

МАДОУ д/с № 7

Конспекты нетрадиционных гимнастик
для детей дошкольного возраста
(младшая, средняя, старшая, подготовительная группы)

Инструктор по ФК Бурлакова О.В.

Ст. Кущёвская 2015 год

Утренняя гимнастика - это постепенное введение организма в благоприятную двигательную активность. В детском саду гимнастика является одним из режимных моментов и средством для поднятия эмоционального тонуса детей.

Чтобы повысить интерес детей к утренней гимнастике и разнообразить двигательную активность, старюсь разнообразить ее форму и место проведения. В нашем д/с зарядка проводится на воздухе или в спортивном зале. Если зарядка проводится на воздухе, то меняю место проведения зарядок – это центральная площадка или аллея детского сада. В своей работе практикую проведение не только классических зарядок с перестроениями, но и игровых – в форме подвижных игр, с использованием худ. слова; тематических и сюжетных зарядок, утренних гимнастик в форме аэробики.

Я считаю, что зарядка сегодняшнего дня — это мини- занятие по физкультуре.

Сейчас с вступлением в силу ФГОСа важно чтобы каждый ребенок чувствовал себя комфортно, имел возможность выбрать деятельность наиболее интересную для него, позволяющую раскрыть его индивидуальность.

Поэтому при проведении утренней гимнастики в нашем детском саду создаю ситуации морального выбора, когда ребёнок может самостоятельно выбрать игру, оборудование и даже комплекс утренней гимнастики, что способствует активизации мышления детей. Комплексы утренней гимнастики подобраны так, чтобы закреплять знания об окружающем мире. (имитация движений животных, труда взрослых).

Во время проведения утренних гимнастик я привлекаю детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощряю речевую активность детей.

Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку способствуют развитию артистических и имитационных способностей дошколят. Мои воспитанники вживаются в предложенные образы, могут быстро перевоплощаться, творчески относиться к предложенным упражнениям.

Утренняя гимнастика в нашем детском саду очень тесно связана с образовательными областями. Так просмотрев зарядку «Почтальоны», вы увидите интеграцию между физкультурой и математикой.

Ребята постепенно привыкают к традиционному физкультурному оборудованию, поэтому, чтобы вызвать интерес к занятиям с игровым оборудованием, я постоянно его обыгрываю: гимнастические палки мы вместе с детьми превращаем в брёвна для строительства дома, штаги для силачей, лошадок и т.д. Мешочки с наполнителем мы можем превратить в мешочки с хорошим настроением, мешочки с богатырской силушкой и т.д. Но особенно

привлекательно для детей нетрадиционное оборудование. Так сегодня я предлагаю вашему вниманию утренние гимнастики с вёдрами и газетами.

Утренние гимнастики это бескрайний океан фантазий и творчества, море эмоций и ощущений, и конечно, же это источник психического и физического здоровья детей. Желаю вам приятного просмотра. Надеюсь, представленным материал поможет вам в организации вашей работы по физическому воспитанию.

**КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО СЛОВА
ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ
«КОТЯТА»**

Ведущая: Доброе утро, ребята! Посмотрите, у меня в руках волшебная палочка. Сейчас я палочкой взмахну и всех ребят в котят превращу. Ой, вы уже не ребята, вы уже котятки. Наши котята спят на коврике. Проходите на свой коврик, закрывайте глазки, будем спать.

«Дыхательное упражнение «Котята спят, у них носики сопят»

И.П.: Лёжа на боку. Выполнять глубокий вдох через нос, а выдох через рот. На выдохе произносить «а – а – а – а».

Ведущая: Наступило утро, стали котята шевелиться, просыпаться, потягиваться.

Лапки поднимаем,
А потом их опускаем.

«Котята потягиваются»

И.П.: Сидя на коленях, руки расслаблены. Встать на колени, лапки поднять вверх, вернуться в И.П..

Ведущая: Скучно стало котятам дома.

Решили они пойти погулять,
По дорожкам пошагать.

И.П.: Стоя, руки свободно.

«Ходьба по кругу в колонне по одному»

Ведущая: Увидали мышка вон,
Ну – ка все за ней бегом!

И.П. Стоя в колонне.

«Лёгкий бег на носочках»

Ведущая: Бежали, бежали,
Поймали!

«Поймали мышку» (3 раза)

Присесть, накрыть ладошками воображаемую мышку.

Ведущая: Снова дружно зашагали.
Вышли киски на лужок,
Стали дружно все в кружок.

И.П.: Стоя в кругу, выполнять движения по показу взрослого.

