Методический комплект программы «Расти, малыш!»

Ю. А. Кириллова

Комплексы общеразвивающих упражнений и пальчиковая гимнастика для детей с 2 до 3 лет

• *в спортивном зале*
• *для утренней гимнастики*
• *на прогулке*

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2021

ББК 74.100.
74.100.58
74.102
К38

Кириллова Ю. А.

К38 Комплексы общеразвивающих упражнений и пальчиковая гимнастика для детей с 2 до 3 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021. — 96 с. — (Методический комплект программы «Расти, малыш!»)

ISBN 978-5-907421-49-3

В методическом пособии представлены комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) и пальчиковая гимнастика для детей группы раннего возраста с расстройствами речевого развития. Подбор упражнений каждого комплекса ОРУ осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательной деятельности образовательной программы «Расти, малыш!» (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Расти, малыш! Образовательная программа дошкольного образования для детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) с расстройствами речевого и интеллектуального развития. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019).

Комплексы ОРУ рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемой в группе лексической теме, проводятся на физкультурных занятиях в спортивном зале, на утренней гимнастике и на прогулке. Общеразвивающие упражнения проводятся как без предметов, так и с предметами, выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе и т. д. Пальчиковые гимнастики также рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемым лексическим темам.

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре, руководителям физического воспитания и другим специалистам ДОО для работы с детьми групп раннего возраста с расстройствами речевого развития, студентам педагогических колледжей и вузов, а также родителям.

ББК 74.100.
74.100.58
74.102

ISBN 978-5-907421-49-3

© Ю. А. Кириллова, 2021
© ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», оформление, 2021

Введение

Физические упражнения являются основным и специфическим средством физического развития ребенка. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры. В процессе физического развития детей раннего возраста с расстройствами речевого развития широко используются все средства физической культуры, в числе которых большое место занимают общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — специальные движения для рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Данные упражнения применяются с целью общего физического развития, создания своеобразного фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, подготовки детей к овладению более сложными двигательными действиями.

Общеразвивающие упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Регулярное выполнение ОРУ способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, ОРУ значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания всех клеток и тканей всего организма.

Общеразвивающие упражнения играют неоценимую роль в развитии мелкой, ручной и общей моторики. Они способствуют развитию координации движений, внимания, памяти, восприятия, координации деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов ОРУ способствуют ускорению развития речи, что является значимым для детей с ее нарушениями.

Общеразвивающие упражнения в данном пособии объединены в комплексы, каждый из которых состоит из четырех упражнений. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. В первый период коррекционной деятельности (сентябрь-ноябрь) количество повторений каждого упражнения комплекса — 3—4 раза, начиная со второго периода (с декабря) — 4—5 раз.

Комплексы ОРУ рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемой в группе лексической теме, проводятся на физкультурных занятиях в спортивном зале, на утренней гимнастике и на прогулке.

Подбор упражнений каждого комплекса ОРУ осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием образовательной деятельности образовательной программы «Расти, малыш!» (*Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А*. Расти, малыш! Образовательная программа дошкольного образования для детей раннего дошкольного возраста (с 2

до 3 лет) с расстройствами речевого и интеллектуального развития. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019).

Общеразвивающие упражнения комплексов проводятся без предметов и с предметами (кубиками, мячом, флажками, лентой, обручем, шариками и др.), в спортивном зале, на утренней гимнастике и прогулке. Перед выполнением упражнений с каким-либо предметом необходимо познакомить с ним детей, так как появление на занятии незнакомого предмета отвлекает внимание малышей: они начинают его рассматривать и играть с ним.

В каждый комплекс включены упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развивающие мышцы стопы. Дозировка упражнений может варьироваться педагогом в зависимости от физического состояния детей. Важно, чтобы при выполнении упражнений дети не задерживали дыхания.

