«Поход в осенний лес»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики).

Вводная часть

Дети входят в зал.
Инструктор. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей). Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей). Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево. Идем по узенькой тропинке. (Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад(10секунд).) Идем по мокрой траве, высоко поднимая ноги. (Ходьба с высоким подниманием колен (10секунд).) Радуемся осеннему лесу.
Бег врассыпную (20секунд). Ходьба врассыпную (10секунд).
Инструктор. Вот мы и в лесу.

Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный…

Инструктор. Видите, ребята. Как много деревьев в лесу. Построение врассыпную.

Основная часть

Инструктор. Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белы
На них шапки зелены.

Дети. Береза.
Инструктор. Покажем в упражнение березку. Какие красивые стволы у берез!
Упражнение «Береза». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.
Инструктор. Какое следующие дерево мы покажем?

Платье потерялось
Пуговки остались.

Если вы не догадались, я вам помогу. Это рябинка. Покажем в упражнении рябинку.
Упражнение «Рябина». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклон в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по три раза в каждую сторону. Темп умеренный.
Инструктор. Отгадайте следующую загадку.

Никто не пугает
А вся дрожит.

Это осинка. Покажем в упражнении осинку.

Упражнение «Осинка». Исходная позиция: лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги. Поболтать ими в воздухе. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Инструктор. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Зимой и летом
Одним цветом.

Упражнение «Елка». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Поднимая ногу, носок поверните вниз».

Упражнение «Весело в лесу». Исходная позиция: стоя, руки на поясе. 1 -2 пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

Указание о высоте прыжка.

Заключительная часть

Инструктор. Пора возвращаться в детский сад. (Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад (15 секунд).) Нам нельзя опаздывать на завтрак. (Бег врассыпную по залу (15 секунд).) Вот мы и в детском саду. Дети возвращаются в группу.

«Цирк»
(комплекс с элементами корригирующей
и дыхательной гимнастики)
Вводная часть

Дети входят в зал. Инструктор предлагает им отправиться в цирк.
Инструктор. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (15 секунд).) Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (10 секунд).) Вот и дошли до цирка. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд).)
Построение в 2 звена.

Основная часть

Инструктор. С какими животными вы хотите встретиться в цирке?
Упражнение «Дрессированные медвежата». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.
Указание детям: «Медвежата поднимают лапки высоко, как можно выше!»
Упражнение «Смешные обезьянки». Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. Повторить то же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой.
Упражнение «Ловкие лисички». Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Показ и объяснение инструктора.
Упражнение «Сильные волчата». Исходная позиция: лежа на спине, руки, на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Индивидуальные указания.
Упражнение «Звери рады детворе». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Инструктор. Нам пора возвращаться в детский сад.
Бег в колонне по одному (20 секунд).
Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки».
Поднести кисти рук ко рту и, сделав энергичный вдох носом, подуть на кисти рук (крылышки) короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота. Повторить 4 раза. Ходьба врассыпную (10 секунд).

«Новогодние игрушки»
(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Вводная часть

Дети входят в зал. Инструктор предлагает им вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки.

Инструктор. Сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки. Повторяйте за мной волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В солдатиков превратись.

Вот мы и солдатики. Солдатики выполняют все упражнения правильно и красиво.

Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд). Бег в колонне по одному (15 секунд). Ходьба врассыпную (15 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В бычков превратись.

Упражнение «Бычок». Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голову опустить. Повернуть голову на право. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В гномиков превратись.

Упражнение «Смешные гномики». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох). Вернуться в исходную позицию. Выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение инструктора.

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В клоунов превратись.

Упражнение «Веселые клоуны». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение инструктора.

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В жучков превратись.

Упражнение «Полосатый жучок». Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясли ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Показ и объяснение инструктора.

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В рыбок превратись.

Упражнение «Рыбка». Исходная позиция: лежа на животе, ноги вместе, руки над головой. Приподнять руки и ноги от пола. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.
Указание детям: «Поднимайте руки и ноги как можно выше от пола».

Инструктор. Повторяйте волшебные слова:

Крабле-крабле-высь,
В зайчика превратись.

Упражнение «Ловкий зайка». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 10 – 15 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.
Указание о высоте и легкости прыжка.

Заключительная часть

Инструктор: Игрушки спустились с елочки.
Ходьба по залу в колонне по одному со сменой темпа (15 секунд).
Дыхательное упражнение «Молодцы». Вдох. На счет 2,3,4 – выдох. На выдохе произнести слово: «мо-лод-цы». Повторить 3 раза.
Ходьба врассыпную (15 секунд).