

ВОТ КАКИЕ МЫ БОЛЬШИЕ

Зарядка

1. Марш



Малыши, малыши вышли на зарядку
Малыши, малыши — Дружные ребятки.
Малыши, малыши - Вышли на зарядку.
Вот так, вот так! Вышли на зарядку.
Вот так, вот так! Вышли на зарядку.

2. Ходить , высоко поднимая колени, руки на поясе

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги поднимайте. Раз, два, три!

Раз, два, три! Веселей шагайте:

Вот так, вот так! Ноги поднимайте.



3. Подниматься на носки, вытягивая руки вверх



Раз, два, три! Раз, два, три! Потянитесь дружно.

Раз, два, три! Раз, два, три! Закаляться нужно.

Вот так, вот так! Потянитесь дружно.

4. Вращение прямых рук назад и вперед

Мы зарядку делать будем. Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим. Мы руками быстро крутим

То назад, а то вперед. А потом наоборот.



5. Наклоны туловища вниз



Наклоняемся пониже. Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире. Тянем спинку, три-четыре.

6. Прыжки на месте

На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.



Вместе с мячиком скачу. До небес достать хочу.

7. Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох
Стоп! Закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка.

Пальчиковая гимнастика

Пять девчонок, *(показывают пальцы одной руки)*

Пять мальчишек, *(показывают пальцы другой руки)*

Вместе – десять шалунишек. *(смыкают пальчики вместе)*

Эти - любят похвалиться, *(показывают большие пальцы)*

Эти - любят указать. *(указательные пальцы)*

Эти – встали в середине, *(средние)*

Этим – очень трудно встать *(поднимают безымянные)*

Ну а эти малыши *(мизинцы)*

Самые веселые.

И помогут от души

Помириться снова нам! *(сцепляют мизинчики)*



Упражнения для спины



1. **«Ласточка»** (исходное положение - стоя ровно): медленно поднять руки вверх, одновременно отводя назад прямую ногу. Постоять несколько секунд и повторить с другой ногой. Выполнять 4 раза.

2. Для этого упражнения пригодится небольшой мешочек, наполненный чем-то сыпучим (солью, крупой и т.д., можно использовать рукавичку) Ребенок кладет его на голову и ходит по периметру комнаты 2-3 минуты так, чтобы он не упал.

3. **«Рыбка»** (исходное положение - лежа на животе, руки под подбородком): сохраняя серединное положение позвоночника, отвести назад прямые руки. При этом ноги, выпрямленные в коленях, несколько приподнять. Продержаться так 3-5 сек.(2-3 раза).



4. **«Велосипед»** (исходное положение - лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к полу): выполнять круговые движения ногами вперед 7-8 раз.

5. **«Ножнички»** (исходное положение - лежа на спине с прижатой поясничной частью позвоночника к опоре): выполнять приподнимание и скрещивание прямых ног. Выполнять 3-4 раза.



6. **«Кошечка»** (исходное положение - стоя на четвереньках): на счет 1-2 выгнуть спину вверх, голову опустить вниз; на счет 3-4 прогнуть спину, поднять голову. Дыхание при этом произвольное. Упражнение хорошо развивает подвижность позвонков, его надо выполнять 3-4 раза.

7. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела. Ребенок тянется ножками по очереди к предмету, который держит мама. Надо стараться достать до него пяточками. Просим малыша показать, каким большим он вырастет.

8. Исходное положение: лежа на спине, ноги ровные. Приподнимаясь, необходимо взять у мамы мяч. Мама стоит сбоку, с каждым разом наклоняясь вниз все меньше и предлагая ребенку все больше тянуться вверх к мячу.



9. Исходное положение: сидя на полу лицом друг к другу, взяться за руки. Мама и малыш выполняют наклоны вперед-назад, по очереди сгибая ноги в коленях. Регулируйте нагрузку на спинку. Вы с деткой - двое силачей, которые занимаются перетягиванием каната.

