



Т. Е. Харченко

СООТВЕТСТВУЕТ
ФГОС

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ

4-5
лет

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

МОЗАИКА



Т. Е. Харченко



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ

средняя группа

*Издание 2-е, исправленное
и дополненное*

Рекомендовано Ученым советом
Международной педагогической
академии дошкольного образования
(МПАДО)

4–5
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: для занятий с детьми 4–5 лет. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — 48 с.

В пособии содержатся комплексы упражнений утренней гимнастики для детей 4–5 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 978-5-4315-1874-4

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



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.

Дети выполняют упражнения с гораздо большим удовольствием, если утренняя гимнастика имеет игровой, сюжетный характер. Игра — это ведущая деятельность детей дошкольного возраста, а двигательно-игровая деятельность — основа их воспитания, оздоровления, развития и обучения. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (ФГОС ДО), обучение входит в жизнь ребенка через игру. Поэтому многие существовавшие методики и технологии были пересмотрены, и в них, как и в большинстве современных изданий, дидактический компонент непременно соседствует с игрой.

В данном пособии представлены комплексы утренней гимнастики игрового сюжетного характера для детей 4–5 лет. Утреннюю гимнастику сюжетного характера отличают интересное содержание, присутствие игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Физические упраж-

нения благотворно влияют на организм ребенка, активизируют двигательную деятельность, способствуют поднятию настроения, малыш становится жизнерадостным, двигаясь, он познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем.

Гимнастика проходит интересней, если сопровождается музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение. 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.

Заключительная часть утренней гимнастики нередко включает в себя скороговорки и чистоговорки для заучивания. Благодаря этому у ребенка формируется четкое произношение и развивается память. Кроме того, в заключительной части утренней гимнастики можно проводить игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй ногой», «Ходьба по обручу», «Переложи шишки ногой» и т.д.).

Последовательность упражнений в предлагаемых в пособии 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. Такое распределение нагрузки на организм усиливает интерес детей к выполнению предлагаемых упражнений.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У дошкольников дыхательные мышцы еще 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 привести организм в норму.

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 ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ



ПТИЦЫ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
И КОРРИГИРУЮЩЕЙ
ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Шапочка петуха.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о птицах. Попробуем отгадать загадки про птиц и каждую птицу покажем в упражнениях.

Воспитатель. Отгадайте, кто к нам идет в гости:

Раньше всех встает.
«Ку-ка-ре-ку!» поет.

Дети. Петух.

Воспитатель. Правильно, петух. Петушок проведет с нами утреннюю гимнастику.

Воспитатель надевает шапочку петуха.

- Ходьба за петухом по кругу (20 секунд).
- Ходьба с высоким подниманием колен (15 секунд).
- Ходьба на носочках, руки на плечах (15 секунд).
- Бег по кругу за петушком (20 секунд).
- Ходьба по кругу (10 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Петух. О какой птице говорится в загадке:

Он долго дерево долбил
И всех букашек истребил.
Зря он времени не тратил,
Длинноклювый, пестрый...

Д е т и. Дятел.

П е т у х. Правильно, дятел.

Упражнение «Длинноклювый дятел». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

П е т у х.

Щиплет, а не рак.
Шипит, а не гадюка.

Д е т и. Гусь.

Упражнение «Важный гусь». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, прямые руки отвести назад, смотреть вперед. Сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину прогнуть».

П е т у х:

Кто на елке, на суку
Счет ведет: «Ку-ку, ку-ку»?

Д е т и. Кукушка.

Упражнение «Голосистая кукушка». И. п. — стоя на коленях, руки за спиной. Повернуться направо, руки в стороны, сказать: «Ку-ку». Вернуться в и. п. То же самое в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину держать прямо».

П е т у х.

Это кто стоит в болоте
На одной ноге в дремоте?

Д е т и. Цапля.

Упражнение «Красавица цапля». И. п. — основная стойка. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руки одновременно развести в стороны. Вернуться в и. п. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Руки одновременно развести в стороны. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Удержать устойчивое положение туловища».

Петух.

Маленький мальчишка
В сером армячишке
По дворам шныряет,
Крохи собирает.
Кто это?

Дети. Воробей.

Упражнение «Забавный воробей». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 10–15 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Петух. Молодцы, ребята. Вы не только быстро отгадали загадки, но и правильно, красиво выполнили все упражнения. Представьте, что вы птицы. Покажите, как вы летите.

- Бег по залу врассыпную (30 секунд).
- Ходьба в разных направлениях (20 секунд).
- Ходьба по кругу за петухом (20 секунд).

Петух благодарит детей и прощается. Дети уходят в группу.



МЫ СТРОИТЕЛИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
И КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. О ком эта загадка?

Средь облаков, на высоте,
Мы дружно строим новый дом.
Чтобы в тепле и красоте
Отлично жили люди в нем.

Дети. Строители.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем строителями и в упражнениях покажем, как строим новый дом.

- Ходьба в колонне со сменой ведущего (20 секунд).
- Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).
- Ходьба на носочках (15 секунд).
- Бег в медленном темпе (30 секунд).
- Ходьба по кругу (10 секунд).
- Построение в три звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ищем площадку для дома». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в и. п. Повернуть голову налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Укладываем кирпичи». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вперед, ладонь вверх. Перевернуть ладонь. Вернуться в и. п. То же самое левой рукой. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Упражнение «Наклеиваем обои». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правая рука вверх, назад. Одновременно правая нога назад, вверх. Вернуться в и. п. Левая рука вверх, назад. Одновременно левая нога назад, вверх. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Хорошо прогнуться».

Упражнение «Укладываем пол». И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Поворот вправо (влево), ноги выпрямить, руки вперед. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину держать прямо».

Упражнение «Красивый дом». И. п. — основная стойка. Встать на носки, руки прямые вверх, потянуться — вдох. Присесть, обхватить руками колени, произнести «Ах!». Выдох. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянуться».

Упражнение «Радуеться новому дому». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнить 10–12 подпрыгиваний, встряхивая руками. Ходьба на месте. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Вы сегодня были строителями. Построили дом, большой и красивый. А теперь надо отвезти на новую стройку все то, что у нас осталось: кирпич, краску, обои, кисти и т. д.

