

МДОУ «Детский сад №179»  
ООД «Физическая культура»



# Веселая гимнастика с животными и птицами севера и юга.

(младший дошкольный возраст)



ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:  
ФИЛИППЕНКО Е.В.

**Чтобы день твой был в  
порядке, ты начни его с  
зарядки.**

**(начинать зарядку следует с ходьбы,  
можно на месте –  
это упражнение подготовит организм  
к предстоящей физической нагрузке).**



## Комплекс утренней зарядки



- «Расправляем крылья»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1–2 - руки через стороны поднять вверх,  
3-4 - опустить, помахивая кистями



- «Чистим крылышки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поднять плечи вверх,  
2- опустить,  
3-4 - повторить

-Пёрышки почистим, чтобы были чище!  
Вот так, вот так, чтобы были чище!

- «Умываемся»

И.п.: ноги расставлены широко, руки на поясе. 1 – вдох,  
2 -3 - пружинистые наклоны вперёд с выдохом: «чик-чирик»,  
4 – и.п.

- «Качаемся на ветке»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе. 1-2 – выполняют пружинку



- «Прячемся»

Было холодно зимой, на юг мы не летали,  
От морозов прятались, очень весну ждали!

(Приседания с обхватыванием коленей)



- «Радуемся»

По двору на ножках весело скакали,  
Радовались солнышку, крошечки искали.

(Прыжки на двух ногах вокруг себя)



## Дыхательная гимнастика

### «Ёжик»

Ёжик добрый, неколючий,  
Посмотри вокруг получше.

– поворот головы вправо – короткий  
шумный вдох носом;

– поворот головы влево – выдох через  
полуоткрытые губы, произнести  
звук

«ф-у-у».

(повторить 2 раза)



## Физкультминутка

### «Белка»

Скачет белочка по веткам. –

*Прыжки*

Соберёт орешки деткам. –

*Имитирование собирания орехов*

Все бельчата-сладкоежки –

*Руки вверх, в стороны*

Обожают грызть орешки. –

*«Грызём» орехи.*



## *Зрительная гимнастика*

### **«Птички».**

Летели птички,

*прослеживание глазами за предметом по кругу*

Собой невелички.

Как они летели,

*движения глазами вправо – влево*

Все люди глядели.

Как они садились,

*движения глазами вверх – вниз*

Люди все дивились.



*Гимнастика после дневного сна*  
**«Медвежонок косолапый»**

**(зарядка выполняется лежа в постели)**



- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй!

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись.

Глазки сонные протри

И головку подними.

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни.

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись.

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать.

*Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.*

*Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.*

*Кулачками протирают глазки, поднимая подбородок вверх.*

*Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.*

*Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.*

*Разминаем подошвы и пальчики ног.*

*Будьте  
здоровы!*