Ведущая: Лапки к грудке прижимали,
А потом их опускали.

«Весёлые лапки» (4 – 5 раз)

И.П.: Стоя, руки опущены, ноги свободно.

Согнуть руки к груди, правую ногу приподнять и согнуть в колене, вернуться в И.П..

Тоже с левой ноги.

Ведущая: Котята – весёлые ребята,

Будут хвостиком вилять,
Веселиться и играть.

«Весёлые хвостики» (по 4 раза в каждую сторону).

И.П.: Стоя на четвереньках. Махи согнутыми ногами, не отрывая коленей от пола в стороны.

Ведущая: Показали глазки,
 Спрятались котятки!

«Весёлые глазки» (4 – 5 раз).

И.П.: Стоя на четвереньках. Прогнуть спинку, поднять голову, произнести «мяу – у – у!».
Сгруппироваться, округлив спину, согнуть голову к коленям.

Ведущая: Бабочка летает,
 Кошечкам мешает.

«Догонялки с бабочкой»

И.П.: Лёжа на спине. Выполнять беспорядочные махи руками и ногами.

Ведущая: Бабочка вверх взлетает,
 Все её догоняют.

И.П. Стоя, руки свободно. Выполнять подпрыгивания вверх, сочетая их с поочерёдным взмахом руками.

Ведущая: На прогулке хорошо,
 А дома лучше!

«Идём домой»

Ходьба по залу.

Ведущая: Киски с улицы пришли,
 А на лапках пыль.
 Почистим лапки,
 Умоем мордочку,
 Причешем хвостик!

И.П.: Стоя . Движения под слова.

Ведущая: Нужно глазки закрывать,
 Нужно всем нам засыпать.

«Дыхательное упражнение «Котята спят».

Ведущая: Вот я палочку волшебную возьму,
 всех вас в деток превращу!
 Вы теперь не котята,
 Вы теперь ребята!

**КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ИЗ СЕРИИ
МИНИСКАЗКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
«ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗОЧНУЮ АФРИКУ»**

Ведущая: Доброе утро, ребята. Сегодня я расскажу вам сказку. В некотором царстве, в далёком государстве, за глубокими морями, за высокими горами есть необычная страна. Называется она Африка. В этой стране всегда лето, не бывает снега и мороза. Посредине Африки находится волшебный африканский лес. В нём тоже живут птицы и звери. Они совсем не похожи на жителей наших лесов. Сказка продолжается наше путешествие по ней начинается. Покружились, покружились, в Африке очутились. Пойдём на поиски Африканского леса.

Ходьба друг за другом.

Ведущая: В Африке много песка. Там целые песочные сугробы. Называются они барханы. Будем ноги поднимать через барханы шагать.

Ходьба, высоко поднимая ноги.

Ведущая: Раз, два, три, четыре, пять,
Будем к африканскому лесу бежать!

Бег.

Ведущая: Ох, ка долго мы бежали,
И нисколько не устали,
Наконец – то в лес попали.

Ходьба враспынную.

Ведущая: Шли, шли, слонов нашли.
Слоны стоят и ушами шевелят.

«Слоны».

И.П.: Стоя, руки согнуть за головой. Махи локтями вперёд – назад.

Ведущая: Со слонами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, жирафов нашли.

«Жирафы»

И.П.: Стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. Подняться на носки, руки вверх, потянуться. как можно выше, показать самого высокого жирафа.

Ведущая: С жирафами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, удавов нашли.

«Удавы»

И.П.: Стоя, руки согнуты у груди, соединены в ладонях, ноги на ширине плеч. Повороты влево – вправо, выполняя волнообразные движения руками «удава ползут».

Ведущая: С удавами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, бегемотов нашли.

«Бегемоты»

И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны – вниз. Наклоны вправо – влево, поочерёдно отрывая ногу от пола.

Ведущая: С бегемотами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, страусов нашли.

«Страусы»

И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, отвести руки назад «Страусы спрятались».

Ведущая: Со страусами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, зебру нашли.

«Зебра»

И.П. Стоя, руки на поясе, одна нога впереди, другая сзади. Прыжки с ноги на ногу.

Ведущая: С зебрами поиграли, дальше зашагали.
Шли, шли, шли, обезьянок нашли.

«Обезьянки поют»

И.П. Стоя свободно. Вдохнуть через нос, на выдохе произнести «чи – чи – чи».

Ведущая: В Африке, поиграли, до свиданья всем сказали.
Покружились, покружились, в детском саду очутились.
Вот и сказочке конец, а кто играл, тот молодец.

КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ИЗ СЕРИИ
СЮЖЕТНЫЕ ЗАРЯДКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА
«ШКОЛА»

Ведущая: Доброе утро, ребята. Сегодня мы пойдём в школу. А с собой возьмём не портфели, а хорошее настроение. Поймаем хорошее настроение в одну руку, теперь в другую. Зажмите его покрепче, чтобы оно не сбежало, и отправляемся в путь.

Звучит музыка, дети шагают по кругу друг за другом.

Ведущая: У нас на пути кочки. Чтобы преодолеть это препятствие, нужно, что сделать?

Дети: Высоко поднимать ноги.

Ходьба высоко поднимая колени.

Ведущая: Чтобы в школу нам быстрее добраться, нужно всем нам?

Дети: Пробежаться.

Ведущая: Вот и школа совсем рядом, В коридорах школы дети ходят только шагом. Идём на первый урок. А кто нас позовёт на урок?

Дети: Звонок!

Ведущая: Молодцы. Звенит звонок на первый урок.

«Звонок»

И.П.: Стоя, руки вверх. Махи ладошками.

Ведущая: У нас с урок чтения. Берём в руки азбуку.

«Читаем азбуку»

И.П.: Стоя, руки вытянуты вперёд и соединены в ладонях. Поочерёдные махи прямыми руками вправо – влево.

Ведущая: Звонок на перемену. (повторить упр. «Звонок»). Мы шагаем на урок рисования. Звонок на урок рисования.

«Рисуем небо»

И.П.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно. Наклониться вниз, мокнуть «кисточки» - руки в краску. Поднять руки вверх, махи руками вправо – влево.

«Рисуем ствол дерева»

И.П.: Тоже. Попеременные махи руками вверх – вниз.

«Рисуем ветки»

И.П.: Тоже. Руки согнуть к груди, соединив ладони. Отвести правую руку вверх, вернуться в И.П., тоже с левой руки. Отвести правую руку в сторону, вернуться в И.П., тоже с левой руки.

«Рисуем листики»

И.П. Тоже. Поднять руки вверх - вправо, махи ладонями, передвигаясь влево, тоже слева на право. Потом поднять руки вверх, выполняя махи ладонями, опустить руки через стороны вниз.

«Рисуем море»

И.П. Тоже. Наклон низ – махи руками вправо – влево.

Ведущая: Звонок на перемену. (повторить упр. «Звонок»). Мы шагаем на урок физкультуры. Звонок на урок физкультуры.

«Выпады»

И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнять выпад вправо, вернуться в И.П. Тоже влево. Затем выпад с правой ноги вперёд, вернуться в И.П. Тоже с левой ноги.

Ведущая: Звонок на перемену. (повторить упр. «Звонок»). У нас большая перемена. Поиграем в классики. Звонок на урок пения.

«Песенка А- А – А»

И.П.: Вдохнуть через нос, на выдохе пропеть нежно «а – а – а»

«Круглая и толстая песенка «О – О – О»

И.П.: Вдохнуть через нос, на выдохе пропеть басом «О – О – О».

«Самая весёлая песенка Я- Я- Я»

И.П.: Вдохнуть через нос, на выдохе пропеть громко и весело «я – я – я».

Ведущая: Звонок на перемену. (повторить упр. «Звонок»). Наши уроки подошли к концу. В школе красота и покой, ну а нам пора..

Дети: Домой.

Спокойная ходьба по залу друг за другом.

КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦИОННОЙ АЭРОБИКИ ИЗ СЕРИИ ПРОФЕССИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА
«ОГОРОДНИКИ», «САДОВОДЫ», «СТРОИТЕЛИ».
(С ВЁДРАМИ ПОД МУЗЫКУ)

Детям предлагается при помощи кубика, на котором изображены картинки строителей, садоводов. Огородников выбрать зарядку. Основная часть комплекса одинаковая. Комплексы отличаются только вводной частью. В вводной части гимнастики «Строители» звучит песня о строителях, гимнастика «Огородники» - песня про урожай, огород, В комплексе «Садоводы» - песня про фрукты или садоводов.

Ведущая: Доброе утро, ребята. Кто сегодня выберет зарядку определим при помощи считалки. Можно бросать кубик, начнём нашу весёлую разминку. И так сегодня мы строители (огородники, садоводы). Строители должны быть сильными, ловкими и умелыми. В работе им помогают вёдра. Строители должны виртуозно владеть этим инструментом. Поэтому выполним разминку с вёдрами. Берём ведёрки. Равняйся. На разминку шагом марш.

Ходьба по залу с вёдрами.

Ведущая: А теперь бегом, бегом, да по кругу всё кругом.