Упражнения в спортивном зале выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе и т. д. Отдельно разработаны комплексы ОРУ для утренней гимнастики и прогулки, где все упражнения выполняются из положения стоя. Приучая малышей занимать определенное исходное положение, не следует требовать от них четкости движений в самом упражнении. Все упражнения дети выполняют вместе с инструктором по физической культуре по ходу его объяснения. Объяснения, указания усиливают действие показа. Малыши должны стараться выполнить упражнения правильно, но это не является обязательным — дети выполняют упражнения в общих чертах. Во время выполнения каждого упражнения инструктор по физической культуре подбадривает детей, положительно оценивает их старания. Давая общие указания, педагог должен уделять внимание каждому ребенку, обращая особенное внимание на слабых и застенчивых детей.

Для повышения интереса детей к выполнению упражнений комплекса перед каждым из них рекомендуется читать небольшое стихотворение, соответствующее лексической теме: это помогает мобилизации внимания детей, настройке их восприятия на определенную тему занятия. В комплексах ОРУ и пальчиковых гимнастиках используются авторские стихотворения.

Пальчиковая гимнастика — это уникальное средство для развития мелкой моторики и речи в их единстве и взаимосвязи. Упражнения пальчиковой гимнастики активизируют речевые центры, развивают внимание, память, воображение. При разучивании новой пальчиковой гимнастики рекомендуется сначала максимально выразительно прочитать детям ее текст, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, повышая или понижая голос, а движения выполнять синхронно с текстом. Все упражнения следует выполнять в медленном темпе, сопровождать показом и четким произнесением текста.

Пальчиковые гимнастики также рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемым лексическим темам.

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре, руководителям физического воспитания и другим специалистам ДОО для работы с детьми групп раннего возраста с расстройствами речевого развития с 2 до 3 лет; студентам педагогических колледжей и вузов, а также родителям.

Примерное перспективное планирование общеразвивающих упражнений и пальчиковых гимнастик на учебный год

Месяц	Неделя	Комплекс ОРУ в спортивном зале	Комплекс ОРУ на утренней гимнастике и на прогулке	*Пальчиковая гимнастика*
Сентябрь	***Лексическая тема «Мои игрушки»***			
	1-я	«Веселые кубики» (с кубиками)	«Разноцветные шарики» (с шариком)	*«Мишка»*
	2-я	«В гости к игрушкам» (без предметов)	«Куклы» (без предметов)	*«Воздушный шар»*
	3-я	«Звонкие погремушки» (с погремушкой)	«Флажки» (с флажком)	*«Погремушки»*
	4-я	«Матрешки» (без предметов)	«Магазин игрушек» (без предметов)	*«Кубики»*
Октябрь	***Лексическая тема «Семья. Мебель. Туалетные принадлежности»***			
	1-я	«Нам весело» (с платочком)	«Веселая зарядка» (с еловой шишкой)	*«Большая семья»*
	2-я	«Здравствуйте!» (без предметов)	«Наша дружная семья» (без предметов)	*«Я купаться не боюсь»*
	3-я	«Все вместе» (с мячом)	«Спортивная семья» (с колечком)	*«Не будите Мишу»*
	4-я	«Буль-буль-буль» без предметов)	«Веселая прогулка» (без предметов)	*«Не хочу грязнулей быть»*
Ноябрь	***Лексическая тема «Домашние животные»***			
	1-я	«Веселые котята» (с ленточкой)	«Поиграем» (с шариком)	*«Овечка»*
	2-я	«Во дворе» (без предметов)	«В деревне» (без предметов)	*«Кот»*
	3-я	«Собачки» (с мешочком с песком)	«На лугу» (с сосновой шишкой)	*«Шарик»*
	4-я	«Поросята» (без предметов)	«Друзья» (без предметов)	*«Пастушок»*
Декабрь	***Лексическая тема «Дикие животные»***			
	1-я	«Веселые белки» (с обручем)	«Лисята» (с кубиками)	*«Лисичка»*
	2-я	«Друзья» (без предметов)	«Зайки-попрыгайки» (без предметов)	*«Лесная прогулка»*
	3-я	«С нами, зайка, поиграй-ка!» (с мячом)	«В лесу» (с флажком)	*«Медведь»*
	4-я	«Добрый еж» (без предметов)	«Лесная зарядка» (без предметов)	*«Белочка»*
Январь	***Лексическая тема «Зима. Зимние забавы»***			
	1-я	«Зимой» (с ленточкой)	«Играем в снежки» (с шариком)	*«Новый год»*
	2-я	«Снегопад» (без предметов)	«Зимняя прогулка» (без предметов)	*«Мороз»*
	3-я	«Каникулы» (с платочком)	«В зимнем парке» (с кольцом от кольцеброса)	*«Белоснежная зима»*
	4-я	«Раз, два, три» (без предметов)	«Зимняя картинка» (без предметов)	*«Морозные деньки»*