Проводится игра «Чья машина самая быстрая». Все дети-«машины» встают у стартовой линии. Вдох — движение начинают все машины одно-

временно (медленные шаги вперед). Побеждает та машина, которая «отъехала» дальше всех на одном вдохе. Выдох. Повторить 3 раза.

Дети выполняют ходьбу в течение 20 секунд. Воспитатель обращает внимание ребят на необходимость соблюдать правильную осанку. Затем они возвращаются в группу.



ОХРАНЯЕМ ПРИРОДУ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Маска ворона.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о насекомых, птицах, рыбах, деревьях. Все это — живая природа.

Дерево, трава, цветок и птица
Не всегда умеют защититься.
Если будут уничтожены они,
На планете мы останемся одни.

В. Берестов

Посмотрите, кто к нам в гости спешит? Ворон проведет с вами зарядку. Воспитатель надевает маску ворона.

- Ходьба по кругу за вороном (20 секунд).
- Ходьба мелким и широким шагом (15 секунд).
- Бег по узкой дорожке между линиями (15 секунд).
- Бег в медленном темпе (20 секунд).
- Ходьба (10 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ворон.

Есть один такой цветок —
Не вплетешь его в венок.
На него подуй слегка...
Был цветок — и нет цветка.

Дети. Одуванчик.

Упражнение «Пушистый одуванчик». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вправо. Вернуться в и. п. Наклонить голову влево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Движения головой делать плавные».

В о р о н.

Над цветком порхает, пляшет,
Веером узорным машет.

Д е т и. Бабочка.

Упражнение «Веселая бабочка». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Правую руку вперед, одновременно левую руку назад. Поменять руки. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Указание детям: «Держать спину прямо».

В о р о н.

То не радуга, не пламя!
Что за птица? Угадай!
Целый день болтает с нами
Разноцветный...

Д е т и. Попугай.

Упражнение «Разноцветный попугай». И. п. — стоя на коленях, руки за спиной. Поворот вправо, посмотреть назад. Вернуться в и. п. Поворот влево, посмотреть назад. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Удерживать положение туловища».

В о р о н.

Как у солнышка лучи,
Но они не горячи.
Не гаснет в воде никогда
Эта морская...

Д е т и. Звезда.

Упражнение «Морская звезда». И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки прямые над головой. Развести одновременно руки и ноги в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

В о р о н.

Скачет комочек из белого пуха,
Кверху торчат, как антенны, два уха.
Длинные ноги, а хвостик с полпальца,
Нет в лесу зверя трусливее...

Д е т и. Зайца!

Упражнение «Трусливый зайчишка». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на плечах. Выполнить серию из 10–15 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко, высоко».

В о р о н.

Что же это за девица:
Не швея, не мастерица,
Ничего сама не шьет,
А в иголках круглый год.

Д е т и. Елка.

Упражнение «Высокая елка». И. п. — основная стойка. Руки через стороны вверх, подняться на носочки, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о р о н. Мы сегодня с вами говорим о красоте природы — о прекрасных цветах и стройных деревьях, птицах, животных и насекомых — о том, что окружает нас с вами, радует наш глаз, дарит теплоту нашему сердцу. Давайте поиграем. Я называю слово — светлячок. На последнюю букву этого слова — на букву «к» кто-то из вас называет свое слово. Не забывайте, мы говорим о живой природе, значит, и придуманные вами слова должны относиться к этой теме. Например: светлячок — колосок — кошка — астра...

Проводится игра.

Дети выполняют ходьбу по залу друг за другом в течение 30 секунд.

В о р о н.

Давайте будем беречь планету —
Во всей Вселенной похожей нету.
Во всей Вселенной на всех одна.
Что будет делать без нас она?

И. Мазнин

Ворон прощается с детьми. Дети возвращаются в группу.



НАСЕКОМЫЕ

[КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ]

Оборудование. Игрушечная бабочка.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о насекомых. На время превратимся в жучков, стрекоз, мух и бабочек. Будьте внимательны, движения выполняйте правильно и красиво. Посмотрите, к нам в гости летит бабочка. Она проведет с вами утреннюю гимнастику.

- Обычная ходьба (20 секунд).
- Ходьба с высоко поднятыми коленями (15 секунд).
- Ходьба на внешней стороне стопы (10 секунд).
- Бег в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба по кругу (10 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Бабочка. О ком говорится в загадке: не птица, а с крыльями; не пчела, а над цветами летает.

Дети. Бабочка.

Бабочка. Правильно! Эта загадка про меня.

Упражнение «Красавица-бабочка». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Движения выполнять плавно».

Бабочка. В следующем упражнении мы покажем муху.

Упражнение «Глазастая муха». И. п. — сед на пятках, руки на поясе. Туловище вперед, посмотреть направо. Вернуться в и. п. Туловище вперед, посмотреть налево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Бабочка.

Не зверь, не птица,
А нос как тоненькая спица.

Дети. Комар.

Упражнение «Голосистый комар». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклониться вперед, руки вперед, ладошки свести, одновременно сказать: «Пи-и-и-и». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину не прогибать».

Бабочка.

Ест она лишь то,
Что не ест никто.
Дедушкину шляпу,
Мамино пальто.

Дети. Моль.

Упражнение «Моль засыпает». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгнуть спину».

Бабочка.

По земле ползет шнурок.
У него ни рук, ни ног.

Дети. Червяк.

Упражнение «Червяк». И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Ползание на животе вперед. Имитация ползания червяка.

Бабочка.

С ветки — на тропинку,
С травки — на былинку.
Прыгает пружинка,
Зеленькая спинка.

Дети. Кузнечик.

Упражнение «Задорный кузнечик». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить серию из 10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Бабочка. Молодцы, ребята.

На цветочки у ворот
Опустился вертолет.
Хвост, огромные глаза.
Кто же это?..

Дети. Стрекоза.

- Бег по кругу (30 секунд).
- Ходьба с разными положениями рук (20 секунд).
- Ходьба по кругу (10 секунд).
- Возвращение в группу.



ЧАСТИ ТЕЛА

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о частях тела. Назовите части тела, которые вы знаете. (Ответы детей.)

