои обрати ты внимание.

Делай глубокие приседанья!

Теперь попрыгать очень нужно.

Пружина вверх — скачите дружно!

На одной ноге постой-ка,

Будто ты солдатик стойкий.

Ногу правую к груди,

Да смотри, не упади!

А теперь постой на правой,

Если ты солдатик бравый.

(Ж. Фирилева, Е. Сайкина)

6. Комплекс общеразвивающих упражнений «Белочка»

В лесной глуши на елке

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Жили-были два бельчонка.

Жили дружно, не тужили

И с зарядкою дружили.

Вставали рано поутру,

Наклоны вправо-влево.

Изображали кенгуру:

За ушки лапками хватались

И вправо-влево наклонялись.

Дружно хлопали в ладошки,

Повороты вправо-влево с хлопками.

Потягивались, словно кошки.

Наклоны вперед, прогибая спину.

Ножками топали,

Выпады вперед.

Глазками хлопали,

Помигать глазами.

Головками крутили

Круговое вращение головы вправо и влево.

И друг за другом вслед ходили.

Ходьба друг за другом «след в след».

В это время по дорожке

Приседание, руки за голову.

Шел зверек, страшнее кошки,

Был на щетку он похож.

Это был, конечно, еж.

А навстречу шла ежиха,

Ходьба в полуприседе.

Вся в иголках, как портниха.

Закричал мышонку еж:

— От ежей ты не уйдешь!

Вот идет моя хозяйка,

С ней в пятнашки поиграй-ка,

А со мною — в чехарду.

Выходи скорей — я жду! —

А мышенок это слышал,

Да подумал и не вышел.

— Не хочу я в чехарду, —

На иголки попаду!

7. Комплекс общеразвивающих упражнений «Каравай»

В землю зернышко посадим —

Наклоны корпуса вперед.

Очень малое оно.

Но, как солнышко засветит,

Прорастет мое зерно.

Глубокое приседание с постепенным вставанием.

Ветер тучку пригнал

Наклоны туловища вправо-влево, руки вверх.

И водичку нам дал.

Сожнет косарь зерно

Повороты вправо-влево, имитируя косьбу.

И размелет его.

А хозяйка из муки

«Печь пирожки».

Испечет нам пироги

И большой каравай.

Соединить округленные руки.

Всем на радость раздавай!
Развести руки в стороны.
Вот такие чудеса:
Пироги пекла лиса.

8. Комплекс общеразвивающих упражнений «Важный пес»

Жил на свете пес мохнатый, очень важный был.

Обычная ходьба.

Каждым утром спозаранку прогуляться выходил.
Шел он парком, шел он важно, в стороны глядел,

Ходьба с поворотом головы.

Так же важно, деловито хвостиком вертел.

Ходьба с поворотом бедер.

Раз, два, три, четыре — в стороны глядел.

Повороты головы вправо-влево.

Раз, два, три, четыре — хвостиком вертел.

«Повертеть хвостиком».

Раз, два, три, четыре — вверх и вниз глядел.

Посмотреть глазами вверх и вниз.

Вдруг на дереве ветвистом белку он узрел.

Удивиться.

Увидев белку, пес не выдержал —
Ведь он охотник. Начал прыгать с лаем.

Прыжки с произнесением слова «Гав!».

Белка ускакала, а пес вспомнил,
Что он важный, и пошел дальше.

Шаг на месте, не отрывая носков от пола.

Тут его привлек какой-то запах,
Пес принюхался.

Остановившись, делать короткие вдохи носом.

Кто же тут пахнет? Сейчас найдем!

Опереться руками об пол. Ходьба на руках от себя — к себе.

Ага! Нашел!

Переступая руками и ногами, сделать круг.

Фу! Ой! Ой!

Понюхать носом, отпрянуть.

— Ух ты какой! — удивился пес.

Прыжки с поворотами.

Еж, которого он обнаружил, хотел убежать.
Но пес стал заигрывать с ним.
Тут что-то попало псу в лапу.

Встать на одну ногу.

Пес взвизгнул от боли.
Потом начал искать, что же у него в лапе.

Рассматривать ногу.

А теперь можно размять передние лапы.
Пес себя чувствует прекрасно.

Сгибание и разгибание рук с произнесением «гав!».

Вприпрыжку пес возвращается домой.

Подскоками возвращаются на места.

Это Шарик, умный пес.
Шарик ночью службу нес
И решил поспать с утра.
Ждет собаку КОНУРА.