Месяц	Неделя	Комплекс ОРУ в спортивном зале	Комплекс ОРУ на утренней гимнастике и на прогулке	*Пальчиковая гимнастика*
Февраль	***Лексическая тема «Продукты питания. Посуда»***			
	1-я	«Обед» (с погремушкой)	«Поварята» (с деревянной палочкой)	*«В день рождения»*
	2-я	«Пирог» (без предметов)	«Вместе с мамой» (без предметов)	*«Жили-были»*
	3-я	«Бабка с дедом» (с мячом)	«Петя — молодец!» (с сосновой шишкой)	*«Поход в магазин»*
	4-я	«Репка» (без предметов)	«Чудесное дерево» (без предметов)	*«Буфет»*
Март	***Лексическая тема «Фрукты. Овощи»***			
	1-я	«Зарядка» (с обручем)	«В цирке» (с шариком)	*«Овощи и фрукты»*
	2-я	«Огуречик» (без предметов)	«На грядке» (без предметов)	*«Помощник»*
	3-я	«Варим борщ» (с платочком)	«Чудесная корзина» (с еловыми шишками)	*«Яблочко»*
	4-я	«Посадим сад» (без предметов)	«Урожай» (без предметов)	*«Полезные покупки»*
Апрель	***Лексическая тема «Весна. Птицы. Одежда»***			
	1-я	«С юга птицы прилетели» (с флажком)	«В саду» (с кольцом от кольцеброса)	*«Дождик»*
	2-я	«Мячики» (без предметов)	«Веселые птички» (без предметов)	*«Весна пришла»*
	3-я	«Выходите на прогулку» (с кубиками)	«Ледоход» (с деревянной палочкой)	*«Птички»*
	4-я	«Весенний день» (без предметов)	«Барабан» (без предметов)	*«Новое платье»*
Май	***Лексическая тема «Транспорт. Растения»***			
	1-я	«Путешествие на машине» (с обручем)	«Цветочки на лугу» (с шариком)	*«Трамвай»*
	2-я	«Подсолнух» (без предметов)	«По шоссе бегут машины» (без предметов)	*«Паровоз»*
	3-я	«Встреча в лесу» (с мячом)	«Букет» (с погремушкой)	*«Утро»*
	4-я	«Человечки» (без предметов)	«Белая березка» (без предметов)	*«Цветочки»*

КОМПЛЕКСЫ ОРУ И ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

СЕНТЯБРЬ

1-я неделя

(Лексическая тема «Мои игрушки»)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале «Веселые кубики»

Я люблю свои игрушки,
В них всегда играю сам.
Кукол, мячики, Петрушку
Никому я не отдам!
Ничего я не пойму —
Стало скучно одному!
Не хочу один играть!
Стал друзей я в гости звать.
Ведь с друзьями интересней
Вместе в кубики играть!

Ю. Кириллова

Инвентарь: контейнер для кубиков (35×25×15 см); разноцветные деревянные кубики (ребро 2,5 см) — по 2 на каждого ребенка и 2 кубика для инструктора по физической культуре.