- Ходьба по кругу за воспитателем, на внешней стороне стопы, мелким и широким шагом (20 секунд).
- Бег в чередовании с ходьбой (20 секунд).
- Ходьба по кругу (20 секунд).
- Построение в 3 звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Приступаем к выполнению упражнений.

Упражнение «Голова-головушка». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руками обхватить голову с обеих сторон. Наклонить голову вправо. Вернуться в и. п. Наклонить голову влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «У нас есть плечи». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Плечи поднять вверх, отвести их назад, вновь вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Нежные руки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, ладошками вверх. Руки на плечи. Руки вперед, ладошками вверх. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сначала темп умеренный, затем быстрый».

Упражнение «Труженики ноги». И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко разведя колени в стороны, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Колени наши хороши». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения коленями обеих ног одновременно. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Мы здоровые растем». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки с чередованием ходьбы. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Проводится игра «Части тела». Воспитатель называет части тела, дети их показывают. Сначала темп медленный, умеренный, затем быстрый.

Дети выполняют упражнение «Парадоксальное дыхание» (по А. Стрельниковой): резкие вдохи носом следует один за другим, выдох самопроизвольный. Повторить 10–12 раз.

После ходьбы по кругу в течение 15 секунд дети возвращаются в группу.



ПОДВОДНЫЕ ОБИТАТЕЛИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Костюм Водяной феи (веночек из искусственных водорослей и накидка).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня на утренней гимнастике мы поговорим о подводных обитателях. Подводные обитатели — это кто? Как вы думаете? (Ответы детей.) Отгадаем про них загадки, покажем их в упражнениях. Посмотрите, кто нас навестил. Это Водяная фея.

Воспитатель надевает костюм феи — веночек из искусственных водорослей и накидку.

Фея.

Я — Фея водяная,
Волшебница морская.
Рукой своей взмахну,
В подводный мир впущу.

- Ходьба обычная по кругу, затем на носках, затем обычная.
- Легкий бег змейкой.
- Ходьба змейкой.
- Бег в умеренном темпе.
- Ходьба обычная.
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Фея.

Ракушка просыпается,
Ее створочки открываются.

Упражнение «Ракушка просыпается». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

Ф е я. Отгадайте, о каком подводном жителе я загадаю вам загадку.

Над водой сверкнул плавник,
Напугал и скрылся вмиг.
Серой тенью промелькнула
Злая хищница...

Д е т и. Акула.

Упражнение «Большая акула». И. п. — сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки вверх и через стороны вниз. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Ф е я.

Надвое волну рассечь
Очень хочет рыба...

Д е т и. Меч.

Упражнение «Рыба-меч». И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки на полу над головой. Одновременно оторвать ноги и руки от пола, ладошки рук соединить. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги прямые».

Ф е я.

Очень хочется, ребята,
Встретить мне лесного брата.
Только мой колючий брат
Никогда воде не рад.
Ну а мне, друзья, всегда
По душе одна вода.

Д е т и. Морской еж.

Ф е я. Правильно, это морской еж. Такой же колючий, как его брат — лесной ежик.

Упражнение «Морской еж». И. п. — лежа на спине. Обхватить руками ноги, согнутые в коленях. Перекачивание вправо, влево. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Ф е я.

Острыми клешнями — цап!
На охоту вышел...

Д е т и. Краб.

Упражнение «Краб-крабыч». И.п.—лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. Одновременно развести руки и ноги в стороны. Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги и руки от пола старайтесь не отрывать».

Ф е я.

На волнах он отдыхает,
Из воды фонтан пускает,
Океаны бороздит.
Ну, конечно,— это...

Д е т и. Кит.

Упражнение «Удивительный кит». И.п.—сидя на полу, ноги скрестно, руки опущены. Спина прямая. Короткий вдох, продолжительный выдох. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ф е я. Молодцы, ребята. Вы не только быстро отгадали загадки, но и красиво выполнили все упражнения. Я предлагаю вам немного расслабиться и отдохнуть.

- Релаксация «Подводные обитатели отдыхают на дне».
- Ходьба по кругу за феей (30 секунд).
- Возвращение в группу.



ВСЕ ПРОФЕССИИ ВАЖНЫ

[КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ]

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Ребята, вы знаете, кем работают ваши родители? (Ответы детей.) А кем вы хотите стать, когда вырастаете? (Ответы детей.) Сегодня на утренней гимнастике я познакомлю вас с профессиями. Но сначала вам надо отгадать загадки. Будьте внимательными.

- Ходьба по кругу за направляющим (20 секунд).
- Ходьба на носках, пятках (20 секунд).
- Бег врассыпную (15 секунд).
- Бег в медленном темпе по кругу (20 секунд).

- Ходьба обычная (10 секунд).
- Построение в две колонны.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Он и волк, и Дед Мороз,
И смешит ребят до слез.

Д е т и. Артист.

Упражнение «Смешной артист». И. п. — стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Поднять руки, согнутые в локтях, перед собой, пальцы расставить, одновременно наклон головы вправо. Вернуться в и. п. То же самое, но наклон головы влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Отгадайте следующую загадку.

Кто хлопочет с поварешкой,
Варит вкусный суп с картошкой?

Д е т и. Повар.

Упражнение «Ответственный повар». И. п. — стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Пальцы сжать в кулак. Руки согнуть в локтях. Круговые движения руками перед собой, одновременно обеими руками. Правая рука — против часовой стрелки. Левая рука — по часовой стрелке. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь.

Кто пасет овец и коз
Там, где луг травой порос?

Д е т и. Пастух.

Упражнение «Внимательный пастух». И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Поворот в правую сторону, одновременно поставить руки над глазами. Вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Локти развести в стороны, как можно шире».

В о с п и т а т е л ь.

Кто уселся на реке
С длинной удочкой в руке?

Д е т и. Рыбак.

Упражнение «Удивительная рыбка». И. п. — лежа на животе, руки над головой, ноги вместе. Одновременно оторвать от пола и ноги, и руки. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сильно прогнуться».

Воспитатель.

Ставят ловких две руки
Каблуки на башмаки,
И набойки на каблук —
Тоже дело этих рук.

Дети. Сапожник.

