

Галина Васильевна Кизыма, Джамия Габдульхаковна Банку,  
воспитатели МБДОУ «Детский сад №4 «Снегурочка», г. Сургут

## Комплекс гимнастик

Зидеть красивого, умного, здорового ребёнка — желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура и двигательная активность.

В дошкольном возрасте двигательная активность является важнейшим фактором функциональной активизации обменных процессов в организме ребёнка.

Вынужденное снижение двигательной активности, низкое развитие мышечной силы, сопутствующие заболевания, различные нарушения опорно-двигательного аппарата, носящие стойкий характер, типичны для детей.

Предлагаем вашему вниманию комплекс гимнастик "В лесу", "На болоте", "В горах", "К морю".

## В лесу

Бег — часто, медленно	И первыми нам встретились мышки! У мышек лапки маленькие, бегают они быстро, лапки переставляют часто. Покажите, как?
Широкие шаги, медленно	Что за шум? Медведь из чащи выходит! Большой, косолапый, идёт медленно, с ноги на ногу переваливается. Покажите, как?
Бег — быстро, напряжённо, ритмично (попеременно «мышки» — «медведь»)	Увидели мыши медведя и быстро побежали! А медведь подумал, что мыши с ним в «Догонялки» хотят играть, и побежал за ними! У мышек ножки маленькие, бегут, часто переставляя ножки! Медведь большой, шаги большие, широкие!
Наклоны в стороны с выпадами (как бы выглядывая из-за дерева)	Спрятались мыши за деревья, выглядывают — слева — справа — нет медведя!
Прыжки, хлопки	А медведь-то: бежал, бежал, устал, да и уснул на тропинке Мыши обрадовались: не догнал их медведь. Ура! Прыгают, в ладоши хлопают.
На цыпочках потянулись вверх ладонями, напряжённо	Посмотрели мыши на небо голубое — солнышко светит! Протянули они лапки вверх, подставили ладошки солнышку, греют!
Расслабленно	Ох, устали лапки, опустили, расслабили
Свободно	Покачались из стороны в сторону, переступая с ноги на ногу
Замирание	Вдруг где-то ветка хрустнула!
Напряжённо, сгруппировались	Испугались мышата, съёжились, сжались, хотят спрятаться, головку прижали!
Расслабление	Посидели немножко — тишина! Уф! Упали. Расслабились. Лежат, смотрят на небо, на солнышко!
Барахтанье	Захотелось им побарахтаться на мягкой травке, повертеться!
Змейкой ходьба	А потом мышки встали, взяли за руки и пошли гулять между деревьями Весело! Нагулялись мышата, решили домой возвращаться. Пошли они по тропинке, а там медведь спит. Что делать?.
Ходьба с замиранием на цыпочках	Давайте тихонько прокрадёмся мимо него!
Прыжки на месте, хлопки	Прошли!
Бег вприпрыжку	Побежали домой! Радуются мыши, что хорошо провели время, друг другу улыбаются, в ладоши хлопают! А у вас, ребята, хорошее настроение? Пусть оно у вас будет таким весь день! Пока

## На болоте

Свободный лёгкий бег	Побежали?
Прыжки	Кто живёт на болоте? Лягушки! Раз, два, три, четыре, пять, превратимся в лягушат! Как они разговаривают? Ква-ква!
Медленно, быстро, сильно отталкиваться	Как лягушки прыгают? Когда они только проснулись — медленно, нехотя. Когда лягушки торопятся — быстро... сильно отталкиваются, прыгают далеко вперёд (приседаем и отталкиваемся ногами)
Наклонившись вперёд, движения пальцами, расслабленными руками покачиваясь в стороны	А вот и болото перед нами! Давайте помочим лапки в воде: сначала пальчиками потрогаем воду, потом пополощем руками вправо — влево
Махи руками вперёд	А теперь побрызгаем вперёд
Удары руками и ногами	Сядем в воду и похлопаем руками по воде, и ногами
Резко	Наигрались лягушки — встряхнули лапками, стряхнули воду с рук, ног
Напряжённо, съёжившись	Брр! Замёрзли! Съёжились, обняли себя лапками, погрели
Растирания в парах	Растерли себя. А теперь поможем согреться друг другу
Прыжки, кружение в парах	Хорошо! Помогли! Рады лягушки, прыгают в парах, взявшись за руки, кружатся
Расслабление	Уф! Устали, упали на кочки, на мягкий мох, отдыхают!
Напряжённо, сгруппировавшись	Вдруг прилетела цапля! (Цапли питаются лягушками). Лягушки испугались, сели, обхватили себя лапками, голову втянули, съёжились, хотят спрятаться
Игра «Замри»	Увидела цапля лягушек и хочет поймать! Поиграем в игру «Замри». Когда цапля повернётся в вашу сторону (я скажу: «Замри!», вы присаживаетесь на корточки, обхватив голову руками, стараетесь не шевелиться — прячетесь. Когда цапля отвернётся, я скажу: «Игра!», — вы прыгаете, бегае
Прыжки, хлопки в ладоши	Устала цапля, так и не поймала ни одного лягушонка. И улетела. Обрадовались лягушата: «Ура!» и пошли гулять
Спокойная ритмичная ходьба с высоким подниманием коленей	Что ж, пора и нам в группу! Пока!