1. «Кубики спрятались»

Исходное положение (и. п.): стоя, руки с кубиками за спиной. Вытянуть руки вперед, постучать кубиком о кубик, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

Примечание: во время выполнения упражнения инструктор по физической культуре спрашивает детей: «Ребятки, а где кубики?» Затем показывает кубики и произносит: «А вот они!» Дети показывают кубики. Затем инструктор говорит: «Кубики спрятались» и убирает руки за спину. Дети повторяют действия взрослого.

2. «Наклонимся вместе»

И. п.: сидя, ноги врозь, кубики у пояса. Наклониться вперед, стукнуть кубиками о пол, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: взрослый побуждает детей произносить слово «вот» вслед за ним.

3. «Постучим кубиками»

И. п.: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Примечание: слова «тук-тук» произносит взрослый и побуждает детей повторить слова вслед за ним.

4. «Попрыгаем с кубиками»

Поскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд) — «Попрыгаем с кубиками». Спокойная ходьба.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики и прогулки «Разноцветные шарики»

Шарики рассыпались —
Это не беда!
Из коробки выпали —
Это ерунда!
Шарики веселые
Соберем с друзьями.
Нам не нужно помогать,
Справимся мы сами!

Ю. Кириллова

Инвентарь: сумка (или контейнер) для шариков, пластмассовые шарики разных цветов (диаметр 4—5 см) — по количеству детей в группе и 1 шарик для взрослого.

1. «Переложи шарик»

И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Поднять руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

Примечания

Во время выполнения упражнения инструктор по физической культуре спрашивает детей: «Ребятки, а где шарики?» Затем показывает шарик и произносит: «А вот он!» Дети показывают шарики, перекладывают их в другую руку. Инструктор говорит: «Шарики спрятались» и убирает руки за спину. Дети повторяют действия взрослого.

Шарик перекладывают из руки в руку самые активные дети, остальным действие с шариком инструктор показывает и побуждает (без требования) к его выполнению.

2. «Шарик к колену»

И. п.: стоя, ноги врозь, шарики у пояса. Наклониться вперед, дотронуться шариком до колена, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: взрослый побуждает детей произносить слово «вот» вслед за ним.

3. «Постучим шариком»

И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Присесть, постучать шариками по земле, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Примечание: слова «тук-тук» произносит взрослый и побуждает детей повторить слова вслед за ним.

4. «Нам весело»

Поскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд) — «Попрыгаем с шариками». Спокойная ходьба.

III. Пальчиковая гимнастика «Мишка»

Мишка-мишенька, медведь,	*Дети сжимают — разжимают пальчики обеих рук.*
На детей не смей реветь!	*«Грозят» пальчиком одной руки.*
Малых деток не пугай.	*Постукивают кулачком о кулачок.*
Лучше с ними поиграй!	*Хлопают в ладоши.*

Слова и движения — Ю. Кирилловой

2-я неделя

(Лексическая тема «Мои игрушки»)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале «В гости к игрушкам»

В гости к игрушкам
Сегодня пойдем.
Много друзей там
Хороших найдем.
Будем с друзьями
В игрушки играть,
Вместе пойдем
На площадку гулять!

Ю. Кириллова

1. «Паровоз»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять и сгибать руки — «Паровоз едет», одновременно произносить: «Чу-чу-чу». Выполнить 3—4 раза. Пауза. Во время паузы произнести: «Ту-ту» — «Паровоз гудит». Повторить 2 раза.

Примечание: фразы «чу-чу-чу» и «ту-ту» произносит инструктор по физической культуре и предлагает детям повторить их вслед за ним.

2. «Неваляшки»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на бедрах. Наклониться вперед, дотронуться пальчиками до коленей, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

3. «Заводные жучки»

И. п.: лежа на спине, ноги прямо, руки вдоль туловища. Одновременно согнуть ноги в коленях ноги и поднять вперед согнутые в локтях руки, помахать вперед-назад кистями, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: во время выполнения упражнения взрослый произносит звук «ж-ж-ж» — «Жуки жужжат».

