Т. Е. Харченко

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

5–6 лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ



МОЗАИКА

Т. Е. Харченко

СООТВЕТСТВУЕТ ФГОС

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

старшая группа

Издание 2-е, исправленное и дополненное

Рекомендовано Ученым советом Международной педагогической академии дошкольного образования (МПАДО)

5–6 лет

МОЗАИКА-СИНТЕЗ
МОСКВА, 2020

ББК 74.102
УДК 373.2

Пособие выходит в рамках учебно-методического комплекта
к программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под общей редакцией
Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

Харченко Татьяна Егоровна — инструктор высшей квалификационной категории по физической культуре, автор методических пособий по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

Харченко Т. Е.

Утренняя гимнастика в детском саду: Комплексы упражнений для работы с детьми 5–6 лет. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 48 с.

В пособии содержатся комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 5–6 лет. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, что способствует повышению интереса детей к занятиям физической культурой, улучшению настроения, созданию особой радостной атмосферы во время проведения гимнастики.

Книга адресована инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений, родителям, гувернерам.

ISBN 978-5-4315-1879-9

© Харченко Т. Е., 2016
© Харченко Т. Е., 2020,
с изменениями
© «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2020

ВВЕДЕНИЕ



Одним из важных естественных стимуляторов роста и развития ребенка является двигательная активность, которая оказывает влияние на формирование физиологических систем детского организма в соответствии с природными закономерностями.

Утренняя гимнастика — один из важнейших компонентов двигательного режима. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Благодаря утренней гимнастике усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, улучшается питание органов и систем.

Эта книга посвящена гимнастике игрового, сюжетного характера. Игра — это ведущая деятельность детей дошкольного возраста, а двигательно-игровая деятельность — основа воспитания, оздоровления, развития и обучения. Согласно ФГОС ДО, обучение входит в жизнь ребенка через игру. Поэтому во многих современных методиках и технологиях дидактический компонент непременно соседствует с игрой.

В данном пособии представлены комплексы утренней гимнастики игрового сюжетного характера для детей 5–6 лет. Утреннюю гимнастику сюжетного характера отличают интересное содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Физические упражнения благотворно влияют на организм, способствуют жизнерадостности детей, активизируют их двигательную деятельность. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем.

Гимнастика проходит интересней, если сопровождается музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.

В некоторые комплексы гимнастики включают упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включают скороговорки и чистоговорки, формирующие четкое произношение и развивающие память, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия.

Объясняя способ выполнения упражнения, воспитатель должен быть максимально краток. В противном случае интерес детей ослабевает, они становятся невнимательны, кроме того, динамика гимнастики снижается, что недопустимо. Для большей наглядности воспитатель может показать, как выполнять упражнение, — сам или с помощью одного из детей.

Последовательность упражнений в предлагаемых комплексах гимнастики классическая: сначала даются 1–2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем 3–5 упражнений на укрепление мышц живота, спины, ног. Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.

Упражнения даются в разном темпе — в умеренном, затем в быстром, затем в медленном. Такая последовательность усиливает интерес детей к выполнению предлагаемых упражнений.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У дошкольников дыхательные мышцы слабые, поэтому эти упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

После бега и ходьбы выполняются 1–2 упражнения, которые помогают успокоить детский организм.

Исходные положения предлагаются различные: стоя, сидя, лежа. Исходные положения лежа и сидя снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу и усиливают напряжение отдельных мышц.

Данное пособие будет полезно воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе детских дошкольных учреждений, родителям.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЕЛАЙ КАК Я, ДЕЛАЙ ЛУЧШЕ МЕНЯ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

В о с п и т а т е л ь. Приглашаю всех на спортивную площадку. Утренняя зарядка начинается!

Упражнения выполняйте,
Все их дружно повторяйте.
Делай как я!
Делай лучше меня!

- Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Медленный бег (20 секунд).
- Быстрый бег (20 секунд).
- Ходьба врассыпную (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Построение в три колонны (по ориентирам).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. Исходное положение (далее — И. п.) — стойка пятки вместе, носки врозь. Наклон головы вправо. Вернуться в и. п. Наклон головы влево. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение 2. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Правая рука вперед, левая назад. Разнонаправленные движения руками вперед, назад.

Упражнение 3. И. п. — стоя на коленях, носки врозь, руки на плечах. Сесть между пяток, руки вперед. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Упражнение 4. И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять правую ногу, согнутую в колене, с одновременным махом рук назад. Вернуться в и. п. То же упражнение левой ногой. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой ногой.

Указание детям: сохранять устойчивое положение туловища.

Упражнение 5. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Правую руку вниз. Левую руку вниз. Повторить 7 раз, меняя темп.

Упражнение 6. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Выполнять 10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Все сегодня молодцы! Все ребята — удальцы. Упражнения выполнили правильно.

- Бег в быстром темпе (20 секунд).
- Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Дыхательное упражнение «Ах!»: вдох на счет 1–2, задержать дыхание, с выдохом на счет 1–4 произнести «а-а-а-х».
- Возвращение детей в группу.



МЫ ПИЛОТЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

Воспитатель.

Вижу в небе самолет,
Управляет им пилот.

Сегодня мы с вами будем пилоты.

- Построение, равнение, проверка осанки.
- Ходьба обычная (20 секунд).

- Ходьба широким шагом (20 секунд).
- Ходьба в полуприседе (20 секунд).
- Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой рукой (30 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Перестроение в 3 колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Взлетаем». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения рук перед собой. Руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение «Делаем разворот». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вперед, одновременно руки назад. Поворот головы вправо. Поворот головы влево. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение «Продолжаем лететь». И. п. — сидя на пятках, руки на плечах. Встать на колени, повернуться вправо, руки в стороны. Вернуться в и. п. 2 — встать на колени, повернуться влево, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: спина прямая.

Упражнение «Вынужденная посадка». И. п. — сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз.

Указание детям: можно делать на каждый счет, убыстряя темп.

Упражнение «Закачиваем бензин». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперед с поворотом к правой ноге. Вернуться в исходное положение. То же к левой ноге. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза к каждой ноге.

Указание детям: при наклоне ноги не сгибать в коленях и не отрывать от пола.

