

Методическое пособие

«Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет»



Картотека комплексов оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет.

В пособии представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет. Приводятся разнообразные игровые задания. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников 2-3 лет, с учетом специфики, места проведения (зал, площадка) и времени года.

Пособие адресовано воспитателям дошкольного учреждения, инструкторам по физической культуре, родителям.

Оглавление.

| | |
|---|----|
| Введение | 5 |
| Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 2-3 лет | 6 |
| Осенний период | 7 |
| Зимний период..... | 10 |
| Весенний период | 13 |
| Летний период | 16 |

Введение

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей. Закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересные содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

В каждом предлагаемом пособии комплексе утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение

Для утренней гимнастики подбираются упражнения:

- известные детям;
- Простые по структуре.

Это пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, родителям.

Комплексы утренней гимнастики для детей 2-3 лет.

В этом возрасте у детей развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комплексом общеразвивающих упражнений, взрослый может прочесть вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинки, разучить с детьми потешку и т.д.

Длительность утренней гимнастики — 4—5 минут.

Комплексы состоят из 2-3 игровых, подражательных упражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая, способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

Упражнения повторяются 4—5 раз.

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

Осенний период
КОМПЛЕКС № 1
Сентябрь
1 – 2 неделя
«Где же наши руки?»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Покажите руки».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки».

И.п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

КОМПЛЕКС № 2
Сентябрь
3 – 4 неделя
« Большие и маленькие»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Какие мы стали большие».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Какие мы были маленькие».

И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

КОМПЛЕКС № 4

Октябрь

1 – 2 неделя

«Птички»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями» и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 5

Октябрь

3 – 4 неделя

«Пузырь»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Пузырь лопнул». И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 6

Ноябрь

1 – 2 неделя

«Барабан»

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Большой барабан». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Поиграем на барабане». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.
Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

КОМПЛЕКС № 7

Ноябрь

3 – 4 неделя

«Деревья»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.
2. «Деревья качаются». *И. п.:* то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Кусты». *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Зимний период

КОМПЛЕКС № 8

Декабрь

1 – 2 неделя

«Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». *И. п.:* сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. «Спрячьте голову». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3.«Приседание». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать.

Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 9

Декабрь

3 – 4 неделя

«Покажите руки»

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». *И. п.:* то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 10

Январь

1 – 2 неделя

«Пузырь»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.
2. «Проверить пузырь». *И. п.*: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “Тук-Тук”, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «Пузырь лопнул». *и. п.*: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 11

Январь

3 – 4 неделя

«Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». *И. п.*: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .
2. «Спрячьте голову». *И. п.*: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 12

Февраль

1 – 2 неделя

«Часы»

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.
Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». *и. п.*: ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад . Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». *и. п.*: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». *И. п.*: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 13

Февраль

3 – 4 неделя

«С погремушкой»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.
Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. «Потряси погремушку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». *И. п.*: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». *И. п.*: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Весенний период
КОМПЛЕКС № 14

Март
1 – 2 неделя
«Птички»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
 2. «Птички пьют воду». *И. п.:* то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
 3. «Птички клюют зерна». *И. п.* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.
- Бег и ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 15

Март
3 – 4 неделя
«С флажком»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». *И. п.:* ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.
 2. «Постучи флажком». *И. п.:* то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.
 3. «Положи флажок». *И. п.:* то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.
- Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 16

Апрель

1 – 2 неделя

«Барабан»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем - на барабане». *И. п.*: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. «Постучи ногами». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. По

стучать ногами по полу, сказать “тук-тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 17

Апрель

3 – 4 неделя

«Прятки»

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». *И. п.*: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза. .

2. «Спрячьте голову». *И. п.*: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседание». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать.

Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

КОМПЛЕКС № 18

Май
1 – 2 неделя

«Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». *И. п.*: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». *И. п.*: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”. Ходьба.

КОМПЛЕКС № 19

Май

3 – 4 неделя

«С погремушкой»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. «Посмотрим на погремушку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». *И. п.*: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». *И. п.*: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Летний период
КОМПЛЕКС № 20
Июнь
1 – 2 неделя
«Бабочки»

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.
 2. «Бабочки пьют». *И.п.*: ,то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться (рис. 20). Повторить 4 раза.
 3. «Бабочки сели». *И. п.*: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.
- Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

КОМПЛЕКС № 20
Июнь
3 – 4 неделя
«С флажком»

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаши флажком». *И. п.*: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок левую руку и выполнить те же движения.
 2. «Постучи флажок». *И. п.*: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.
 3. «Положи флажок». *И. п.*: то же. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.
- Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Источники консультационного материала

http://conf.pskovedu.ru/?project_id=6198

<http://nsportal.ru/detskiy-ad/fizkultura/2016/11/24/kartoteka-kompleksov-ozdorovitelnoy-gimnastiki-i-metodicheskikh>

<http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-utrenei-gimnastiki-vo-vtoroi-mladshei-grupe-400377.html>

<https://doc4web.ru/pedagogika/kompleksi-utrenney-gimnastiki-na-god-mladshaya-gruppa-goda.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Кризель М., Кризель У. Детская гимнастика-Л.:Гос.издательство Министерства просвещения,1962.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду –М.: Просвещения 1973.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М.:Просвещение, 1990

Студеникин М.Я Книга для здоровья детей.-М.Медицина; 1986

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.-М.: Мозайка-Синтез, 2007.-64с.