4. «Куклам весело»

Бег по кругу друг за другом за инструктором по физической культуре (20—30 секунд). Спокойная ходьба.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики и прогулки «Куклы»

В кресла рядом куклы сели.
Платья яркие надели.
Колокольчики-сережки
В уши вдели наши крошки.
Бантики в косички
Заплели сестрички.
Полюбуйтесь, малыши,
Наши куклы-хороши!

Ю. Кириллова

1. «Куклы здороваются»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вперед, ладони кверху; вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: во время каждого повторения упражнения инструктор по физической культуре произносит: «Здравствуйте!»

2. «Куклы кланяются»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки согнуть в локтях перед грудью. Наклониться вперед, руки опустить вниз, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Примечание: во время наклона взрослый произносит слово «вот», малыши стараются повторить.

3. «Куклы приседают»

И. п.: стоя, руки внизу. Присесть, руки положить на колени; встать, выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

4. «Кто выше?»

Поскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд) — «Куклам весело, они прыгают. Попрыгаем все вместе». Спокойная ходьба.

III. Пальчиковая гимнастика «Воздушный шар»

Шар воздушный голубой Рвется в небо, как живой.	*Дети хлопают в ладоши.*
Шар, от нас не улетай! Что хотим мы, угадай! Песню ветерок запел. Ой!.. Наш шарик улетел!	*Легко машут вверх-вниз кистями согнутых в локтях рук.* *Сжимают — разжимают пальчики обеих рук.* *Постукивают кулачком о кулачок.*

Слова и движения —
Ю. Кирилловой

3-я неделя

(Лексическая тема «Мои игрушки»)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале «Звонкие погремушки»

Мы без дела не сидим —
Погремушками гремим!
Погремушками гремим —
Вместе все играть хотим!
Мы ногами — топ-топ,
Вместе прыгнем — хоп-хоп!
Погремушки — тук-тук!
Всюду слышен громкий стук!
Ю. Кириллова

Инвентарь: контейнер для погремушек (35×25×15 см), погремушки — по количеству детей в группе и 1 погремушка для инструктора по физической культуре.

1. «Спрячь погремушку»

И. п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Поднять руки вверх, погреметь погремушкой, спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

Примечание: во время выполнения упражнения инструктор по физической культуре говорит детям: «Спрячьте погремушки!» и «Погремушки вверх, погремите погремушкой!» В соответствии со словами педагога и вместе с ним дети прячут руки за спину или поднимают вверх, встряхивая погремушки.

МАРТ

1-я неделя

(Лексическая тема «Фрукты. Овощи»)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале «Зарядка»

Раз — морковка,
Два — лучок,
Три — румяный кабачок,
Лук — четыре,
Свекла — пять —
Вышли овощи гулять.
— Не хотим сидеть на грядке,
Мы выходим на зарядку!

Ю. Кириллова

Инвентарь: обручи (диаметр 40—50 см) — по количеству детей в группе и 1 обруч для инструктора по физической культуре.

1. «Считаем — раз!»

И. п.: сидя, ноги врозь, обруч держать обеими руками перед грудью. Выпрямить руки с обручем вперед перед собой — «Посмотреть в окошко», сказать: «Раз!»; вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Примечания

Инструктор побуждает всех детей произносить слово «раз» вслед за ним.

Малышам нужно стараться не сдвигать ноги с места.

2. «Считаем — два!»

И. п.: лежа на спине, обруч в обеих руках впереди. Поднять одну ногу, коснуться обруча, опустить, поднять другую ногу и также коснуться обруча. Повторить 3—4 раза.

Примечания

Инструктор обращает внимание на правильность выполнения детьми последовательности движений.

Во время выполнения упражнения дети могут незначительно согнуть руки в локтях.