10. «Скоростной самолет». Исходное положение - стоя. Ноги поставить вместе, а руки развести в стороны и поднять на высоту плеч. Это будут крылья истребителя. А теперь - в полет! Руки опускать нельзя (ведь самолет не машет крыльями), зато можно делать наклоны вправо и влево. Чтобы крылатая машина походила на настоящую, малыш может гудеть во время «полета». Это упражнение укрепляет мышцы спины и боковые мышцы, а также ручки и ножки.

11. «Дождевой червячок». У дождевого червячка нет ни ручек, ни ножек, но передвигается он очень быстро. Потому что делает волнообразные движения всем телом. Малыш сможет ползать точно так же. Карапузу нужно лечь на спину, ручки прижать плотно к туловищу, а ножки выпрямить. Затем пусть кроха передвигается вперед на ягодицах, спине и плечах. Только, чур, не помогать себе ни руками, ни ногами.

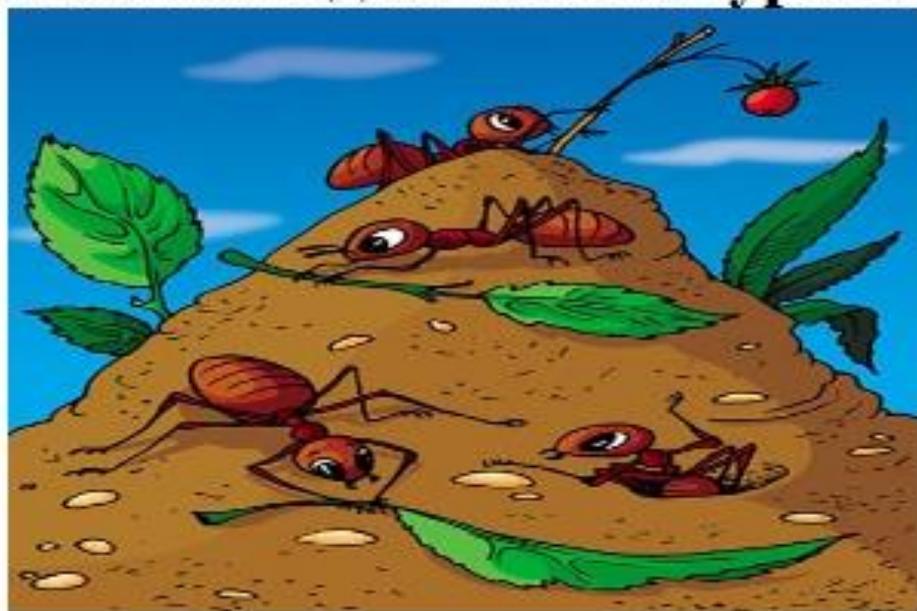


12. «Паровозик». Кроха легко повторит движения паровоза. Для этого нужно стать на четвереньки. Затем согнуть ручки и почти лечь грудью на пол. Это положение важно зафиксировать на несколько секунд. А вот теперь можно подняться и сесть на пятки.

13. «Тележка». Мама удерживает малыша за ноги, а он шагает, опираясь на руки. Именно так садовник катит перед собой тележку. Более сложный вариант - двигаться по извилистой тропинке или по дорожке с препятствиями из мягких мелких предметов (перешагиваем их ладошками).

14. Малыш сидит на коленях у мамы спиной к ней. На полу рассыпаны небольшие игрушки. Наклоняясь, ребенок собирает каждый предмет отдельно и складывает в любую емкость. Помогайте малышу подниматься. Так кроха укрепляет мышцы нижней части спины.

Гимнастик для стоп «Муравей»



В роще вырос
можжевельник,
И в тени его ветвей
Появился муравейник,
Поселился муравей.

Он из дома спозаранку
Выбегает с веником,
Подметает он полянку
Перед муравейником,
Замечает все соринки,
Начищает все травинки,
Каждый куст,
Каждый месяц,
Каждый день.

А однажды муравьишка
Подметал дорожку.
Вдруг упала с елки шишка,
Отдавила ножку.

*Переступают с ноги на
ногу.*

*Поднимаются на носки и
опускаются на всю стопу.*

*Сводят и разводят носки
ног.*

*Соединяют носки вместе,
сводят и разводят пятки.*

*«Качелька» - поднимаются
на носки и опускаются на
пятки.*