

- Динамическая гимнастика – это новейшая методика раннего развития малыша. Ее первооснователем стал И. Б. Чарковский. В отличие от обычной, динамическая гимнастика включает больше сложных движений. Доказана эффективность такого метода – дети, с которыми проводились комплексные упражнения, растут энергичными, активными. Они имеют хорошую иммунную систему, которая обеспечивает защиту от различных заболеваний. Система динамических упражнений активизирует не только физическое, но и психофизическое развитие малыша.



Динамическая пауза

Свежий воздух мы вдохнём –

За грибами все пойдём:

Друг за другом по тропинке,

А в руках у нас корзинки.

Вот болотце впереди

Как же нам его пройти?

Встанем на носочки,

Прыгнем мы на кочку.

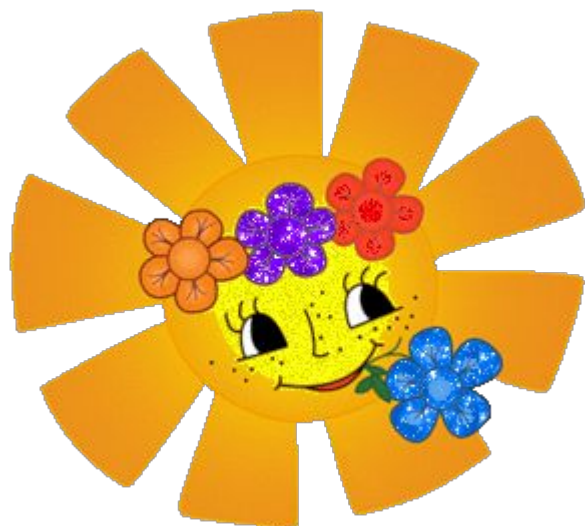
На полянке у реки

Мы увидели грибы.

Их в корзинку соберём

И в обратный путь пойдём!





Веселая минутка

- Как живешь?
- Вот так! (поднимают вверх большой палец)
- Как идешь?
- Вот так! (шагают двумя пальцами по ладони)
- А бежишь?
- Вот так! (сгибают руки в локтях, изображают бег)
- Ночью спишь?
- Вот так! (руки под щеку, кладут на них голову)
- Как берешь?
- Вот так! (двумя руками движения "к себе")
- А даешь?
- Вот так! (двумя руками движения "от себя")
- Как шалишь?
- Вот так! (надувают щеки и слегка стучат по ним ладонями)
- А грозись?
- Вот так! (грозят пальцем друг другу)

Это тоже я могу

(дети повторяют движения воспитателя, сопровождая их словами: «Это тоже я могу»)

- Кто, скажите, может, дети, повторить движенья эти?
- Руки вверх я подниму. - Это тоже я могу!
- Вправо-влево разведу. - Это тоже я могу!
- И, как птица, полечу. - Это тоже я могу!
- Головою поверчу. - Это тоже я могу!
- А потом присяду, встану, и несколько не устану. - Это тоже я могу!
- Я попрыгаю немного. - Это тоже я могу!
- И пешком пойду в дорогу. - Это тоже я могу!
- Если надо, побегу. - Это тоже я могу!
- Все на свете я могу!



Это мы, конечно, сможем.
А теперь мы приседаем,
Мы прекрасно понимаем –
Ноги нужно укреплять,
Раз, два, три, четыре, пять.
Напоследок потянулись

(приседания)

(потягивания вверх и в стороны)

Вверх и в стороны. Прогнулись.
От разминки покраснелись
И на место снова сели.

Разминка

Все движения разминки повторяем без запинки

ЭЙ! Попрыгали на месте!

(прыжки)

ЭХ! Руками машем вместе!

(«ножницы» руками)

ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки,

(наклоны вперед,
прогибая спину)

Посмотрели на картинки.

(нагнувшись, голову
поднять высоко)

ЭГЕ-ГЕ! Нагнулись ниже,
Наклонились к полу ближе.

(глубокий наклон вперед,
дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй!

(выпрямиться, погрозить друг другу)

Потянись, но не зевай!

(руками тянуться
вверх, поднявшись
на носки)

Повертись на месте ловко,
В этом нам нужна сноровка.

(покружиться)

Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!

(на заключительные слова - прыжки на 2 ногах, ходьба)



У нашего котика
острые когтищи, (показать «когтищи»)
У нашего котика
умные мыслищи. (движения рук от головы)
Моется котике
с каждым днем все чище, («умываться»)
Отмывая мордочку
от остатков пища.
Вечером охотится
в чулане за мышами (шаги на носках)
И играет в ладушки
с пушистыми котами. (игра в ладошки парами)

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги, (повороты влево и вправо)
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна: (потягивания, руки вверх)
К нам опять
пришла весна.
Чтоб скорей
набраться сил, (вращения головой)
Головой медведь крутил.
Наклонился
взад-вперед, (наклоны вперед-назад)
Вот он по лесу идет. (ходьба, наклоняясь, при
Ищет мишка корешки этом правой рукой
И трухлявые пеньки. коснуться левой ступни, а
В них потом – наоборот)
съедобные личинки –
Для медведя витаминки.
Наконец, медведь наелся (погладить живот)
И на бревнышке уселся. (сесть)