3. «Считаем — три!»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу, обруч на полу у ног. Присесть, взять обруч обеими руками, встать, поднять обруч вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол; выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: инструктор озвучивает каждое движение детей: «Присели», «Взяли обруч», «Подняли обруч», «Потянулись», «Присели», «Положили обруч», «Выпрямились».

4. «С ветки на ветку»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу, слегка в стороне от ног. Выполнить 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики и прогулки «В цирке»

В цирке обезьяны
Съели все бананы.
Сгрызли кролики капусту.
Грызть капусту было вкусно!
Лошадь яблоко сжевала,
Никого не замечала.
Кошкам дали виноград.
Его кошки не едят!

Ю. Кириллова

Инвентарь: сумка для шариков, пластмассовые шарики разных цветов (диаметр 4—5 см) — по количеству детей в группе и 1 шарик для взрослого.

1. «Вот и шарик»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, шарик в одной руке. Поднять шарик вверх, показать шарик, сказать: «Ап!»; опустить руку вниз, вернуться в и. п., переложить шарик в другую руку. Повторить 2—3 раза каждой рукой.

Примечания

Малыши произносят «ап» вместе с инструктором по физической культуре.

Взрослому необходимо следить, чтобы каждый ребенок переложил шарик в другую руку.

2. «Веселые шарики»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вперед, шарик держать обеими руками. Выполнить поворот в одну сторону, сказать: «Оп!»; вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

Примечание: после двух повторений упражнения можно сделать небольшую паузу.

3. «Тук-тук!»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, шарик держать обеими руками. Наклониться вперед, легко дотронуться два раза подряд до коленей, сказать: «Тук-тук!»; выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Примечание: слова «тук-тук» дети повторяют вслед за инструктором.

4. «Бегаем с шариками»

Бег по кругу в колонне по одному (20—30 секунд) с шариком в руке. Спокойная ходьба.

III. Пальчиковая гимнастика «Овощи и фрукты»

Любят дети яблоки, Помидоры, груши.	*Дети постукивают кулачком о кулачок.*
Любят и морковку Лены и Андрюши.	*Потирают ладони движениями кистей вперед-назад.*
Овощи и фрукты — Вкусные продукты.	*«Грозят» указательным пальчиком одной руки.*
Для детей их нет полезней — Вот лекарство от болезней!	*Хлопают в ладоши.*

Слова и движения — Ю. Кирилловой

2-я неделя

(Лексическая тема «Фрукты. Овощи»)

I. Комплекс общеразвивающих упражнений в спортивном зале «Огуречик»

Славный мальчик-огуречик
Бегал, прыгал, как кузнечик.
Он из лейки пил водичку,
Угощал водичкой птичку.
Огуречик жил на грядке,
Он играл с друзьями в прятки,
Грел на солнышке бока.
Все любили толстяка!

Ю. Кириллова

1. «Веселый огуречик»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу вперед; опустить руки и ногу вниз, вернуться в и. п. Выполнить упражнение на другой ноге. Повторить 2—3 раза.

Примечания

При выполнении упражнения дети поднимают ногу невысоко, стараясь удержать равновесие.

Инструктору не рекомендуется добиваться от детей точности выполняемых движений.

2. «Огурчик прячется»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях. Наклониться вперед, дотронуться пальчиками до стоп; выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Примечание: при выполнении упражнения дети должны стараться не сгибать ноги в коленях.

3. «Огуречик играет»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вперед, опустить ноги и руки, вернуться в и. п.

Примечание: инструктор должен следить, чтобы при выполнении упражнения дети избегали излишнего напряжения.

4. «Веселые друзья»

Бег по кругу в колонне по одному (20—30 секунд). Спокойная ходьба.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики и прогулки «На грядке»

Мы растем на грядке,
Все у нас в порядке!
Мы крепки и гладки,
Любят нас ребятки!
Что же любят детки?
Детки любят репку,
Огурцы, капусту
И горошек вкусный!

