

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Май 1 неделя

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

II. Упражнения с мячом большого диаметра

- «Мяч вверх» И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – вернуться в исходное положение (И.П.)
- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- И.П.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в И.П.
- «Прокати мяч». И. П.: стойка на коленях, мяч на полу. 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.
- «Поймай мяч». И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

III. Игра «Удочка».

Май 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с флажками

- «Флажки в стороны» И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – и.п. То же влево.
- «Прыжки – не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

III. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Май 3 неделя

I. Игра «Летает – не летает».

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и.п.
- «Приседания». И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища; 1– присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – и.п.

- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 – 4 – вернуться в и.п.
 - «Прыжки». И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.
- III. Игра «Эхо»(в ходьбе).

Май 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
 - «Рывки руками» И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
 - «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
 - «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п. То же в л. сторону
 - «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
 - «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте
- III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, (Туловище вправо, влево.)
 Больше спать не захотел, (Туловище вперед, назад.)
 Шевельнулся, потянулся, (Руки вверх, потянуться.)
 Взвился вверх и полетел. (Руки вверх, вправо, влево.)
 Солнце утром лишь проснется,
 Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Вновь у нас физкультминутка».

Вновь у нас физкультминутка,
 Наклонились, ну-ка, ну-ка!
 Распрямились, потянулись,
 А теперь назад прогнулись.
 Разминаем руки, плечи,
 Чтоб сидеть нам было легче,
 Чтоб писать, читать, считать
 И совсем не уставать.
 Голова устала тоже.
 Так давайте ей поможем!
 Вправо-влево, раз и два.
 Думай, думай, голова.
 Хоть зарядка коротка,
 Отдохнули мы слегка.

«Мы устали»

Слишком долго мы писали,
Глазки наши так устали (Моргают глазами).
И посмотрим мы в окно.
(Смотрят то влево, то вправо).
Ой, так солнце высоко (Смотрят вверх).
Глазки мы свои закроем
(Прикрывают глаза ладошками).
Дружно радугу построим.
Вверх по ней мы все пойдем
(Смотрят по дуге вверх вправо и вверх в левую сторону).
Вправо, влево повернем.
А потом мы вниз помчимся.
(Смотрят вниз).
Жмурься сильно, но крепись.
Поднимите плечики, будто вы кузнечики
(Делают активные движения).
Прыгайте кузнечики,
(Подпрыгивают вверх).
Скок-скок, скок- скок.
Отдыхайте, кушайте, музыку послушайте
(Опускаются на корточки).
Выше, выше, высоко.
Прыгай-прыгай ты легко.
(Прыгают на месте)

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Кто скорее докатит обруч до флажка»

Задачи: учить детей выполнять задание точно, качественно. Развивать у детей быстроту, умение передавать эстафету.

Ход игры: играющие делятся на звенья; становятся друг за другом за чертой. У первых в колоннах в руках обручи воспитатель даёт команду - «Кати!» первые в колоннах катят обручи по направлению к флажкам, подталкивая их руками палкой, оббегают с обручем флажок, возвращаются в свои колонны и передают обручи следующему, хлопнув по плечу. Игра заканчивается, когда стоявший в колонне последними выполняют задание.

Выигрывает звено, которое быстрее закончит игру.

Варианты: подталкивать обруч палочкой. Как только игрок получает палочку, он сейчас же бежит к флажку, прокатывая палочкой обруч и т.д.

«Совушка»

Задачи: учить детей действовать по сигналу, бегать, врассыпную имитируя птиц, сохранять неподвижную позу. Развивать равновесие.

Ход игры: все играющие птички, один ребёнок – сова, которая находится в стороне площадки. По сигналу «день» птички разлетаются, машут крыльями, клюют зёрнышки. На сигнал «ночь» все останавливаются и стоят неподвижно. Вылетает сова, высматривает тех, кто шевелится и забирает в гнездо. Снова даётся сигнал «день», сова улетает в гнездо, дети – птички летают по площадке.

Варианты: выбирается две совы. Принимать интересные позы.

«Не попадись»

Задачи: учить детей перепрыгивать шнур на двух ногах вперёд, назад, делая взмах руками, толчок ногами. Развивать ловкость. Укреплять своды стоп.

Ход игры: Дети располагаются вокруг шнура, положенного в форме круга. В центре двое водящих. По сигналу воспитателя дети прыгают на двух ногах в круг, и выпрыгивают по мере приближения ловишек. Кого успели запятнать, получает штрафное очко. После подсчёта пойманных меняются ловишки и игра возобновляется.

Варианты: дети запрыгивают в круг на одной ноге или боком.