Упражнение «Трудолюбивый сапожник». И. п. — основная стойка. Присесть, постучать по полу кулачками. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Приседать на носочках, пятки отрывать от пола».

Воспитатель. Внимательно послушайте следующую загадку.

Пускай лекарства пить невкусно,
И пугают нас уколы.
Ты к нему приходишь грустным,
А домой идешь здоровым.

Дети. Врач.

Упражнение «Я здоровый». И. п. — стоя, руки на поясе, ноги вместе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Указание детям: «Удерживать устойчивое положение туловища».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Молодцы, ребята. Давайте выучим скороговорку о водовозе. Как вы думаете, кто такой водовоз? (Ответы детей.) Послушайте внимательно и повторите за мной: «Водовоз вез воду из водопровода».

Указание детям: «Сначала произносить скороговорку медленно, затем постепенно ускорять темп».

- Ходьба в колонне по одному.
- Дети возвращаются в группу.



КАНИКУЛЫ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ
И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Эта неделя в детском саду необычная. У вас не будет занятий. В эту неделю мы будем играть, гулять, проводить развлечения и праздники. А сейчас мы проведем утреннюю гимнастику, на которой покажем все то, чем будем заниматься целую неделю.

- Ходьба по кругу за направляющим (20 секунд).
- Ходьба мелким и широким шагом (15 секунд).
- Бег по узкой дорожке между линиями (15 секунд).
- Бег в медленном темпе (20 секунд.)
- Ходьба (10 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Отгадайте загадку.

Есть у радости подруга
В виде полукруга,
На лице она живет;
То куда-то вдруг уйдет,
То внезапно возвратится,
Грусть-тоска ее боится.

Догадались? Это улыбка. Мне хочется, чтобы у вас всегда было хорошее настроение и не сходили улыбки с лиц.

Упражнение «Милая улыбка». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон головы вправо, улыбнуться, вернуться в и. п., наклон головы влево, улыбнуться, вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

Воспитатель. Чем вы любите заниматься зимой на улице? (Ответы детей.)

Упражнение «Занимаемся спортом». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки согнуть в локтях, ладошки в кулачки, одновременно присесть. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину при выполнении упражнения держать прямо».

Упражнение «С горы на санках». И. п. — сидя на полу, ноги вместе, руки на плечах. Наклониться вперед, по возможности пальцами рук достать пальцы ног. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «В поход на лыжах». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять правую руку перед собой, одновременно отвести левую ногу и левую руку назад. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Воспитатель. Отгадайте загадку.

Поразмыслим — это кто? —
В лютый холод без пальто,
Из морковки острый нос.
Не страшит его мороз.

Д е т и. Снеговик.

Упражнение «Слепили снеговика». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе.
Присесть. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Молодцы, ребята, красиво и правильно выполнили все упражнения, а главное, я вижу улыбки на ваших лицах. Мне хочется, чтобы вы всегда были здоровыми и веселыми!

- Бег на месте в чередовании с ходьбой.
- Дыхательное упражнение «Молодцы»: на счет 1–4 — вдох; на выдохе произносить «молодцы» (3 раза)
- Ходьба по кругу.
- Возвращение в группу.



ЗАЙКА-ЗАИНЬКА-ЗАЙЧИШКА

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Игрушечный зайчик.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в физкультурный зал.

В о с п и т а т е л ь.

Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится.

Д е т и. Зайчик.

В о с п и т а т е л ь. Правильно, это зайчишка. Ой, к нам в гости кто-то спешит! Да это зайнька-зайчишка! Он с нами проведет зарядку. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Появляется зайчик.

- Ходьба по залу за зайчиком (15 секунд).

- Ходьба на носочках — дети показывают зайчику, как они выросли за год (15 секунд).
- Бег врассыпную — дети убегают от зайчика (20 секунд).
- Ходьба по кругу (15 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Зайка вырастет большой». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, подняться на носочки, руки поднять через стороны вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Зайка тренирует лапки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Левую руку вытянуть в сторону, ладонь вверх, посмотреть на ладонь. Правую руку опустить. Левую руку опустить. Повторить 5 раз.

Упражнение «Зайчишка-спортсмен». И. п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в и. п. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Зайка приветствует ребят». И. п. — сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед, повернув их ладонями вниз. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Зайка-прыгун». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить серию из 10–15 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгать легко, высоко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним.

Проводится подвижная игра «Зайка серенький сидит». Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений.

Дети выполняют движения по показу.

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть.
Кто-то зайку испугал.
Зайка прыг и ускакал.

Дети убегают, заяка ловит их. Игра повторяется 2 раза.
Затем дети выполняют ходьбу за зайчиком в течение 20 секунд.
Зайка хвалит детей за правильное выполнение упражнений, желает им здоровья и уходит.
Дети возвращаются в группу.



СТРЕКОЗЫ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Кубики (по количеству детей).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель.

Маленький вертолет
Летит назад и вперед.
Большие глаза,
Зовут...

Дети. Стрекоза.

Воспитатель. Правильно, стрекоза. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми стрекозами.

- Ходьба врассыпную по залу — стрекозы проснулись (15 секунд).
- Ходьба на носочках — стрекозы тянутся к солнышку (15 секунд).
- Бег по кругу — стрекозы полетели над полянкой (20 секунд).
- Свободное построение у расставленных на полу кубиков — стрекозы устали и сели на цветы.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Стрекозы машут крылышками». И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Ле-

вую руку вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза каждой рукой.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Стрекозы отдыхают». И. п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Наклониться вправо. Вернуться в и. п. Наклониться влево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Стрекозы дышат». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вдох — на счет 1, 2. Выдох — на счет 1, 2, 3, 4. Повторить 4 раза.

Указание детям: «Вдох короче, чем выдох».

Упражнение «Стрекозы засыпают». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Низко присесть, закрыть глаза. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Стрекозы радуются друг другу». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить серию из нескольких пружинок со взмахом рук вперед–назад, 10–15 подпрыгиваний, 8–10 шагов. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко, не топать».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Стрекоз спугнул воробей, они улетели с цветков.

- Бег по залу врассыпную (15 секунд).
- Ходьба по залу (15 секунд).
- Дыхательное упражнение «Подуй на крылышки»: поднести кисти рук ко рту и, сделав энергичный вдох носом, подуть на кисти рук короткими активными выдохами, энергично работая мышцами живота (4 раза).
- Возвращение в группу.



