

Комплекс «Мячики»

I. Вводная часть.

Ходьба по кругу. Бег по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

«Покажи мяч».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вперед, 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Мячик тянется к солнышку».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Мячик смотрит по сторонам».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1-2 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо; 3—4 - и. п.; 5-6 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево; 7-8 - и. п. (4 раза.)

«Мячики прыгают».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1—4 - прыжки на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

«Мячику жарко» - упражнение на дыхание.

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом - вдох; 3-4 - опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь мячи вас приглашают с ними поиграть

Попрыгать, порезвиться, высоко бросать.

1 Игра «Назови свое имя». Дети по очереди бросают мяч стоящему в центре круга инструктору и называют свое имя.
п раза.)

2. Игра «Воротики». Дети садятся в две шеренги друг напротив друга и широко раздвигают ноги (делают «воровки»); закатывают друг другу по очереди мяч в «воротики». (2 раза.) к 4 и п 3. Спокойная ходьба.

Комплекс «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки.

На скамеечке с друзьями

Упражнения выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1. «Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями

Мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали,

Дружно руки поднимали,

Наклонялись и вставали

И немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно.

Отдых нам, конечно, нужен.

Комплекс «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

Комплекс «Мы — сильные»

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать.

Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки.

После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Комплекс «Моя семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8

подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Комплекс «Гуси»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

1. «Гуси машут крыльями»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими

2. И.П.

2. «Гуси пьют воду»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, опустить голову на колени

2. И.П.

3. «Гуси шипят»

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш»

2. И.П.

4. «Гуси барахтаются»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

5. «Гуси прыгают»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

Речевка. Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

Комплекс «Птички»

1. «Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пьют птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Тема «Защитники отечества»