Бег.

Ведущая: Шагом марш. В колонны по три марш.

Ходьба с перестроениями в тройки.

№	Содержание	дозировка	указания
1	И.П.: О.С., руки с вёдрами выпрямлены в стороны; согнуть руки в локтях к груди, вернуться в И.П.	7 - 8 раз	Локти не опускать
2	И.П.: Тоже. Поднять руки вперёд, вверх, вернуться в И.П.	7 – 8 раз	Выполнять прямыми руками.
3	И.П.: Стоя, правая рука вверх, левая низ. Круговые вращения руками с вёдрами.	4 – 5 раз вперёд, затем назад.	Выполнять прямыми руками.
4	И.П.: Стоя, ноги на ширине ступни, руки с вёдрами в стороны. Отвести	7 – 8 раз	Следить за

	руки назад, соединив вёдра, одновременно правую ногу на носок назад, вернуться в И.П.. Тоже с левой ноги.		осанкой
5	И.П. О.С. Присесть и поставить вёдра с правой стороны, встать, повторить тоже с левой.	7 – 8 раз	Следить за осанкой
6	И.П. О.С. Поставить вёдра справа и слева. Ногу к правому ведру на пятку, выполнить хлопки, вернуться в И.П.. Тоже в левую сторону.	4 – 5 раз в каждую сторону.	Выполнять прямыми руками
7	И.П.: Сидя ноги в стороны, руки в упоре сзади, вёдра между ног. Согнуть ноги в коленях и поставить вместе, вернуться в И.П.	7 – 8 раз	Следить за осанкой
8	И.П.: Лёжа на животе, ноги прямые, руки согнуты к груди, упор лёжа. Вёдра у правого бока. Поднять туловище, выпрямив руки, приставными шагами перенести туловище на другую сторону от вёдер. Тоже в другую сторону.	5 – 6 раз в каждую сторону.	Следить за осанкой
9	И.П.: Стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Вёдра поставлены на расстоянии 50см. друг от друга. Прыжки подскоками «восьмёркой» вокруг вёдер.	3 – 4 раза в каждую сторону.	Прыжки чередовать с ходьбой
10	И.П.: Стоя свободно. Поднять руки вверх. Затем поочередно опускать их вниз.	3 раза	Постепенно расслаблять мышцы рук и спины.

Ведущая: Вы настоящие строители. Наша разминка подошла к концу. В группу шагом марш.

КОНСПЕКТ НЕТРАДИЦИОННОЙ АЭРОБИКИ ИЗ СЕРИИ ПРОФЕССИИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

«ПОЧТАЛЬОН».

(С ГАЗЕТАМИ ПОД МУЗЫКУ)

Ведущая: Доброе утро, ребята. Сегодня наша разминка начнётся с зарядки для мозга. Послушайте загадку.

С сумкой тяжёлой обходит район,
Письма нам в ящик кладёт ...

(Почтальон.)

Ведущая: Продолжаем разминку для мозга. Отгадав следующую загадку, вы узнаете с каким предметом у нас сегодня будет разминка.

Лист бумаги по утрам
На квартиру носят нам
На одном таком листе
Много разных новостей.

(газета)

Ведущая: И так, равняйся, на право, шагом марш. Газету в правую руку бери. Бегом марш. В колонны по три марш.

Ходьба и бег с газетой в руках.

1	И.П. : О.С. газета в прямых руках перед собой. Держать газету указательным и большим пальцами, сжать в кулак, вернуться в и.п.	6 – 8 раз	Упражнение можно выполнить с закрытыми глазами.
2	И.П. Стоя ноги на ширине плеч, газета в правой руке. Положить газету под левую подмышку, прижав её к туловищу. Правой рукой вытащить газету за спиной. Тоже с другой руки.	4 – 6 раз каждой рукой	Газету не ронять, выполнять в медленном темпе.
3	И.П. Стоя ноги на ширине плеч, газету держать параллельно полу за концы, руки выпрямлены вперёд. Поворот вправо, газета вертикально, вернуться в и.п. Тоже влево.	6 – 7 раз	Корпус поворачивать максимально.
	И.П. Лежа на правом боку,		