## К морю

Напряжённно всматриваемся, большой круг руками	Давайте посмотрим влево — вправо, там и там берега не видно. Вот какое огромное море!
Машем руками в лицо легко, сильнее	На море часто бывает ветерок. Как ветерок дует?
Руками изображаем волны больше, больше	А на море от ветра бывают волны. Покажите руками, какие волны?
Плавно — махи руками вперёд — назад. Добавляем выпады ног	Теперь ветер дует сильнее... и волны сильнее. Ветер сильный — и волны большие. Волны то нахлынут на берег, то отойдут обратно
Руки вытянуть вперёд, наклоны с приседаниями	Смотрите, в море — дельфины! Как здорово они ныряют! Покажите: сложим ладони перед собой и будем изображать дельфинов! А под водой они плавают очень быстро! Покажите!
Бег вперёд, назад	Дельфины и нас зовут в воду. Давайте помочим ноги в воде! Забежим в море и отбегаем от волны назад
Наклоны	А теперь — искупнёмся! Вода прохладная! Чтобы постепенно привыкнуть, сначала наклонимся, побрызгаем себе на ножки, на ручки, теперь друг на друга
Съёжились	Ух! Холодно!
Приседания	Присядем в воду, встанем. Привыкли к воде?
Лёжа на животе, имитируем плавание. (2–3 раза с расслаблением)	Тогда давайте плавать! Ложимся и плывём. Голову держим над водой высоко, чтобы вода не попала в рот, работаем сначала ногами, руками, теперь вместе ногами и руками!
Расслабление	Устали! Перевернёмся на спинку, положим. Руки и ноги — в стороны, расслабились
Звучит музыка, отдыхаем	Вы лежите на воде, но она вас крепко держит, не бойтесь. Волны вас мягко качают, как будто убаюкивают
Резко покрутили головой, потрясли руками, ногами	Ну что, накупались? Бежим на берег! Там тепло, сухо. Стряхнём водичку с волос, с рук, с ног
Руки — кверху, выпрямились	Давайте погреемся на солнышке, обсохнем. Поднимем руки, расставим в стороны, поднимем голову — пусть солнышко нас «поласкает»
Растираем спину и руки впереди стоящему	Поможем друг другу согреться! Встанем паровозиком и разогреем друг друга!
Имитация игры в мяч	А теперь можно и поиграть в мяч: как будто мы подбрасываем его вверх и ловим; а теперь в парах покидайте друг другу мяч
Спокойная ходьба	Давайте прогуляемся по берегу, поищем ракушек
«Неожиданная находка»	Смотрите! Какая большая раковина, послушайте, как в ней шумит волна. Что ж, пора возвращаться. А в память о нашем путешествии вы можете взять в группу эту раковину

## В горах

Напряжённно, на цыпочки, потянуться руками вверх	А горы, какие? Высокие! Покажите — какие высокие?
Спокойная ходьба	Ну что, пошли? Сначала гора пологая и мы идём спокойно и весело
Ходьба с подниманием колен	Потом гора становится круче, и мы уже выше поднимаем ноги, чтобы идти вперёд
Ходьба с упором кистей рук в колени	Ещё тяжелее подниматься вверх, и мы переваливаемся с ноги на ногу, ставим ноги выше и помогаем себе руками подниматься. Смотрим вверх, хватаемся руками за камни и поднимаемся!
Расслабленно	Ух! Устали! Шея устала! Давайте остановимся и отдохнём! Расслабим шею, покачаем вправо — влево, вперёд — назад
Ходьба гуськом	И дальше — в путь! Тропинка, по которой мы шли, стала узкой. Чтобы не упасть, мы положим руки на плечи впереди идущему и гуськом пойдём друг за другом дальше
Боком, приставным шагом	А теперь дорожка стала ещё уже, с одной стороны скала, а с другой — обрыв. Мы пойдём боком, держим друг друга за руки
Расслабление	Ура! Мы дошли до ровной площадки на склоне. Отдохнём! Ложитесь на травку, расслабьте руки, ноги, потрясите ими
Обхватить себя руками, дрожь	Как здесь холодно? Ветер сильный дует
Садятся на корточки, обнимают друг друга, греются	А там виднеется вход в пещеру, побежали скорей туда! Там согреемся
Махи вытянутыми руками слева направо, вниз и вверх	Согрелись? Тогда осмотрим пещеру. Смотрите, здесь растут кристаллы (вверху и внизу)! Какие они красивые, переливаются, блестят. А если их задеть, они звенят как колокольчики. Давайте поиграем на них!
Дети берутся за руки, ведущий бежит впереди, тянет за собой «санки»	Выглянем на улицу. Ветер стих и мы можем возвращаться домой. Ух, сколько снега намело! Как же спускаться? Представим, что мы сидим на санках, которые сцеплены между собой. Держитесь крепче! Поехали! Вот мы и внизу! Пора возвращаться в группу. До свидания!