ДНИ НЕДЕЛИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
САМОМАССАЖА)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сколько дней в неделе? (Ответы детей.) В неделе семь дней. Как называется каждый из этих дней? Я помогу вам запомнить названия дней недели. Сегодня мы с вами попробуем показать в своих

действиях и упражнениях дни недели. Итак, понедельник. Повторите хором: «Понедельник». Это первый день недели после выходных дней. И мы с вами идем в детский сад.

- Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носочках (15 секунд).
- Ходьба с притопами (15 секунд).
- Бег врассыпную (20 секунд).
- Ходьба обычная в колонне по одному (10 секунд).
- Построение в 3 звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Второй день недели — вторник. Ребята, как вы думаете, почему он так называется? (Ответы детей.) Легко запомнить, второй день — вторник.

Упражнение «Сильные руки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Быстро менять положение рук. Через 4 взмаха — отдых. Руки внизу. Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Указание детям: «После каждой серии взмахов повторять название второго дня недели».

В о с п и т а т е л ь. Следующий день недели — среда. Это середина недели. Повторите: «Среда. Среда». Запомните, это третий день недели. Поэтому следующее упражнение мы выполним три раза.

Упражнение «Не ленись». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Следующий день недели какой по счету? Правильно, четвертый. Как он называется? Правильно, четверг. Это 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.

В о с п и т а т е л ь. Пятый день недели как называется, кто знает? Молодцы, правильно! Пятница. Повторите: «Пятница». Следующее упражнение мы повторим 5 раз.

Упражнение «Встретились». И. п. — лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. Поднять ноги. Развести их в стороны. Свести ноги вместе. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Следующий день недели называется суббота. Это выходной день, и мы с вами не идем в детский сад. Вы проводите этот день с мамой и папой. Давайте выполним следующее упражнение.

Упражнение «Нам весело». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на плечах. Ноги врозь, руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Указание детям: «Прыгать легко, высоко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. 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.	<i>(Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (4 раза).)</i>
Зарядка всем нужна.	<i>(Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа (4 раза).)</i>
От лени и болезней	
Спасает нас она.	

- Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



ПОХОД В ОСЕННИЙ ЛЕС

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ 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.) Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (Ответы детей.) Сегодня мы с вами не только дадим названия деревьям, но и покажем в своих упражнениях каждое дерево.

- Ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти назад — дети идут по узенькой тропинке (10 секунд).
- Ходьба с высоким подниманием колен — дети идут по мокрой траве, высоко поднимая ноги (10 секунд).
- Бег врассыпную — дети радуются осеннему лесу (20 секунд).
- Ходьба врассыпную (10 секунд).
- Построение врассыпную.

В о с п и т а т е л ь. Вот мы и в лесу.

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

И. Бунин

Воспитатель. Видите, ребята, как много деревьев в лесу.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Угадайте, о каком дереве я говорю:

Стоят столбы белы,
На них шапки зелены.

Дети. Береза.

Воспитатель. Покажем в упражнении березку. Какие красивые стволы у берез!

Упражнение «Береза». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Какое следующее дерево покажем?

Платье потерялось,
Пуговки остались.

Если вы не догадались, я вам помогу. Это рябинка. Покажем в упражнении рябинку.

Упражнение «Рябина». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Наклон в одну сторону. Вернуться в и. п. Наклон в другую сторону. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Воспитатель. Отгадайте следующую загадку.

Никто не пугает,
А вся дрожит.

Это осинка. Покажем в упражнении осинку.

Упражнение «Осинка». И. п. — лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. А эту загадку вы обязательно отгадаете:

Зимой и летом
Одним цветом.

Дети. Елка.

Упражнение «Елка». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же движение левой ногой. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза каждой ногой.

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

Упражнение «Весело в лесу». И. п. — стоя, руки на поясе. Выполнить серию из 1–2 пружинок и 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать высоко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

- Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад — дети возвращаются в детский сад (15 секунд).
- Бег врассыпную по залу — детям нельзя опаздывать на завтрак (15 секунд).
- Ходьба врассыпную по залу — вот дети и в детском саду (15 секунд).
- Возвращение в группу.



ЖУЧКИ-ПАУЧКИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Ж-ж-ж... Я на ветке сижу
И звук «ж-ж-ж» твержу.

Дети. Это жук.

Воспитатель. Сегодня мы с вами — жучки-паучки. Давайте погуляем по полянке.

- Ходьба в колонне друг за другом (15 секунд).
- Ходьба на носочках (15 секунд).
- Медленный бег в колонне по одному (10 секунд).
- Быстрый бег (5 секунд).
- Ходьба друг за другом (10 секунд).
- Построение в 3 звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Смешные жучки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Развести руки в стороны. Спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Повернуться на спинку. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Жучки отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, потрясти ими. Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Упражнение «Спрятались жучки». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямиться».

Упражнение «Веселые жучки». И. п. — стоя, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить серию из 10–15 подпрыгиваний на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Жучки устали, ползают по полянке.

- Ходьба врассыпную в медленном темпе (30 секунд).
- Возвращение в группу.



ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ
И КОРРЕГИРУЮЩЕЙ
ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь лохматый, косялапый,
Он сосет в берлоге лапу.

Д е т и. Медведь.

В о с п и т а т е л ь. Правильно. Вы были когда-нибудь в цирке? А цирковых медвежат видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы — цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает занять каждому ребенку-«медвежонку» место на скамейке («цирковое место»).

В о с п и т а т е л ь. Перед началом выступления медвежатам обязательно нужно размяться.

- Построение около скамеек.
- Ходьба вокруг скамеек (15 секунд).
- Медленный бег вокруг скамеек (15 секунд).
- Ходьба друг за другом вокруг скамеек (15 секунд).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Сильные медвежата». И. п. — сидя верхом на скамейке, руки в стороны. Руки с силой поднять к плечам, кисти сжать в кулак. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Умные медвежата». И. п. — сидя верхом на скамейке, руки в замке за головой. Наклониться вправо. Вернуться в и. п. Наклониться влево. Вернуться в и. п. По 3 раза в каждую сторону. Темп выполнения умеренный.

