Комплекс упражнений
подготовительной группы

Вводная часть

1. Обычная ходьба
2. Ходьба в полуприседе, руки вперёд
3. Бег галопом вправо (влево), руки на поясе
4. Ходьба со сменой положения рук, одна вверху другая внизу

Общеразвивающие упражнения

1. Руки с крестно, руки в стороны. И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны: 1 – руки скрестить перед грудью, 2 – вернуться в И.п.
2. Круговые движения руками. И.п. – основная стойка: 1 – взмах руками вперёд, 2 – назад, 3 – вперёд с круговыми движениями назад, 4 – вернуться в И.п.
3. То же в обратном порядке

Специальные подготовительные упражнения на суше

1. «Стрела». И.п. – лёжа на животе; 1 – 4 – вдохнуть и задержать дыхание
2. Дыхательное упражнение «Потягивание»

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Ручки, ножки, щёчки, ушки
Очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько
И проснёмся потихоньку.
Где же, где же наши глазки?
Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой — Прикрывают ладошками глаза,
И погладили немножко. — гладят их.
Глазки вверх мы поднимали — Поднимают глаза вверх.
Глазки вниз мы опускали — Опускают глаза вниз.
И моргали, и моргали. — Моргают.
Глазки, глазки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
Ушко правое ладошкой, — Гладят ладонью правое ухо.
Ушко левое ладошкой — Гладят ладонью левое ухо.
Всё погладили, ребятки,
И подёргали немножко? — Слегка дёргают себя за уши.
Ушки, ушки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
Щёчку правую ладошкой, — Гладят ладонью правую щёку.
Щёчку левою ладошкой — Гладят ладонью левую щёку.
Всё погладили, ребятки,
И похлопали немножко? — Слегка хлопают себя по щекам.
Щёчки, щёчки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
С ручкой правой поиграем, — Соединяют пальцы обеих рук,
С ручкой левой поиграем – — начиная с большого. Затем
Пальчики соединяем — разъединяют, начиная с большого.
А потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день!
Бить в ладоши нам не лень!
Ножку правую ладошкой, — Гладят ладонью правую ногу.
Ножку левую ладошкой — Гладят ладонью левую ногу.
Всё погладили, ребятки, — Топают ногами, согнутыми в коленях,
И потопали немножко? — по кровати.
Ножки, ножки, добрый день!
Дружно топать нам не лень!
Значит, будем просыпаться,

Умываться, одеваться!
(Дети встают с кроватей, Воспитатель предлагает детям поиграть в какую – либо игру по их желанию. Затем проводятся закаливающие процедуры.)

Упражнения для правильной осанки у детей

Научите этим упражнениям детей – это избавит их от многих проблем.

Нужно начать с 5 – 7 повторов и одного подхода, затем постепенно увеличивать число повторов до 10 – 12 и подходов до 5.

1. **«Самолёт»**

   Ребёнок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны.

2. **«Мельница»**

   Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперёд и назад. Затем руки нужно поменять.

3. **«Дровосек»**

   Поставить ноги на ширине плеч, в руки взять палочку – ребёнок делает широкий взмах назад и наклон вперёд.

4. **«Рыбка»**

   Ребёнок лежит на животе, руки вытянуты вместе вперёд, ноги сзади вместе. Нужно поднять руки и грудь, затем вернуться в исходное

положение, поднять ноги, вернуться в И.п., а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

5. «Коромысло»

Ребёнок должен пронести гимнастическую палку с двумя ведёрками воды, ничего не разлив.

6. «Ласточка»

Это упражнение полезно для того, чтобы укрепить позвоночник и потренировать вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Затем отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону и стоим так 30 секунд. Повторяем упражнение с левой ногой.

7. «Велосипед»

Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребёнок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий ножниц.