Упражнение «Возвращаемся домой». Непрерывный легкий бег в течение 60 секунд.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Ну вот мы и вернулись из полета!

- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Ходьба по кругу.
- Вдох. Продолжительный выдох (30 секунд).

В о с п и т а т е л ь. Пилотам пора позавтракать.

Дети возвращаются в группу.

МЫ ВСЕ ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал и встают в круг.

Воспитатель.

Дружит с солнцем ветерок,
А роса — с травою,
Дружит с бабочкой цветок,
Дружим мы с тобою.
Все с друзьями пополам
Поделить мы рады!
Только ссориться друзьям
Никогда не надо!

Ю. Энтин

И мы с вами дружные ребята. Мы все делаем дружно и весело.

- Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом — 2 раза.
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Бег трусцой друг за другом (20 секунд).
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение 1. И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Руки вверх, посмотреть на них. Опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Упражнение 2. И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Лечь на спину. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать.

Упражнение 3. И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Согнуть ноги в коленях вправо. Вернуться в и. п. Согнуть ноги влево. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение 4. И. п. — сидя по кругу, ноги прямые. Руки на плечах друг друга. Наклон вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение 5. И. п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. Ноги врозь, одновременно руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: выполняя упражнение, ноги не сгибать, носки оттянуть.

Упражнение 6. И. п. — сидя скрестно, руки на поясе. Поворачивать корпус тела вправо—влево, увеличивая амплитуду движения. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: каждому выполнять упражнение в своем темпе, при поворотах голову держать прямо.

Упражнение 7. И. п. — стоя по кругу, руки на поясе. Прыжки по желанию детей в чередовании с ходьбой. Повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Мне очень приятно было на вас смотреть. Дружные, задорные, здоровые ребята!

- Упражнение на развитие речевого дыхания: вдох, на длительном выдохе произнести «а-а-а-х».
- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



ДНИ НЕДЕЛИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ САМОМАССАЖА

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

В о с п и т а т е л ь. Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Сегодня мы повторим название каждого дня. Итак, понедельник. Это первый день недели после выходных дней. Мы с вами идем в детский сад, а ваши родители идут на работу.

- Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).
- Бег врассыпную (40 секунд).
- Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).
- Построение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Как называется день, следующий за понедельником? (Ответы детей.) Правильно, вторник. Легко запомнить: второй день недели — вторник.

Упражнение «Поздоровались». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: резких движений головой не делать.

Воспитатель. Следующий день недели — среда. А почему его так называют, вы знаете? (Ответы детей.) Правильно. Среда — середина недели.

Упражнение «Пружинка». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Пружинящие наклоны вперед — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: ноги в коленях не сгибать, пальцами рук достать до пальцев ног.

Воспитатель. А сейчас ответьте: какой день недели стоит между средой и пятницей? (Ответы детей.) Правильно, четверг. Поэтому следующее упражнение мы повторим четыре раза.

Упражнение «Шагают ноги». И. п. — стоя на четвереньках, голова прямо. Приставным шагом двигаться вперед. Приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: голову не опускать.

Воспитатель. Пятый день недели называется... Молодцы, правильно — пятница.

Упражнение «Встретились». И. п. — лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести ноги в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: ноги высоко не поднимать, руки от пола не отрывать.

Воспитатель. Следующий день недели называется суббота. Это — выходной день.

Упражнение «Давайте радоваться». И. п. — стоя, ноги вместе, руки за спиной. Ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указание детям: прыгать высоко и легко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Скажите все вместе, хором, как называется последний день недели. (Ответы детей.) Правильно, последний день недели — воскресенье. В этот день вы не приходите в детский сад, а отдыхаете дома с родителями. Я предлагаю вам выполнить игру-массаж.

Зарядка всем полезна. *(Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (6 раз).)*
Зарядка всем нужна. *(Указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа вверх, вниз (6 раз).)*
От лени и болезней
Спасает нас она. *(Бег на месте (30 секунд).)*

- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



ОСЕННИЕ МЕСЯЦЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Оборудование. Гимнастические палки.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите за окно. Вам нравится сегодняшняя погода? (Ответы детей.) Какое сейчас время года? (Ответы детей.) Какое у вас настроение? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами вспомним осенние месяцы.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд).
- Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Построение в шахматном порядке.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. О каком месяце эта загадка:

Опустел в деревне сад,
Паутинки вдаль летят,
И на южный край земли
Потянулись журавли.

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, это сентябрь — первый осенний месяц.

Упражнение «Палочка-выручалочка». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь — палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально. Повернуть палку вертикально. Вернуться в и. п. Повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Потрудись». И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки. Поднять палку вверх. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Указание детям: голову не опускать.

Воспитатель.

Все мрачней лицом природа:
Почернели огороды, оголяются леса,
Молкнут птичьи голоса,
Мишка в спячку завалился.
Что за месяц к нам явился?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, это октябрь — месяц, следующий за сентябрем.

Упражнение «Наклоны». И. п. — стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Указание детям: голову не опускать.

Упражнение «Держим равновесие». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки вверх, палка в руках горизонтально. Поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено. Стоять, сохраняя равновесие. Вернуться в и. п. Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой.

Указание детям: носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая.

Воспитатель.

Поле черно-белым стало;
Падает то дождь, то снег,
А еще похолодало —
Льдом сковало воды рек.
Мерзнет в поле озимь ржи.
Что за месяц, подскажи?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно. Вы назвали последний осенний месяц — ноябрь.

Упражнение «Повороты». И. п. — стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью. Поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить движение в другую сторону. Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Ловкие ноги». И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади. Перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох. Вернуться в и. п — выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро.

Упражнение «Ходим по палке». И. п. — стоя сбоку от палки, руки на поясе. Ходьба по палке вправо, затем влево. Повторить 6 раз. Темп произвольный.

Упражнение «Веселые дети». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, палка на полу перед ребенком. Прыжки через палку вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег со сменой ведущего (30 секунд).
- Ходьба в колонне по одному, дети отвечают на вопросы воспитателя (Какой первый осенний месяц? Назовите «соседей» ноября. Как называется последний осенний месяц? Назовите все осенние месяцы») (20 секунд).
- Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»: вдох на счет 1–2, выдох на счет 1–4 (2 раза).
- Возвращение детей в группу.