Указание детям: «Не отрывать ноги от пола».

Упражнение «Медвежата отдыхают». И. п. — сидя на скамейке, ноги вытянуты. Вдох левой ноздрей, правая закрыта. Выдох правой ноздрей, левая закрыта. Повторить 3 раза.

Упражнение «Ловкие медвежата». И. п. — сидя верхом на скамейке, руками держаться за сиденье сзади. Поднять правую ногу. Вернуться в и. п. Поднять левую ногу. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза каждой ногой.

Указание детям: «Не сгибать ноги в коленях».

Упражнение «Неуклюжие медвежата». И. п. — стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Сесть на скамейку. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «После приседания хорошо выпрямиться».

Упражнение «Смешные медвежата». И. п. — стоя рядом со скамейкой, руки на поясе. Подпрыгнуть 10–15 раз, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Прыгать высоко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Упражнение «Устали лапки медвежат»: массаж рук и ног — постукивание пальчиками по ногам и рукам (30 секунд).
- Упражнение «Прощание медвежат с гостями»: наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).
- Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.



НОВОГОДНИЕ ИГРУШКИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель предлагает ребятам вспомнить новогодний праздник, елку, елочные игрушки.

В о с п и т а т е л ь. Сегодня мы с вами превратимся в новогодние игрушки. Повторяйте за мной волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В солдатиков превратись.

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

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

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Повторяйте волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В бычков превратись.

Упражнение «Бычок». И. п. — стоя на коленях и ладошках, голову опустить. Повернуть голову направо. Вернуться в и. п. Повернуть голову налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение тела».

В о с п и т а т е л ь. Повторите волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В гномиков превратись.

Упражнение «Смешные гномики». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью, кисти рук сжаты в кулачки. Развести руки в стороны, разжать пальцы (вдох). Вернуться в и. п. Выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

В о с п и т а т е л ь. Волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В клоунов превратись.

Упражнение «Веселые клоуны». И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, широко развести колени, руки в стороны. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В жучков превратись.

Упражнение «Полосатый жучок». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять ноги и руки перед грудью и потрясти ими. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В рыбок превратись.

Упражнение «Рыбка». И. п. — лежа на животе, ноги вместе, руки над головой. Приподнять ноги и руки от пола. Вернуться в и. п. Упражнение повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Поднимать руки и ноги как можно выше от пола».

Воспитатель. Повторяем волшебные слова:

Крибле-крабле-высь,
В зайчика превратись.

Упражнение «Ловкий зайка». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить серию из 10–15 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Игрушки спустились с елочки.

- Ходьба по залу в колонне по одному со сменой темпа (15 секунд).
- Дыхательное упражнение «Молодцы»: на счет 1 — вдох; на счет 2–4 — выдох; на выдохе произносить «мо-лод-цы» (3 раза).
- Ходьба врассыпную (15 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



СМЕШНОЙ ФОТОГРАФ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Фотоаппарат, фотографии, изображающие детей, занимающихся спортом.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Сегодня к нам в гости придет фотограф. Он будет фотографировать тех ребят, которые красиво и правильно выполняют упражнения.

В зал входит фотограф с фотоаппаратом, приветствует ребят и показывает им фотографии, на которых изображены дети, занимающиеся спортом.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба в полуприседе (10 секунд).
- Бег врассыпную по залу (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (10 секунд).
- Построение в 3 звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Поздороваемся с фотографом.

Упражнение «Здравствуйте». И. п. — основная стойка. Наклон головы вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делать резких движений головой».

Упражнение «Проснулись». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Руки поднять вверх, встать на носочки. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выполнять упражнения правильно».

В о с п и т а т е л ь. Давайте предложим фотографу выполнить это упражнение вместе с нами.

Упражнение «Мы ловкие». И. п. — лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальчиками рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Мы выносливые». И. п. — лежа на животе, руки на полу над головой. Оторвать руки и ноги от пола. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный. Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Мы здоровые». И. п. — основная стойка, руки на поясе. 10–15 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Дыхательное упражнение «Шагом марш».
- Ходьба с высоким подниманием колен: 2 шага — вдох; 6–8 шагов — выдох (20 секунд).
- Ходьба в парах, не держась за руки (15 секунд).

Фотограф благодарит детей за хорошие снимки и за то, что они правильно, красиво, точно выполняли все предложенные задания. Обещает принести фотографии, прощается и уходит.

Дети возвращаются в группу.



СКАКАЛКА-СКАКАЛОЧКА

[КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ]

Оборудование. Скакалки (по количеству детей).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, что я вам сегодня принесла. Что это? Правильно, скакалка. Она так называется потому, что через нее можно прыгать, скакать. А еще скакалка может превращаться в разные предметы. Например, в догонялку. Возьмите скакалку одной рукой за один конец и идите друг за другом.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Бег в колонне по одному (20 секунд).
- Держа скакалку за один конец, встряхнуть ее, чтобы она извивалась, как змея (6–8 раз).
- Бег спиной вперед (15 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. Давайте выполним упражнения со скакалкой. Сложите скакалку пополам.

Упражнение «Скакалку вперед». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, скакалка опущена вниз, хват за концы. Скакалку вперед, натянуть. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Спину держать прямо».

Упражнение «Скакалку вниз». И. п. — стоя, ноги врозь, скакалку опустить вниз, хват за концы свободно. Наклон вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «При наклоне по возможности доставать скакалкой до пола».

Воспитатель. Послушаем, как поет скакалка.

Упражнение «Скакалка-музыкалка». И. п.—стоя, ноги врозь. Дуть в ручку скакалки («послушаем, как поет скакалка»). На счет 1–2—вдох. На счет 1–4—выдох. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Скакалка-упражнялка». И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены, скакалка на полу перед ногами. Захватить пальцами ног скакалку. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Перепрыгни». И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, скакалка на полу перед ногами. Перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперед и назад, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. А сейчас пусть каждый из вас растянет свою скакалку по всей длине и сделает из нее большой круг.

- Ходьба по скакалке (каждый ребенок идет по своей скакалке) вправо–влево (30 секунд).
- Ходьба по кругу с переменной направленности, скакалка в руках (20 секунд).
- Возвращение в группу.



