

САМОЛЁТ

Гимнастика

Маршируем на месте

Вправо, влево повернись в самолетик
превратись!

Бумажный легкий самолет Сейчас отправится в
полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят

И сели все в волшебный самолёт.



1. *Руки, согнутые в локтях, перед грудью - крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп; развели руки в стороны как крылья и полетели (бег)*

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у

Полетели.

2. *Встать прямо, руки на поясе. Приседать (3 – 4 раза)*

Мы садимся в самолет,

Отправляемся в полет!

3. *Встать прямо, руки внизу. Поднимать вверх по очереди руки (3 – 4 раза)*

Мы летим над облаками.

Машем папе, машем маме.

4. *Встать прямо, руки вытянуть вверх. Наклоняться вниз, стараться коснуться руками пола, ноги в коленях не сгибать (3 – 4 раза)*

Видим, как течет река,

Видим в лодке рыбака.

5. *Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоняться в стороны (3 – 4 раза)*

Осторожнее: гора!

Приземляться нам пора!

6. *Руки в стороны, поочерёдные повороты влево и вправо (3 – 4 раза)*

Мы отважные пилоты,

Это наши самолёты —

Два крыла (махнуть ручками)

Одна кабина (качнуть головой)

Сзади мощная турбина (качнуть попой)

Разбежались и взлетели — (бег)
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом —
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше — выше, круче — круче!

Зарядка для носиков

«Найди свой носик» - лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подержать его за кончик.
Повторить 5 раз.

«Носик дышит» - Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох и выдох через нос. Повторить 4 раза; темп умеренный.

«Носик радуется» - Вдох через левую ноздрю (правая зарыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить 8 - 10 вдохов — выдохов; темп умеренный.



«Массаж носика» - Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить 3 раза.



Упражнение на равновесие

- Встать прямо, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны и поднять одну ногу согнутую в колене

Очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать.
(меняют на другую ногу)
И не падать, не качаться
За соседа не держаться.

- Перешагивание через кубик (игрушку, машинку, палку и т.п.) лежащий на полу (2-3 раза). Упражнение необходимо для развития чувства равновесия, координации движений, внимания, умения переступать (поднимать ноги на определенную высоту). Необходимо положить на пол игрушку и показать, как через нее можно



переступить. Сначала приставляя одну ногу к другой, затем поочерёдно. Если малышу поначалу это еще сложно, помогите ему.

- Ходьба и бег между игрушками (кубиками, стульями и т.п.) – самолёт облетает препятствия.

Упражнений для профилактики плоскостопия

Упражнения выполняются сидя на стуле или на полу, руки держатся за сиденье стула или опираются о пол.

1. Выполняем стопами круговые движения.
2. Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.
3. Сгибание-разгибание пальцев ног.
4. Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.
5. Соединяем подошвы (колени не согнуты).
6. Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
7. Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
8. Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
9. Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.
- 10 Катаем подошвой различные овальные предметы.