ЗИМНИЕ МЕСЯЦЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Оборудование. Гимнастические скамейки.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Сегодня мы поговорим об одном времени года. О каком, угадайте сами.

Снег на полях,
Лед на реках.
Вьюга гуляет.
Когда это бывает?

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, мы поговорим о зиме, вспомним зимние месяцы.

- Ходьба по прямой с поворотами на углах (20 секунд).
- Ходьба на носках и пятках (по 5 м).
- Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Построение около скамеек.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Давайте вспомним, как называется первый зимний месяц? (Ответы детей.) Правильно, это декабрь. Сегодня мы с вами выполним комплекс утренней гимнастики на скамейках.

Упражнение «Кто за мной?». И. п. — сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе. Поворот головы вправо — назад. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: резких движений головой не делать.

Упражнение «Кто со мной?». И. п. — сидя верхом на скамейке, руки опущены. Руки к плечам, сжать кисти в кулаки. Руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. Руки к плечам, сжать кисти в кулак. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Как называется месяц, следующий за декабрем? (Ответы детей.) Вы правы, это январь.

В январе, в январе
Много снега на дворе.
С. Маршак

Упражнение «Кто с нами?». И. п. — стоя сбоку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза. Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.Темп умеренный.

Упражнение «А так сможете?». И. п. — сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. Поставить обе ноги на скамейку. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. А теперь ответьте на вопрос. Какой месяц предшествует первому весеннему месяцу? (Ответы детей.) Молодцы. Это февраль. Он предшествует марту и является последним зимним месяцем.

Упражнение «Ловкие ноги». И. п. — лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. Поднять правую ногу. Вернуться в и. п. Поднять левую ногу. Вернуться в и. п. Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный.

Указание детям: стараться хорошо прогнуться.

Упражнение «Ну-ка, сообрази». И. п. — сидя на скамейке друг за другом, руки за головой. Наклониться вниз — вправо, коснуться левым локтем правого колена. Вернуться в и. п. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыжки на месте». И. п. — около скамейки, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо—влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков в чередовании с ходьбой. Дыхание произвольное.

Указание детям: прыгать легко, высоко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег по кругу (30 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомнили зимние месяцы. Ответьте мне еще на один вопрос. Чего нам так не хватает зимой? (Ответы детей.) Правильно, солнца. Давайте выполним упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем солнышко ногой».

Ребята рисуют пальчиками ног на полу солнышко сначала правой, потом левой ногой. Затем возвращаются в группу.



ВЕСЕННИЕ МЕСЯЦЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

Оборудование. Обручи (по 1 шт. на каждую пару детей).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Как светло сегодня в зале. Как вы думаете, почему? (Ответы детей.) Правильно, на улице весна, к нам в окно заглядывает солнышко. Оно нас радует, веселит и бодрит. На что похоже солнышко? (Ответы детей.) А мне солнышко напоминает обруч. И я хочу сегодня вспомнить с вами весенние месяцы и провести зарядку с обручами.

- Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд).
- Ходьба широким шагом (20 секунд).
- Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
- Бег на носках (20 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).
- Построение в круг парами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Вспомните, как называется первый весенний месяц. (Ответы детей.) Правильно, март. Это самый долгожданный месяц. Он следует сразу после зимних месяцев. И мы ждем его с нетерпением.

Упражнение «Солнышко взошло». И. п. — стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. Руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый день». И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках. Наклон в одну сторону — выдох. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Воспитатель. Как называется следующий весенний месяц? (Ответы детей.) Правильно, это апрель. Этот месяц еще теплее, веселее, радостнее.

Упражнение «Играем с солнышком». И. п. — сидя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью. Один ребенок наклоняется вперед, другой ложится на спину, обруч в руках. Вернуться в и. п. Наклон в другую сторону. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Упражнение «Ловкие ноги». И. п. — сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, руки в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Темп быстрый.

Воспитатель. Давайте вспомним, какой последний весенний месяц? (Ответы детей.) Это май — самый зеленый, теплый месяц. Мы его любим за то, что после него наступает долгожданное лето.

Упражнение «Ходьба по обручу». И. п. — стоя на обруче друг против друга, держась за руки. Ходьба по обручу в одну сторону. Затем в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: идти по обручу боком.

Упражнение «Прыжки». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь около обруча, руки на плечах. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. Повторить 8 раз в чередовании с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег широким и мелким шагом (по 20 секунд).
- Ходьба по залу с произнесением скороговорки:

Могу догнать,
Да не догоню.
Могу обогнать,
Да не обгоню.

Сначала медленно, затем быстро (4 раза).

- Возвращение детей в группу.



ЛЕТНИЕ МЕСЯЦЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сейчас я загадаю вам загадку. Вы внимательно ее послушайте и ответьте, о каком времени года идет речь:

Песен полон лес и крика,
Брызжет соком земляника,
Дети плещутся в реке,
Пляшут пчелки на цветке.
Как зовется время это?
Угадать нетрудно...

Дети. Лето.

Воспитатель. Правильно. Давайте сегодня, выполняя зарядку, вспомним летние месяцы.

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба на носках, на пятках (по 15 секунд).
- Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).
- Бег с захлестыванием (20 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Построение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Вы помните называния летних месяцев? Как называется первый летний месяц? *(Июнь.)* Все с нетерпением ждут этого месяца.

Поскольку мы всегда радуемся лету, то зарядку мы тоже проведем весело и бодро.

Упражнение 1. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки к плечам, локти в стороны. Свести локти перед грудью — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Локти отвести назад до сведения лопаток. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: локти держать на уровне плеч.

Упражнение 2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, руки за спину — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Поворот влево, руки за спину — выдох, вернуться в и. п — вдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: при поворотах ноги с места не сдвигать.

Воспитатель. Какой месяц следует за июнем? *(Июль.)* Вы опять правы. Это — июль.

Упражнение 3. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу. Отвести ногу в сторону. Снова колено вперед. Вернуться в и. п. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: опорная нога должна быть прямой.

Упражнение 4. И. п. — упор на коленях. Выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. Вернуться в и. п., голову поднять вверх, спину прогнуть. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Как называется последний летний месяц? *(Август.)*

Упражнение 5. И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Сесть на пол вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Сесть на пол влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение 6. И. п. — сидя, ноги вместе, руки на плечах. Наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: при наклонах ноги в коленях не сгибать.