ХОТИМ БЫТЬ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМИ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Шишки.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите быть стройными и красивыми? (Ответы детей.) Для того чтобы быть стройным, нужно помнить о правильной осанке, когда вы ходите, сидите за столом, стоите. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим всегда быть здоровыми». Выполняйте

все упражнения правильно. Постарайтесь выполнять эти упражнения и дома с родителями.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад (10 секунд).
- Медленный бег в колонне по одному: руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).
- Ходьба на внешней стороне стопы (15 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Поздоровались». И. п. — основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину держать прямо».

Упражнение «Наклонись». И. п. — стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в и. п. Наклонить туловище вправо. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Велосипед». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5–6 секунд). Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

Указание детям: «Движения ног широкие».

Упражнение «На пляже». И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Упражнение «Попрыгаем». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Выполнить серию из 8–10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать высоко, легко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги.

Дети выполняют упражнение: перекладывают шишки ногой из одной кучки в другую. Повторить по одному разу каждой ногой.

Указание детям: «Не помогать себе руками».

В о с п и т а т е л ь. Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стене. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке.

Дети выполняют упражнение 3 раза.

В о с п и т а т е л ь. Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда.

Дети возвращаются в группу.



ПОХОД В КУКОЛЬНЫЙ ТЕАТР

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

В о с п и т а т е л ь. Предлагаю вам отправиться в кукольный театр.

- Ходьба парами, не держась за руки — дети вышли из детского сада (15 секунд).
- Ходьба на носочках в колонне по одному — дети идут по узенькой дорожке (10 секунд).
- Ходьба приставным шагом вперед — дети перешагивают с кочки на кочку (10 секунд).
- Бег в колонне по одному — дети перебежали дорогу (15 секунд).
- Ходьба обычная в колонне — дети подходят к театру (10 секунд).
- Построение в круг.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Петрушка приветствует детей». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, ладони повернуть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Гномы готовятся к выступлению». И. п. — лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «По возможности достать до пальцев ног».

Упражнение «Ловкий Буратино». И. п. — сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Согнуть колени. Выпрямить ноги. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Оловянный солдатик». И. п. — стоя, руки за спиной. Присесть, руки в стороны, спина прямая. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямиться».

Упражнение «Куклы рады детворе». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить серию из 10 прыжков на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Возвращаемся в детский сад.

- Бег в колонне по одному — дети торопятся, потому что опаздывают на автобус (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному — дети подходят к детскому саду (15 секунд).
- Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» — дети вспотели и устали в дороге: на счет 1–2 — вдох; на счет 1–4 — выдох (2 раза).
- Ходьба враспынную (10 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



ЦИРК

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Хотите сегодня отправиться в цирк?

- Ходьба парами, не держась за руки — дети вышли из детского сада (15 секунд).
- Ходьба на носочках в колонне по одному — дети обходят лужи, чтобы не замочить ноги (10 секунд).
- Бег в колонне по одному — дети торопятся, потому что опаздывают в цирк (15 секунд).
- Ходьба обычная в колонне — дети наконец добрались до цирка (10 секунд).
- Построение в два звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. С какими животными вы хотите встретиться в цирке? (Ответы детей.)

Упражнение «Дрессированные медвежата». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в и. п. Повторить то же движение левой рукой. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Медвежата поднимают лапки высоко, как можно выше».

Упражнение «Смешные обезьянки». И. п. — стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в и. п. Повторить то же движение левой ногой. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Упражнение «Ловкие лисички». И. п. — сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Сильные волчата». И. п. — лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Индивидуальные указания воспитателя.

Упражнение «Звери рады детворе». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В о с п и т а т е л ь. Пора возвращаться в детский сад.

- Бег в колонне по одному (20 секунд).
- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»: на счет 1–2 — вдох; на счет 1–4 — выдох (3 раза).
- Ходьба в рассыпную (10 секунд).
- Возвращение в группу.



ДОБРЫЕ СЛОВА

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал. Воспитатель спрашивает, какое у них сегодня настроение.

В о с п и т а т е л ь. Комплекс утренней гимнастики, который мы будем сегодня выполнять, называется «Добрые слова». Мы будем называть различные добрые слова, давать им объяснения и всем упражнениям дадим добрые названия.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).
- Бег в колонне по одному (20 секунд).

- Ходьба обычная в колонне (10 секунд).
- Построение в два звена.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Воспитатель. А что или кто может быть добрым? (Ответы детей.) Добрый день, добрый человек. Добрый человек — это человек, который всем и всегда делает добро. Я хочу, чтобы вы всегда были добрыми людьми.

Упражнение «Добрый». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны. Отвести руки назад. Свести руки перед собой, обхватить плечи. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующее упражнение мы назовем «Вежливый». Какого человека называют вежливым? (Ответы детей.) Вежливый — это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.

Упражнение «Вежливый». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Показ ребенка.

Воспитатель. Какого человека называют здоровым? (Ответы детей.) Человек, полный сил и энергии, — это здоровый человек.

Упражнение «Здоровый». И. п. — сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях. Поднять ноги, опустить их. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Поднимать ноги как можно выше от пола».

Воспитатель. Какого человека мы называем выносливым? (Ответы детей.) Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

Упражнение «Выносливый». И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. Оторвать ноги от пола. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Поднимать ноги повыше».

Воспитатель. Мне очень приятно видеть вас веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.

Упражнение «Веселый». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить серию из 12–15 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дети выполняют ходьбу по залу в колонне по одному в течение 15 секунд.

Воспитатель. Во время ходьбы повторите слова, о которых шла речь сегодня во время утренней гимнастики.

Дети переходят на ходьбу врассыпную по залу, повторяют «добрые слова» (15 секунд).

Воспитатель. Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько много добрых слов.

Дети выполняют дыхательное упражнение «Вырастем большие». Поднимаются на носки, руки вверх. Вдох. Опускают руки вниз, встают на всю стопу. Выдох. Выдыхая, произносят: «У-х-х-х!» Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.



В ГОСТИ КЛОУН ЗАГЛЯНУЛ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ И КОРРИГИРУЮЩЕЙ
ГИМНАСТИКИ)

Оборудование. Костюм клоуна, обручи (по количеству детей).