Ю. Кириллова

1. «Все у нас в порядке»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. Выполнить 2—3 круговых движения согнутыми в локтях руками перед грудью, произнести: «У-у-у»; опустить руки, выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Примечание: дети произносят «у-у-у» вместе с инструктором.

2. «Посмотрите на грядку»

И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Наклониться вперед, смотреть вниз, руки отвести назад, сказать: «Вижу»; выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

Примечание: во время выполнения упражнения детям нужно стараться не сгибать ноги в коленях.

3. «Овощи веселятся»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

Примечание: при выполнении детьми приседания не следует давать каких-либо указаний — малыши сами регулируют темп выполнения упражнения.

Содержание

Введение 3

Примерное перспективное планирование общеразвивающих упражнений и пальчиковых гимнастик на учебный год 5
Комплексы ОРУ и пальчиковой гимнастики. 7

Сентябрь
1-я неделя (лексическая тема «Мои игрушки»). 7
2-я неделя (лексическая тема «Мои игрушки»). 9
3-я неделя (лексическая тема «Мои игрушки»). 11
4-я неделя (лексическая тема «Мои игрушки»). 13

Октябрь
1-я неделя (лексическая тема «Семья. Мебель. Туалетные принадлежности»). 16
2-я неделя (лексическая тема «Семья. Мебель. Туалетные принадлежности»). 18
3-я неделя (лексическая тема «Семья. Мебель. Туалетные принадлежности»). 20
4-я неделя (лексическая тема «Семья. Мебель. Туалетные принадлежности»). 22

Ноябрь
1-я неделя (лексическая тема «Домашние животные») 24
2-я неделя (лексическая тема «Домашние животные») 26
3-я неделя (лексическая тема «Домашние животные») 28
4-я неделя (лексическая тема «Домашние животные») 30

Декабрь
1-я неделя (лексическая тема «Дикие животные») 33
2-я неделя (лексическая тема «Дикие животные») 35
3-я неделя (лексическая тема «Дикие животные») 37
4-я неделя (лексическая тема «Дикие животные») 39

Январь
1-я неделя (лексическая тема «Зима. Зимние забавы») 42
2-я неделя (лексическая тема «Зима. Зимние забавы») 44
3-я неделя (лексическая тема «Зима. Зимние забавы») 46
4-я неделя (лексическая тема «Зима. Зимние забавы») 49

Февраль

1-я неделя (лексическая тема «Продукты питания. Посуда») 52
2-я неделя (лексическая тема «Продукты питания. Посуда») 54
3-я неделя (лексическая тема «Продукты питания. Посуда») 56
4-я неделя (лексическая тема «Продукты питания. Посуда») 59

Март

1-я неделя (лексическая тема «Фрукты. Овощи»). 62
2-я неделя (лексическая тема «Фрукты. Овощи»). 64
3-я неделя (лексическая тема «Фрукты. Овощи»). 66
4-я неделя (лексическая тема «Фрукты. Овощи»). 69

Апрель

1-я неделя (лексическая тема «Весна. Птицы. Одежда») 72
2-я неделя (лексическая тема «Весна. Птицы. Одежда») 74
3-я неделя (лексическая тема «Весна. Птицы. Одежда») 76
4-я неделя (лексическая тема «Весна. Птицы. Одежда») 79

Май

1-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Растения»). 82
2-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Растения»). 84
3-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Растения»). 87
4-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Растения»). 89

Юлия Анатольевна Кириллова
Комплексы общеразвивающих упражнений и пальчиковая гимнастика для детей с 2 до 3 лет

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Художник Н. В. Жигалкина
Корректоры С. А. Кеньшенская, Т. А. Никифорова
Дизайнер Н. С. Сенченкова
Верстка А. В. Шакиров

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПб»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 15.07.2021.
Формат 70×100 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 6,0.
Тираж 1000 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии «ПК Эталон»,
198097, Россия, г. Санкт-Петербург,
ул. Трефолева 2БН, тел. (812) 603-777-9