Воспитатель. В следующем упражнении покажите, как вам нравится лето.

Упражнение 7. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивание на двух ногах на месте. Поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза. Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Я вам предлагаю поиграть. На слово «июнь» вы выполняете бег в колонне по одному, на слово «июль» — бег врассыпную, на слово «август» — ходьба обычная в колонне по одному.

Игра повторяется 2 раза.

- Перестроение в колонну по одному.
- Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»: вдох на счет 1–2, выдох на счет 1–4 (2 раза).
- Возвращение детей в группу.



ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Оборудование. Игрушки: кошка, собака, овца, корова, лошадь, свинья.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает им посмотреть на стол, на котором стоят игрушки: кошка, собака, овца, корова, лошадь, свинья.

В о с п и т а т е л ь. Кого вы видите? (Ответы детей.) Вы всех животных назвали правильно. Каким одним словом можно назвать этих животных? *(Домашние животные.)* Это действительно домашние животные. Давайте сегодня в своих упражнениях покажем некоторых из них.

- Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Медленный бег (20 секунд).
- Быстрый бег (20 секунд).
- Ходьба врассыпную (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Построение в две колонны.

В о с п и т а т е л ь. Давайте порадуемся всем животным, ведь они приносят много пользы человеку.

- Дыхательное упражнение «Ах!»: вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести «а-а-а-х» (5 раз).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ласковая киска». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: хорошо прогибать спину.

Упражнение «Верная собака». И. п. — ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: спина должна быть прямая и ровная.

Упражнение «Корова мычит». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям: вдох должен быть короче выдоха.

Упражнение «Ленивый поросенок». И. п. — лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. Вернуться в и. п. Повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: дыхание произвольное.

Упражнение «Игривая лошадка». И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять правую ногу, пошевелить пальцами ноги. Вернуться в исходное положение. Поднять левую ногу, пошевелить пальцами ноги. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: ноги высоко не поднимать.

Упражнение «Веселый ягненок». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза.

Указание детям: прыгать легко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег в быстром темпе (20 секунд).
- Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (30 секунд).
- Дыхательное упражнение «Ах!»: вдох на счет 1–2, задержать дыхание, с выдохом на счет 1–4 произнести «а-а-а-х» (5 раз).
- Возвращение детей в группу.



ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Оборудование. Дидактическая картина с изображением диких животных.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. Воспитатель показывает детям картинку, на которой изображены дикие животные (белка, заяц, волк, лиса, медведь).

Воспитатель. Ребята, посмотрите на эту иллюстрацию и скажите, каких животных вы на ней видите? *(Диких животных.)* Действительно, это дикие животные. А как вы думаете, почему их так называют? (Ответы детей.) Давайте сегодня в упражнениях покажем некоторых диких животных.

- Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом (2 раза).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Бег трусцой друг за другом (20 секунд).
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- Построение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ловкая белка». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Наклонить голову вправо, руки на поясе. Вернуться в исходное положение. Наклонить голову влево, руки на поясе. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Выполнять упражнение сначала медленно, затем в умеренном темпе.

Указание детям: резких движений головой не делать.

Упражнение «Шустрый заяц». И. п. — стоя, ноги шире плеч, руки вверх. Наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: при наклонах ноги в коленях не сгибать.

Упражнение «Быстрый волк». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую прямую ногу вперед. Махом отвести правую ногу назад. Снова поднять вперед правую ногу. Вернуться в и. п. Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый.

Упражнение «Полюбуемся зверями». И. п. — ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 6 раз.

Упражнение «Ловкая лисица». И. п. — стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: сильно выгибать спину.

Упражнение «Неуклюжий медведь». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и. п. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: ноги к животу прижимать сильно.

Упражнение «Мы рады зверям». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Подскоки с ноги на ногу на месте. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Перестроение в колонну по одному.
- Бег за направляющим в быстром темпе по кругу (20 секунд).
- Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животное» (3 раза).
- Ходьба обычная (30 секунд).

ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ СЕВЕРА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ САМОМАССАЖА

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель предлагает им отгадать загадку:

В океане темно-синем,
Лапой выудив моржа,
На полярной скользкой льдине
Он дрейфует, не дрожа.

Дети. Белый медведь.

Воспитатель. Правильно, белый медведь. А где живут белые медведи? (Ответы детей.) Сегодня мы вспомним о некоторых животных и птицах Севера и покажем их в упражнениях.

- Построение около стены, равнение.
- Повороты направо, затем налево.
- Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд).
- Ходьба на носках (15 секунд).
- Ходьба на пятках (15 секунд).

- Боковой галоп правым боком (20 секунд).
- Боковой галоп левым боком (20 секунд).
- Обычный бег (30 секунд).
- Обычная ходьба (10 секунд).
- Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Угадайте, какое животное мы с вами изобразим в первом упражнении:

Словно царскую корону,
Носит он свои рога.
Ест лишайник, мох зеленый,
Любит снежные луга.

Дети. Олень.

Воспитатель. Правильно, это северный олень.

Упражнение «Северный олень». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки в замок за спиной. Расцепить руки, поднять над головой, немного согнуть в локтях. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: пальцы рук раздвинуть.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку:

Хвост поджав, во льдах ночует,
Вынося мороз любой,
И по Северу кочует
В теплой шубе голубой.

Я вам помогу — это полярная лисица.

Упражнение «Полярная лисица». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. Вернуться в и. п. То же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Указание детям: при наклоне ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать.

Воспитатель. Как можно назвать следующее упражнение вы узнаете, отгадав загадку:

Вразвалку идет, как моряк.
Белый галстук, черный фрак.
В Антарктиде среди льдин
Проводит дни свои...

Дети. Пингвин.

Упражнение «Пингвин». И. п. — стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять ногу. Согнуть в колене. Выпрямить. Вернуться в и. п. Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Воспитатель. Послушайте загадку и дайте название следующему упражнению:

Шерсти я имею мало,
Но среди полярных льдов
Жир меня, как одеяло,
Бережет от холодов.

Дети. Тюлень.

Упражнение «Тюлень». И. п. — сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. Поднять таз и бедра, прогнуться в спине. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: таз и бедра поднимать как можно выше от пола.