4	газета вверх в левой руке. Поднять прямую ногу, дотронуться до неё газетой, вернуться в и.п. Тоже на левом боку.	8 раз	Упражнение выполнять вначале на одном боку, затем на другом.
5	И.П.: Сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади, газета под ногами. Перенести ноги через газету назад, затем вперёд.	8 раз	Следить за осанкой.
6	И.П. Стоя, газетаверху. Поднять ногу, согнутую в колоне, опустить газету, коснуться газетой колена. Вернуться в и.п.	8 раз каждой ногой	Руки держать прямо.
7	И.П. Присев, газета вперёд. Встать газету вверх, правую ногу на пятку. Вернуться в и.п., тоже с левой ноги.	8 раз	Следить за осанкой.
8	И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, газета на полу. Прыжки через газету правым и левым боком. В чередовании с ходьбой.	8 прыжков	Приземляться на носки.
9	И.П. Стоя, газета у груди. Поднять газету вверх, вернуться в и.п.	8раз	Следить за осанкой
10	И.П. Стоя, ноги вместе, руки на поясе, газета на полу. Под музыку выполнять подскоки по всему залу. Музыка затихла, своими тройками построить из газету треугольник. Взяться за руки подскоки	3 раза	Во время подскоков спину держать прямо.

Ведущая: Наша разминка окончена. В группу шагом марш.

КОНСПЕКТ РАЗУЧИВАНИЯ НЕТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ ИЗ
СЕРИИ СЮЖЕТНЫЕ ЗАРЯДКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА
«ПУТЕШЕСТВИЕ В ИТАЛИЮ»

Ведущая: Ребята, вы знаете в какой стране мы живём?

Дети: Россия.

Ведущая: Правильно. На нашей планете очень много стран. А вы знаете какие-нибудь другие страны?

Они отличаются друг от друга. Вот я точно знаю, что в каждой стране люди говорят на своём языке. А есть ли ещё какие ни будь отличия? Давайте вместе подумаем.

Ответы детей.

Ведущая: Скажите, а мы можем с вами попасть в другую страну? На чём же туда можно добраться. А как мы будем называться? (путешественники, туристы, иностранцы, русские). А в какой стране кто-нибудь из вас уже побывал? А в какую страну вы хотели бы попасть? Я мечтаю побывать в Италии. Там живут кто? - итальянцы. На каком языке они говорят? А какое блюдо они обычно готовят? А как же туда можно добраться. Конечно самый быстрый транспорт – это самолёт. Но где же его взять. Ведь у нас в зале нет такого транспорта! (дети предлагают).

Ну что же отлично. Осталось только добраться до аэродрома. Беритесь за руки. Ведь мы настоящие друзья. И отправляемся в путь.

Ходьба парами.

Ведущая: Ой впереди узкая тропинка. Парами не пройти, что нужно сделать?

Перестроиться по одному.

Ходьба в колонне.

Что бы на аэродром быстрее добраться, нужно всем нам пробежаться.

Лёгкий бег.

Ведущая: Вот и аэродром. Занимаем места в самолётах. Объявляется взлёт.

Бег с разведёнными руками в стороны.

Ведущая: Уважаемые туристы, наши самолёты подлетают к Италии. Приземляемся на аэродром.

Присесть.

Ведущая: Будем гулять по Италии и знакомиться с её достопримечательностями.

Дети рассыпаются по залу.

1. Самой главной достопримечательностью Италии является Пейзанская башня. Она очень высокая. И когда сильный ветер, она может покачиваться.
И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки прижаты к туловищу. Выполнять покачивания с ноги на ногу.
2. В Италии есть город на реке называется он Венеция. По улицам Венеции люди плавают на лодках. Они называются гондолы. Мы тоже поплывём на гондолах.
И.П. Стоя, ноги вместе, прямые руки в стороны. Выполнять пружинку, сочетая с махом рук.
3. Италия находится на берегу средиземного моря. Давайте побежим к морю и искупаемся.
И.П. Стоя. Бег на месте.
4. Будем плавать брасом.
И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки соединены в ладонях на уровне груди. Развести руки в стороны, наклониться вперёд, потянуться за руками. Вернуться в И.П.
5. Давайте немного поныряем.
И.П. Стоя, руки к груди, соединить в ладонях. Присесть, разводя руки в стороны- вниз, подняться.
6. А теперь выходим на берег. Будем загорать. Сядем на песочек и поиграем в любимую игру всех итальянских детей. Называется она «Что бы ребята мы сделали с вами, если бы ноги были руками».
И.П. Сидя, руки в упоре сзади. Мы бы смогли дирижировать детским оркестром. Махи поднятыми ногами.
7. В Италии есть народный танец Тарантелла. Давайте его станцуем.
И.П. Стоя Подскоки с ноги на ногу, сочетая с хлопками в ладоши.

В Италии хорошо, а дома лучше. Занимайте места в своих самолётах. Летим. Мы летали в облаках и вернулись в детский сад