9. Комплекс общеразвивающих упражнений «Зайкина зарядка»

Быстро, Заинька, вставай

Шаг марша.

И зарядку начинай.
Зайка весело шагает,
Ножки выше поднимает.

Зайка прыгает и скачет

Подскоки.

По дорожке, словно мячик.
Он на пяточках шагал,
Носик кверху поднимал.

Ходьба на пятках, руки за спиной, голова поднята вверх.

На носочки Зайка встал
И в ладоши хлопать стал.

«1» — встать на носки, хлопнуть в ладоши над головой; «2» — вернуться в О.С.

Раз — нагнулся, два — нагнулся,
До носочков дотянулся.

«1» — наклон вперед, касаясь ладонями носков ног; «2» — вернуться в О.С.

Повернулся вправо-влево.
Вот какой Зайчонок смелый!

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «1» — поворот в правую сторону с хлопком в ладоши; «2» — вернуться в И.п.

Не боится никого,
Даже волка самого.
Зайка мышцы укрепляет,
Зайка лапочки сгибает.

И.п. — стоя, ноги вместе, руки в стороны. «1» — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; «2» — вернуться в И.п.

Скачет Заинька — прыг-скок,

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Ножку ставит на носок.
Не забудь потом под душем
Вымыть лапки, шею, уши!

10. Комплекс общеразвивающих упражнений «Кукушка» .

«Летают» по кругу, помахивая «крыльями».

Зовет зверей кукушка:

Стоя на месте, машут правой и левой рукой («зовут к себе»).

«Довольно, сони, спать!

Грозят пальцем, поддерживая второй рукой локоть первой.

Весна пришла к нам в гости,

Отводят поочередно руки в стороны — вверх.

Давно пора вставать!»

Трут глаза, потягиваются (руки в стороны — вверх).

Ку-ку! Ку-ку!

Руками показывают «клювики».

Старается она.

Руки на пояс, «пружинка» с поворотами вправо-влево.

Ку-ку! Ку-ку!

Руками показывают «клювики».

Пришла уже весна!

«Пружинка» с поворотом.

«Летают» на месте.

Обиженно в берлоге

Имитируют поступь медведя.

Ворчит старик-медведь:

Машут руками сердито.

«Кукушка, помолчи-ка,

Дай сон мне досмотреть!

Складывают ладони под щеку.

Ку-ку, ку-ку,

Руками показывают «клювики».

Мешаешь старику.

«Пружинка» с поворотом.

Ку-ку, ку-ку,

Руками показывают «клювики».

Поспать бы на боку!»

Складывают ладони под щеку.

11. Комплекс общеразвивающих упражнений

1) Упражнение «Журавль». Стоя на месте, поочередно поднимать и опускать согнутые в коленях ноги, делая плавные взмахи руками и произнося: «Гу-у-у!...»

2) Упражнение «Бабочка». Повороты корпуса вправо-влево, грациозно поднимая и опуская руки и произнося: «Ф! Ф!»

3) Упражнение «Птичка». Наклон вперед с отведением рук назад, произнося: «Свирь!»

4) Упражнение «Суслик». Приседания, прижимая к груди согнутые в локтях руки и резко произнося звук «х».

5) Упражнение «Кузнечик». Прыжки (ноги в стороны — ноги вместе, на двух ногах, с ноги на ногу), произнося «цык!», в чередовании с ходьбой.

12. Логоритмическая зарядка для старшего и подготовительного возраста.

И.П. – основная стойка

Я пою и ты поешь,

Я несу и ты несешь.

(Хлопок впереди, сзади, впереди, сзади)

Я иду и ты идешь,

Я беру и ты берешь.

(Те же движения)

И.П. – основная стойка

Ша-ша, ша-ша, эх, жизнь хороша,

Шу-шу, шу – шу я тебе письмо пишу.

Шо-шо, шо-шо мне в саду так хорошо,

Ши-ши, ши-ши ты письмо мне напиши

(Повороты и хлопки на каждую строку по 4 хлопка)

И.П. – основная стойка

Шарик очень громко лает.

Шарик очень твердо знает:

Тот кто громче скажет «Гав»,

Тот всегда и будет прав

(Хлопки под правым и левым коленом по два на каждую строку)

И.П. – сидя на ковре

Шо-шо, шо-шо, поднимаем хорошо,

Ша-ша, ша-ша, опускаем неспеша

(Поочередное поднятие ног)

И.П. – лежа на животе

Шу-шу, шу-шу, я на животе лежу,

Шо-шо, шо-шо, так лежать мне хорошо.

(Руки вытянуть перед грудью)