Воспитатель. Следующая загадка.

Хоть на холоде лежат,
Но от стужи не дрожат.
Пусть ветра с водой свежи,
Но на пляж идут...

Дети. Моржи.

Упражнение «Моржи». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на живот. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнение «Холодно на Севере»: массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).
- Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.



ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним животных жарких стран и постараемся некоторых животных показать в упражнениях.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте (10 секунд).
- Ходьба с поворотом на углах (15 секунд).
- Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 м).
- Бег на носках (10 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).
- Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке
С ветки прыгает на ветку.
Ест бананы, сладости
К общей детской радости.

Дети. Обезьяна.

Упражнение «Обезьянка». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: спину держать прямо.

Воспитатель. А каких еще животных жарких стран вы знаете? (Ответы детей.)

Упражнение «Бегемот». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Повернуть голову вправо. Затем влево. Поднять голову вверх. Опустить голову вниз. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: опуская голову, коснуться подбородком груди.

Воспитатель. Как называется самый быстрый на свете зверь? Я вам помогу — это гепард.

Упражнение «Гепард готовится к бегу». И. п. — стоя на коленях, руки опущены. Прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз, медленно.

Указание детям: голову не опускать.

Воспитатель. Отгадайте, какое животное мы покажем в следующем упражнении:

Лошадь как лошадь,
Но только в полоску.

Видел когда-нибудь
Лошадь-матроску?

Дети. Зебра.

Упражнение «Полосатая лошадка». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Поднять согнутую ногу, носок оттянуть. Постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. Вернуться в и. п. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Воспитатель.

По реке плывет бревно.
Ох и злющее оно.
Тем, кто в речку угодил,
Нос откусит...

Дети. Крокодил.

Упражнение «Длинный крокодил». И. п. — лежа на животе, руки на полу над головой. Руками тянуться вперед, ногами — назад. Расслабиться. Повторить 6 раз.

Воспитатель.

Зверь огромный-преогромный,
Южным солнцем прокален.
Нос — как будто кран подъемный —
И подвижен, и силен.

Дети. Слон.

Упражнение «Слон». И. п. — стоя на коленях и ладонях. Ходьба на коленях и ладонях вперед. Ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: спину не прогибать.

Упражнение «Забавные животные». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег обычный с изменением темпа (медленно, быстро, с остановкой) (3 раза).
- Ходьба обычная. При выполнении ходьбы повторить скороговорку: «Пыхтит, как пышка, пухлый мишка».
- Сначала медленно, затем быстро. Повторить 3 раза.
- Дыхательное упражнение: на счет 1–2 — вдох; на счет 1–4 — выдох (2 раза).
- Возвращение детей в группу.

ЗИМУШКА-ЗИМА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ
И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Вы любите зиму? Чем она вам нравится? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима и чем зимой мы любим заниматься.

- Построение, равнение.
- Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).
- Бег врассыпную (40 секунд).
- Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Падает легкий снег». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук Медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук. Дыхание произвольное. Повторить 7 раз. Темп медленный.

Упражнение «Греем руки после прогулки». И. п. — сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. На счет 1–2 — вдох. На счет 1–4 — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: выдох должен быть длиннее вдоха.

Упражнение «Глаза устали от снега». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

В о с п и т а т е л ь. А чем вы любите зимой заниматься? (Ответы детей.) Давайте покажем это в упражнениях.

Упражнение «Ледяная горка». И. п. — сидя, упор сзади. Поднять таз и бедра, прогнуться в спине. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: старайтесь сильно прогнуться в спине.

Упражнение «Игра в снежки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок). Вернуться в и. п. Отвести правую руку вверх — назад — вперед (бросили снежок). Вернуться в и. п. Повторить движения левой рукой. Упражнение повторить по 4 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Валяемся в снегу». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая. Вернуться в и. п. Поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Прыгаем в снег». И. п. — стоя на коленях, руки вверх. Сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: при наклоне руки стараться отвести как можно сильнее назад.

Упражнение «Радуемся Новому году». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег по залу врассыпную (30 секунд).
- Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»: на счет 1–2 — вдох, на счет 1–4 — выдох (4 раза).
- Ходьба в разных направлениях (20 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Возвращение детей в группу.

ПРОФЕССИИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы вспомним некоторые профессии. Многие профессии вы уже знаете, а о некоторых узнаете вновь.

- Построение, равнение, проверка осанки.

- Ходьба обычная (20 секунд).
- Ходьба широким шагом (20 секунд).
- Ходьба в полуприседе (20 секунд).
- Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. О какой профессии говорится в загадке?

Станет палочка махать —
Будет музыка играть.

Ответы детей.

Упражнение «Веселый дирижер». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Руки в стороны. Затем вперед. В стороны. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: спина прямая, руки высоко не поднимать.

В о с п и т а т е л ь. Сколько веселых дирижеров! Молодцы! Отгадайте следующую загадку:

Кто в дни болезней
Всех полезней
И лечит нас
От всех болезней?

Д е т и. Врач.

Упражнение «Ответственный врач». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. На счет 1–2 вдох. На счет 1–4 — выдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: вдох должен быть короче выдоха.

В о с п и т а т е л ь. А сможете ли вы угадать следующую профессию?

Мы землю глубоко копаем
И в самой глубине земли
Людям уголь добываем,
Чтобы дом топить могли.

Я вам помогу. Это шахтер.

Упражнение «Шахтер». И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Резкие повороты вправо. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: ноги с места не сдвигать, голову поворачивать в сторону поворота.

Воспитатель.

Наведет стеклянный глаз,
Щелкнет раз — и помнит вас.

Ответы детей.

Упражнение «Забавный фотограф». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Присесть, руки в упор. Толчком выпрямить ноги. Толчком присед в упоре. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Указание детям: руки в локтях не сгибать.

Воспитатель. Следующую профессию вы обязательно угадаете.

Ежедневно спозаранку
В руки он берет баранку.
Крутит, вертит так и сяк,
Но не съест ее никак.

Ответы детей.

Упражнение «Шофер». И. п. — лежа на спине. Поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Указание детям: упражнение делать в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его.

Воспитатель.

Бывает же работа—
Завидно от души!—
Свисти, когда охота,
Да палочкой маши.