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня к нам в гости придет клоун.

В зал входит клоун с обручем, приветствует детей и просит их назвать предмет, с которым он пришел.

Дети. Обруч.

Клоун. Правильно, обруч.

Обруч нам необходим,
Поиграем сегодня с ним.

Я знаю много разных упражнений с обручем и хочу научить этим упражнениям вас.

- Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- Ходьба в полуприседе (15 секунд).
- Бег врассыпную (20 секунд).
- Ходьба врассыпную (10 секунд).
- Построение у заранее разложенных на полу обручей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Посмотри в обруч». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч в руках, поднятых к плечам. Обруч поднять вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Упражнение «Поверни обруч». И. п. — сидя в обруче, ноги скрестно, обруч в руках у пояса. Поворот тела вправо, повернуть вправо обруч. Вер-

нуться в и. п. Поворот тела влево, повернуть влево обруч. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Смотреть в сторону поворота».

Упражнение «Положи и возьми». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч поднять вверх. Присесть, положить обруч. Выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять обруч. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ упражнения ребенком.

Упражнение «Не урони». И. п. — стоя, ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. Приподнять голову, наклон вперед. Выдох. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклоне голову не опускать».

Упражнение «Подскоки». И. п. — стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Выполнить серию из 10–12 подскоков на двух ногах. Повторить 2 раза.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Клоун хвалит детей за то, что они ловкие, спортивные, внимательные, сообразительные, прощается и уходит. Показывает большой обруч и предлагает выполнить еще несколько интересных упражнений.

- Ходьба приставным шагом боком по обручу в одну сторону, затем в другую (20 секунд).
- Ходьба змейкой за клоуном (15 секунд).
- Дети возвращаются в группу.



МЫ ДРУЖНЫЕ

(КОМПЛЕКС С ЭЛЕМЕНТАМИ
ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Дети входят в зал.

Воспитатель. Я знаю, ребята, что вы все очень дружные. И мне хочется, чтобы вы всегда оставались такими дружными, заботливыми и добрыми. Сегодня мы выполним комплекс утренней гимнастики, который так и называется «Мы дружные».

- Ходьба парами по кругу (15 секунд).
- Ходьба парами врассыпную (15 секунд).
- Бег врассыпную (20 секунд).

- Ходьба в колонне по одному (10 секунд).
- Построение парами.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Отвернулись». И. п. — основная стойка, спиной друг к другу, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Не наклонять резко голову».

Упражнение «Дружим». И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. Поднять руки через стороны вверх. Вдох. Вернуться в и. п. Выдох. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Стоять близко друг к другу».

Упражнение «Наклонись». И. п. — стоя, ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. Наклониться вправо с разведенными руками в стороны. Вернуться в и. п. То же движение в другую сторону. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение «Сидим». И. п. — сидя на полу спиной друг к другу, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками. Вернуться в и. п. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Прыгаем». И. п. — стоя лицом друг к другу, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко, высоко».

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).
- Ходьба с выполнением различных упражнений для рук (15 секунд).
- Дыхательные упражнения «Молодцы» (20 секунд).

Воспитатель хвалит детей за то, что они очень красиво, дружно выполняли утреннюю гимнастику. Дети возвращаются в группу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ



Белякова Т.Я. 2000 загадок.—Пермь, изд-во Пермского областного института повышения квалификации работников образования, 1995.

Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.—М.: Просвещение, 1990.

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

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников.—М.: Просвещение, 1971.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4–5 лет. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.

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

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

Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.—М.: Просвещение, 1976.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет	6
Птицы (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)	6
Мы строители (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)	8
Охраняем природу (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	10
Насекомые (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	12
Части тела (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	15
Подводные обитатели (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	16
Все профессии важны (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	18
Каникулы (комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)	20
Зайка-заинька-зайчишка (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)	22
Стрекозы (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)	24
Дни недели (комплекс с элементами самомассажа)	25
Поход в осенний лес (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	27
Жучки-паучки (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	29
Цирковые медведжата (комплекс с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)	30
Новогодние игрушки (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	32
Смешной фотограф (комплекс с элементами корригирующей гимнастики)	33

Скакалка-скакалочка (комплекс с элементами коррекционной и дыхательной гимнастики)	35
Хотим быть всегда здоровыми (комплекс с элементами коррекционной гимнастики).	36
Поход в кукольный театр (комплекс с элементами коррекционной и дыхательной гимнастики)	38
Цирк (комплекс с элементами коррекционной и дыхательной гимнастики).	39
Добрые слова (комплекс с элементами коррекционной гимнастики).	40
В гости клоун заглянул (комплекс с элементами дыхательной и коррекционной гимнастики).	42
Мы дружные (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)	43
Список литературы	45

ПОЛНЫЙ УМК К ПРОГРАММЕ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

И ДРУГИЕ ПОСОБИЯ ПО ДОШКОЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

в официальном интернет-магазине
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

www.shkola7gnomov.ru

ДОСТАВКА В ЛЮБУЮ ТОЧКУ РОССИИ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

- Прямые поставки по ФЗ-223 и ФЗ-44
- Персональный менеджер
- Полный комплект документов



www.msbook.ru/dou
do@msbook.ru
+7 (495) 380-22-68 доб. 116

ДЛЯ РОДИТЕЛЬСКИХ КОМИТЕТОВ

- Подарки и рабочие материалы на всю группу
- Специальные скидки



www.shkola7gnomov.ru/rk
info@shkola7gnomov.ru
+7 (800) 775-80-25

Татьяна Егоровна Харченко

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ

Комплексы упражнений для работы с детьми 4–5 лет

Главный редактор Э. Дорофеева

Редактор В. Шишкина

Серийный дизайн В. Андрианов

Компьютерная верстка Т. Тэль

Корректор И. Литвина

Фотография на обложке © LanaStock/depositphotos.com

Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ». Подписано в печать 29.07.2020.

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 № 1012.

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 4–5 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

SHKOLA7GNOMOV.RU

официальный интернет-магазин
издательства «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»



МОЗАИКА
синтез

ISBN 978-5-4315-1874-4



© МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020