

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.

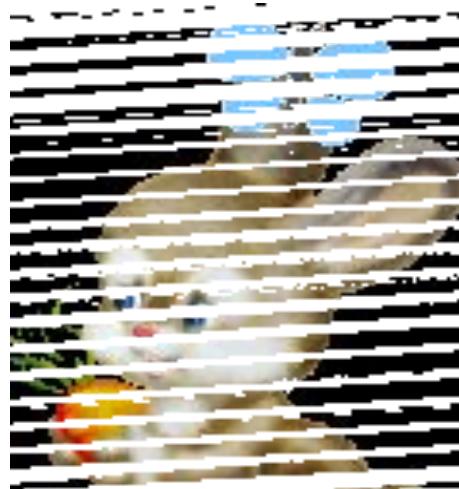
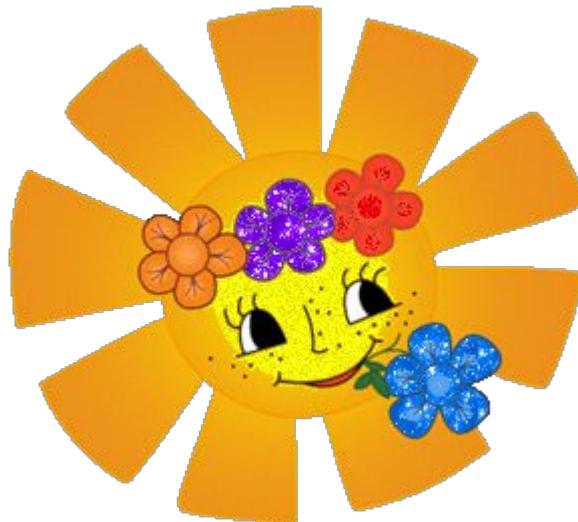
На полянке у реки

Мы увидели грибы.

Их в корзинку соберём

И в обратный путь пойдём!





Веселая минутка

- Как живешь?
(поднимают вверх большой палец)
- Вот так!
(шагают двумя пальцами по ладони)
- Как идеешь?
(шагают двумя пальцами по ладони)
- Вот так!
(сгибают руки в локтях, изображают
- А бежишь?
(бег)
- Ночью спишь?
(руки под щеку, кладут на них голову)
- Вот так!
(двумя руками движения "к себе")
- А даешь?
(двумя руками движения "от себя")
- Вот так!
(надувают щеки и слегка стучат по ним ладонями)
- Как шалишь?
(ладонями)
- 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 движения эти?
- Руки вверх я подниму.
- Вправо-влево разведу.
- И, как птица, полетчу.
- Головою поверчу.
- А потом присяду, встану, и никаколько не устану.
- Это тоже я могу!
- Я попрыгаю немножко.
- И пешком пойду в дорогу.
- Если надо, побегу.
- Все на свете я могу!
- Это тоже я могу!
- Это тоже я могу!
- Это тоже я могу!
- Это тоже я могу!
- Это тоже я могу!



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

(приседания)

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

(потягивания вверх и в
стороны)

Разминка

- Все движения разминки повторяем без запинки
- ЭЙ!** Попрыгали на месте!
ЭХ! Руками машем вместе!
ЭХЕ-ХЕ! Прогнули спинки,
Посмотрели на картинки.
- ЭГЕ-ГЕ!** Нагнулись ниже,
Наклонились к полу ближе.
- Э-э-э!** Какой же ты лентяй!
Потяниесь, но не зевай!
- Повертиесь на месте ловко,
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будет вновь урок!
(на заключительные слова - прыжки на 2 ногах, ходьба)
- (прыжки)
(«пожницы» руками)
(наклоны вперед,
прогибая спину)
(нагнувшись, голову
поднять высоко)
(глубокий наклон впе-
ред, дотронуться рука-
ми до пола)
(выпрямиться, погро-
зить друг другу)
(руками тянуться
вверх, поднявшись
на носки)
(покружиться)



У нашего котища
острые когтищи,
У нашего котища
умные мыслищи.
Моется котище
с каждым днем все чище,
Отмывая мордочку
от остатков пищи.
Вечером охотится
в чулане за мышами
И играет в ладушки
с пушистыми котами.

(показать «когтищи»)

(движения рук от головы)

(«умываться»)

(шаги на носках)

(игра в ладушки парами)

Мишка вылез из берлоги

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна:
К нам опять
пришла весна.
Чтоб скорей
набраться сил,
Головой медведь крутил.
Наклонился
взад-вперед,
Вот он по лесу идет.
Ищет мишке корешки
И трухлявые пеньки.
В них
съедобные личинки –
Для медведя витамишки.
Наконец, медведь наелся
И на бревнышке уселился.

(повороты влево и вправо)

(потягивания, руки вверх)

(вращения головой)

(наклоны вперед-назад)

(ходьба, наклоняясь, при
этом правой рукой
коснуться левой ступни, а
потом – наоборот)