Ответы детей.

Упражнение «Внимательный полицейский». И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: сохранять равновесие.

Воспитатель. Все профессии важны, выбирай на вкус.

Упражнение «Веселое настроение». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны — вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков. Дыхание произвольное.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Перестроение в колонну по одному.
- Бег широким и мелким шагом (30 секунд).

- Ходьба обычная с проговариванием скороговорки «Будьте добры, бодры и храбры» сначала медленно, затем быстро (3 раза).
- Дыхательное упражнение «Молодцы»: вдох, задержать дыхание, на выдохе произносить «Мо-лод-цы» (3 раза).
  Указание детям: выдох должен быть длиннее вдоха.
- Возвращение детей в группу.



МЫ ХУДОЖНИКИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Я знаю, что вы все очень любите рисовать и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы с вами тоже будем рисовать, но только в воздухе.

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
- Бег широким и мелким шагом (20 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба по кругу (20 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Мы будем рисовать не руками, а различными частями тела. Так можно нарисовать, например, воздушные шары. Итак, за работу!

Упражнение «Рисуем головой». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Повторить 5 раз. Тема произвольный.
Указание детям: резких движений головой не делать.

Упражнение «Рисуем локтями». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам. Круговые движения локтями вперед. Круговые движения локтями назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Указание детям: спина должна быть прямой.

Упражнение «Рисуем туловищем». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую сторону. Круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: ноги от пола не отрывать.

Упражнение «Рисуем коленом». И. п. — стоя, правая нога согнута в колене, руки в замок за спиной. Круговые движения коленом правой ноги. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: следить за движением колена.

Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.

Упражнение «Размешиваем краску». И. п. — сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. Вращательные движения стопой правой (левой) ноги. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Загадочные рисунки». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе что-нибудь нарисовать по желанию. Повторить 3 раза.

Указание детям: закончить рисовать свой рисунок на счет восемь.

Упражнение «Радуемся своим рисункам». И. п. — стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны) (30 секунд).
- Бег обычный с изменением темпа (быстро, с остановкой, медленно) (30 секунд).
- Ходьба врассыпную по залу (20 секунд).
- Ходьба со сменой ведущего (20 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



МЫ СТРОЙНЫЕ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Доброе утро, ребята! Приятно видеть вас красивыми, веселыми, спортивными. Как красиво вы держите спину и голову. Очень

хочется, чтобы вы всегда оставались такими же стройными. Сегодня мы проведем зарядку «Мы стройные».

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба на носках и пятках (по 5 м).
- Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).
- Бег врассыпную (20 секунд).
- Бег парами (20 секунд).
- Ходьба парами (20 секунд).
- Построение врассыпную парами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мы встретились». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять через стороны руки вверх — вдох. Вернуться в и. п — выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Указание детям: стоять близко друг к другу.

Упражнение «Мы тренируемся». И. п. — ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклон в сторону с разведением рук в стороны. Вернуться в и. п. Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.
Указание детям: спина должна быть прямой.

Упражнение «Мы ловкие». И. п. — стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. Правую ногу отвести в сторону. Вернуться в и. п. Повторить движения левой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.
Указание детям: вытянутую ногу в колене не сгибать.

Упражнение «Гибкая спина». И. п. — один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав. Стоящий ребенок поднимает ноги вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

Упражнение «Ловкие ноги». И. п. — сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера. Скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп быстрый.
Указание детям: спина должна быть прямой.

Упражнение «Вместе нам весело». И. п. — стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Медленный бег врассыпную (30 секунд).
- Ходьба врассыпную (20 секунд).
- Построение врассыпную.

Воспитатель. Я предлагаю вам выполнить упражнение и запомнить слова.

Я	*(Наклон вправо.)*
Занимаюсь	*(Наклон влево.)*
По	*(Наклон вправо.)*
Утрам.	*(Наклон влево.)*
Мой	*(Правая рука на груди.)*
Позвоночник	*(Правая рука за спиной, на позвоночнике.)*
Гибок,	*(Пружинящие наклоны вперед, касаясь руками пола.)*
Прям.	*(Выпрямиться, спина прямая, руки вдоль туловища.)*
Когда стою,	*(Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно туловищу.)*
Сижу,	*(Полуприсед, спина прямая.)*
Лежу,	*(Рука перед лицом, согнута в локте, параллельно полу.)*
За позвоночником слежу.	*(Руки за спину, левая сверху через левое плечо, правая снизу, ладошки должны встретиться.)*
Я позвоночник берегу	*(Поменять руки.)*
И от болезней убегу.	*(Бег на месте.)*

Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.



ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, я знаю, вы любите играть со своими друзьями. А когда рядом с вами нет друзей, с чем вы играете? (Ответы детей.) Я предлагаю вам на время побывать в магазине игрушек. Сегодня на зарядке мы покажем в упражнениях разные игрушки.

- Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд).

- Ходьба в полуприседе (20 секунд).
- Бег по кругу за направляющим (30 секунд).
- Обычная ходьба.
- Перестроение в три колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Закройте глаза и представьте, что мы с вами в магазине игрушек. Откройте глаза. Будьте внимательны и быстры. Загадка:

Я хорошая игрушка,
Буду девочкам подружка,
Я могу сидеть в коляске,
Закрывать умею глазки.

Дети. Кукла.

Упражнение «Кукла». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. Вернуться в и. п — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: плечи не поднимать.

Воспитатель.

Вот упрямый человек!
Не заставишь лечь вовек!
Он совсем не хочет спать,
Положу — встает опять
И стоит — качается.
Как он называется?

Ответы детей.

Упражнение «Ванька-встанька». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки за голову. Пружинящие наклоны вправо. Вернуться в и. п. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Воспитатель.

Хлоп — и конфета
Стреляет, как пушка.
Каждому ясно,
Это...

Дети. Хлопушка.

Упражнение «Хлопушка». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад. Вернуться в и. п. Повторить движение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый.

Воспитатель.

Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет.

Ответы детей.

Упражнение «Мяч». И. п. — сидя, упор рук сзади. Поднять таз. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Воспитатель.

На столбике цветные сушки.
Все вместе — детская игрушка.

Ответы детей.

