

- 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.

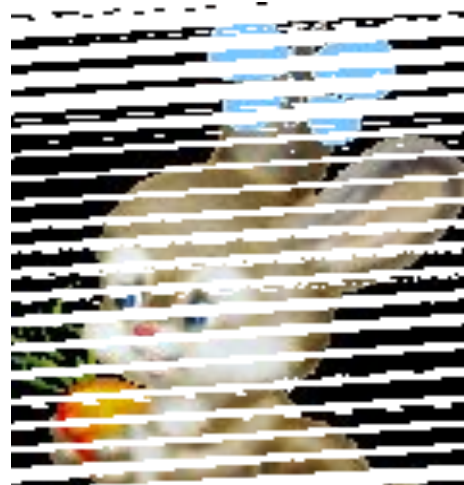
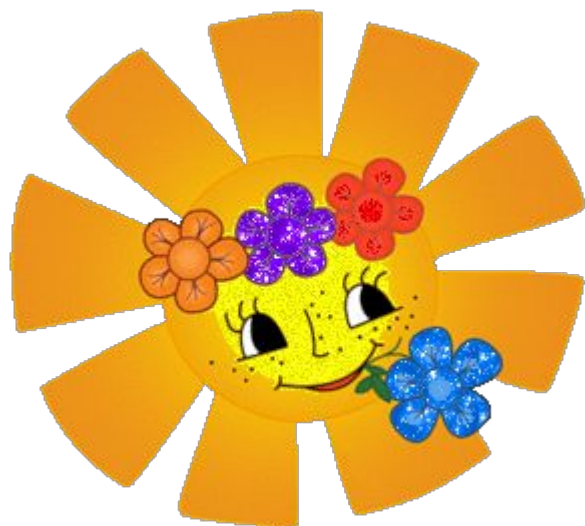
На полянке у реки

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)