Упражнение «Пирамидка». И. п. — присесть, руки опущены, касаются пальцев ног. Медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки. Медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз. Повторить медленно 7 раз.

Воспитатель.

Ребятам весело со мной,
На ножке я кручусь одной.

Ответы детей.

Упражнение «Юла». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указание детям: прыгать легко, ногами не топать.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Перестроение в одну колонну.
- Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).
- Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).
- Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.



ГЕРОИ СКАЗОК

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Доброе утро, ребята! Хотите узнать, о чем мы поговорим сегодня на зарядке? Послушайте стихотворение.

Как здорово, что в сказках все сложное несложно,
Конец у них счастливый, недолгая беда.
А то, что необычно, и то, что невозможно,
Обычным и возможным становится всегда.

М. Пляцковский

Сегодня мы с вами поговорим о сказках и сказочных героях. И даже покажем некоторых сказочных героев в упражнениях.

- Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
- Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).
- Ходьба в полуприседе (20 секунд).
- Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).
- Боковой галоп (20 секунд).
- Ходьба обычная (20 секунд).
- Построение около стульев.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Послушайте внимательно загадку.

Скачет баба на метле,
Страшная и злая.
Кто она такая?

Д е т и. Баба-Яга.

Упражнение «Баба-Яга». И. п. — сидя на стуле лицом к спинке стула. Руки через стороны вверх — вдох. Вернуться в и. п — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: поднимая руки вверх, посмотреть на них.

В о с п и т а т е л ь. Сможете угадать следующую загадку?

Был поленом — стал мальчишкой,
Обзавелся умной книжкой.

А. Толстой

Ответы детей.

Упражнение «Буратино». И. п. — сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на поясе. Наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Этот сказочный персонаж очень нравится девочкам.

Была она артисткой,
Прекрасной, как звезда.

От злого Карабаса
Сбежала навсегда.
В. Степанов

Ответы детей.

Упражнение «Мальвина». И. п. — сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула. Поднять правую прямую ногу вверх — выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить движения другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: хорошо потянуть носок ноги.

Воспитатель. А вот еще одна загадка.

Перед волком не дрожал,
От медведя убежал,
А лисице на зубок
Все ж попался...

Дети. Колобок.

Упражнение «Колобок». И. п. — встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле. Наклониться к ноге, стоящей на полу,— выдох. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку.

Ростом только в три вершка,
На спине с двумя горбами,
Да с аршинными ушами.

Я вам помогу. Это Конек-горбунок.

Упражнение «Конек-горбунок». И. п. — сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула. Прогнуться. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: прогибаться сильнее, голову не опускать.

Воспитатель.

Красна девица грустна,
Ей не нравится весна.

Ответы детей.

Воспитатель. Правильно, это Снегурочка. Но мы покажем в нашем упражнении веселую Снегурочку.

Упражнение «Снегурочка». И. п. — стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад. Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Бег врассыпную по залу (30 секунд).
- Ходьба обычная с произнесением скороговорки «Подходит выходной, в выходной отдохнем» сначала медленно, затем быстро (3 раза).
- Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»: вдох на счет 1–2, выдох на счет 1–4 (2 раза).
- Возвращение детей в группу.



В ГОСТИ К СОЛНЫШКУ

КОМПЛЕКС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Оборудование. Карманное зеркальце.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы, почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у Солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг. Давайте поиграем в игру «Солнечный зайчик». Вот он заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Зайчик не озорник — он просто любит и ласкает вас, и вы погладьте его и подружитесь с ним.

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба с высоким подниманием колена — дети стараются не наступить на солнечного зайчика (20 секунд).
- Бег с захлестыванием (20 секунд).
- Обычный бег (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Удивись солнышку». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Поднять плечи. Вернуться в и. п. Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый.

Указание детям: поднимать только плечи.

Упражнение «Рады солнышку». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Упор рук сзади. Поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Указание детям: поворот совершать ногами.

Упражнение «Играем с солнечными лучами». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. Наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу. Вернуться в и. п — вдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.
Указание детям: ноги в коленях не сгибать.

Упражнение «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Танцуем». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поставить ногу вперед на носок. Поднять ногу вверх. Поставить ногу вперед на носок. Вернуться в и. п. Повторить действия другой ногой. Темп быстрый.

Упражнение «Хорошее настроение». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки за спиной. Прыжки на месте на двух ногах — 10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 4–5 раз.
Указание детям: прыгать высоко, легко.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба по залу в колонне по одному (20 секунд).
- Подвижная игра «Солнышко и туча»: по команде «Солнце» дети бегают врассыпную по залу; по команде «Туча» дети приседают и обхватывают голову руками (3 раза).
- Ходьба по залу в медленном темпе (20 секунд).
- Упражнения на восстановление дыхания.



МЫ КОСМОНАВТЫ

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

Воспитатель. Совсем скоро мы отметим День космонавтики. Мы с вами сегодня будем космонавтами.

- Построение в шеренгу, равнение.
- Расчет на первый, второй.
- Перестроение в две колонны — подготовка к полету.
- Ходьба обычная в колонне по два (20 секунд).
- Ходьба на носках — идем к ракете (20 секунд).
- Ходьба с высоко поднятыми коленями — поднимаемся в ракету (20 секунд).
- Медленный бег — ракета отправляется в полет (20 секунд).
- Быстрый бег — ракета набирает скорость (20 секунд).
- Построение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Наша быстрая ракета». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Руки через стороны вверх, соединить ладошки над головой, одновременно подняться на носки. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: сохранять устойчивое положение тела.

Упражнение «Нет притяжения». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Голову повернуть вправо. Затем влево. Поднять вверх. Опустить вниз до касания подбородком груди. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: резких движений головой не делать.

Упражнение «Проверка готовности». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки вверх. Наклон вперед. Выпрямляясь, медленно провести руками по ногам, телу. Руки вверх. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Зарядка в космосе». И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Руки в стороны, присесть на пятки. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Упражнение «В кресле космонавта». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Сесть с прямыми ногами, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Вернулись из космоса». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. 10 прыжков на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнение на развитие речевого дыхания: вдох, на длительном выдохе произнести звук «у-у-у».
- Ходьба (30 секунд).
- Возвращение детей в группу.

ЛЕТНЯЯ ВЕСЕЛАЯ НЕДЕЛЬКА

КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.

Воспитатель.

Летом день длиннее ночи,
Солнце — с раннего утра...
Лето все мы любим очень —
Мамы, папы, детвора...

Летом — множество занятий:
Плавай, бегай, загорай...
И других мероприятий
Много очень; лето — рай!

Т. Морозова

Сегодня мы постараемся показать в упражнениях, чем любим заниматься летом.

- Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом (2 раза).
- Ходьба на носках (20 секунд).
- Бег трусцой друг за другом (20 секунд).
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).
- Обычная ходьба (20 секунд).
- *Построение в три колонны.*

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель.

Всех нас рано будит солнце,
И вставать совсем не лень,
Друг стучит ко мне в оконце,
Мы спешим укрыться в тень...

Т. Морозова

Упражнение «Загораем и нежимся». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь. Руки вперед, ладони вверх. Вернуться в и. п. Руки вперед, ладони вниз. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Вначале выполнять умеренно, затем темп быстрый.

Указание детям: сохранять устойчивое положение туловища.

Воспитатель.

Пусть пугает с вечера
Хмурый небосвод —
Утром в час намеченный
Выйдем мы в поход.

Л. Дербенев

Упражнение «Занимаемся зарядкой». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Отвести локти назад до сведения лопаток. Вернуться в и. п. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: сохранять устойчивое положение туловища.

Воспитатель.

Футбол — чудесная игра.
В него играть всегда пора!

Упражнение «Играем в футбол». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Правую ногу вперед. Махом отвести правую ногу назад. Ногу вперед. Вернуться в и. п. То же самое другой ногой.

Повторить по 4 раза каждой ногой.

Указание детям: сохранять равновесие на опорной ноге.

Воспитатель.

Мы на «велике» гоняем,
Рядом с нами — старший брат;
Надоело — поменяем
Велоспорт — на самокат...

Т. Морозова

Упражнение «Катаемся на велосипеде». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять обе ноги, согнутые в коленях, и совершать круговые движения ногами (имитация езды на велосипеде). Руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Указание детям: упражнение выполнять в разном темпе, то убыстряя, то замедляя.

Воспитатель.

Солнце летнее печет,
Жарит, словно печка,
А под горкою течет
Голубая речка!

Е. Груданов

Упражнение «Качаемся на волнах». И. п. — лежа на животе, ноги прямые вместе, руки на полу над головой. Приподнять голову и ноги, покачаться. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Указание детям: дыхание равномерное.

Упражнение «Радуемся солнышку». И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки с поворотом на 90 градусов. После 8 прыжков ходьба на месте. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель.

— Осторожно — пузыри...
— Ой, какие!
— Ой, смотри!
— Раздуваются!
— Блестят!
— Отрываются!
— Летят!

- Дыхательное упражнение «Дуем на мыльные пузыри»: вдох, продолжительный выдох (3 раза).
- Кричалка:

Раз, два,
Мы не ели!
Три, четыре,
Есть хотим!
Открывайте шире двери,
Мы на завтрак поспешим!

- Ходьба обычная (20 секунд).
- Возвращение детей в группу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Буцинская П. П., Васюкова В. И., Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1990.

Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. — М.: Просвещение, 1981.

Инновационная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5–6 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Рунова М. А. Двигательная активность в детском саду. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2000.

Степаненкова Э. Я. *Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2–7 лет.* — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

Сухих И. Г. Веселые скороговорки для «непослушных звуков». — Ярославль: Академия развития, 2002.

Узорова О., Нефедова Е. Большая книга загадок. — М.: Планета детства, 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Комплексы утренней гимнастики 6
Делай как я. Делай лучше меня *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*..... 6
Мы пилоты *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*..... 7
Мы все делаем вместе *(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)* 9
Дни недели *(комплекс с элементами самомассажа)* 10
Осенние месяцы *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*..... 12
Зимние месяцы *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*..... 14
Весенние месяцы *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*..... 16
Летние месяцы *(комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)* 18
Домашние животные *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*..... 20
Дикие животные *(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)* 21
Животные и птицы Севера *(комплекс с элементами самомассажа)*..... 23
Животные жарких стран *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*..... 25
Зимушка-зима *(комплекс с элементами гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики)*..... 28
Профессии *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)* 29
Мы художники *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* 32

Мы стройные *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* 33
Любимые игрушки *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* 35
Герои сказок *(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)* 37
В гости к солнышку *(комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)* 40
Мы космонавты *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)* 41
Летняя веселая неделька *(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)* 43
Список литературы 46

Татьяна Егоровна Харченко

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Комплексы упражнений для работы с детьми 5–6 лет

Главный редактор Э. Дорофеева
Редактор В. Шишкина
Серийный дизайн В. Андрианов
Компьютерная верстка Т. Тэлль
Корректор И. Литвина
Фотография на обложке © petrograd99/depositphotos.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 12.08.2020.
123103, Москва, пр-т Маршала Жукова, д. 78, корп. 2, эт. 2, помещ. I, ком. 21, тел. +7 (495) 380-22-68.
www.msbook.ru e-mail: info@msbook.ru
Формат 70×100/16. Усл.-печ. л. 3,9. Тираж 5000 экз. Заказ № 1104.

Отпечатано в АО «ПРИЗ»
390010, г. Рязань, проезд Шабулина, д. 4
Тел.: (4912) 21-44-21, www.prizprint.ru

ПРОГРАММА
ОТ РОЖДЕНИЯ
ДО ШКОЛЫ

Учебно-методический комплект к программе

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

под общей редакцией

Н. Е. Вераксы,
Т. С. Комаровой,
Э. М. Дорофеевой

В пособии содержатся комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 5–6 лет. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, что способствует повышению интереса детей к занятиям физической культурой, улучшению настроения, созданию особой радостной атмосферы во время проведения гимнастики.

Книга адресована инструкторам по физической культуре, воспитателям дошкольных учреждений, родителям, гувернерам



2004
РЕКОМЕНДОВАНО МО РФ



2009
ПЕРЕРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С ФГТ



2014
ПЕРЕРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС



2019
ИННОВАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

МОЗАИКА синтез

ISBN 978-5-4315-1879-9

© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020

SHKOLA7GNOMOV.RU
официальный интернет-магазин издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

0+ знак информационной продукции