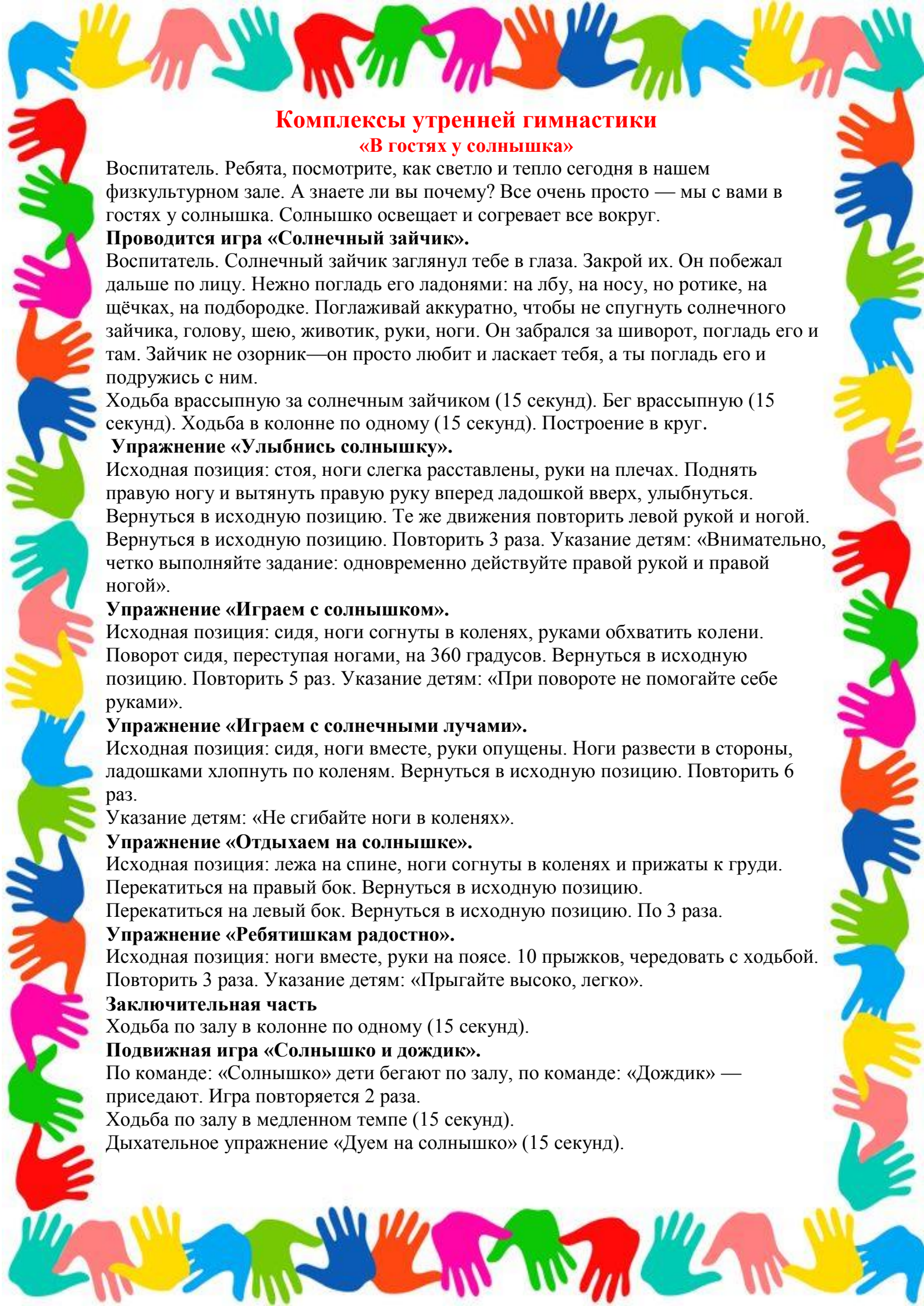




Комплексы утренней гимнастики «В гостях у солнышка»

Воспитатель. 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.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладоншкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладоншками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

«Юные разведчики»

I. вводная часть

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, подлезая под дугу. Ходьба, змейкой, огибая кегли. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, пролезая в туннель. Бег обычный, бег змейкой. Ходьба обычная. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

II. ОРУ основная часть.

«Посмотри, нет ли врага»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой рукой. 6-8 раз. Темп средний

«Роем окопы»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 6-8 раз. Темп средний

«Попробуй так»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

- 1-8. продвинуться при помощи ног вперед.
- 9-16. продвинуться назад. 3-4 раза. Темп умеренный.

«Притаись»

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.
2. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп умеренный.

«Как на параде»

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

III Заключительная часть.

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.



«Семейная гимнастика с обручем»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны. 1-2 минуты, темп разный

II. Основная часть. ОРУ с обручем.

«Поднимаем обруч вверх»

И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз.

1. руки вперед,
2. руки вверх, посмотреть в обруч.
- 3-4. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

«Портрет»

И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1. присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз. Темп средний

«Повернись»

И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем внизу.

1. поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний.
- 3-4. повторить в другую сторону.

«Обруч выше»

И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. приподнять обруч вверх, посмотреть.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп средний

«Коснись колен»

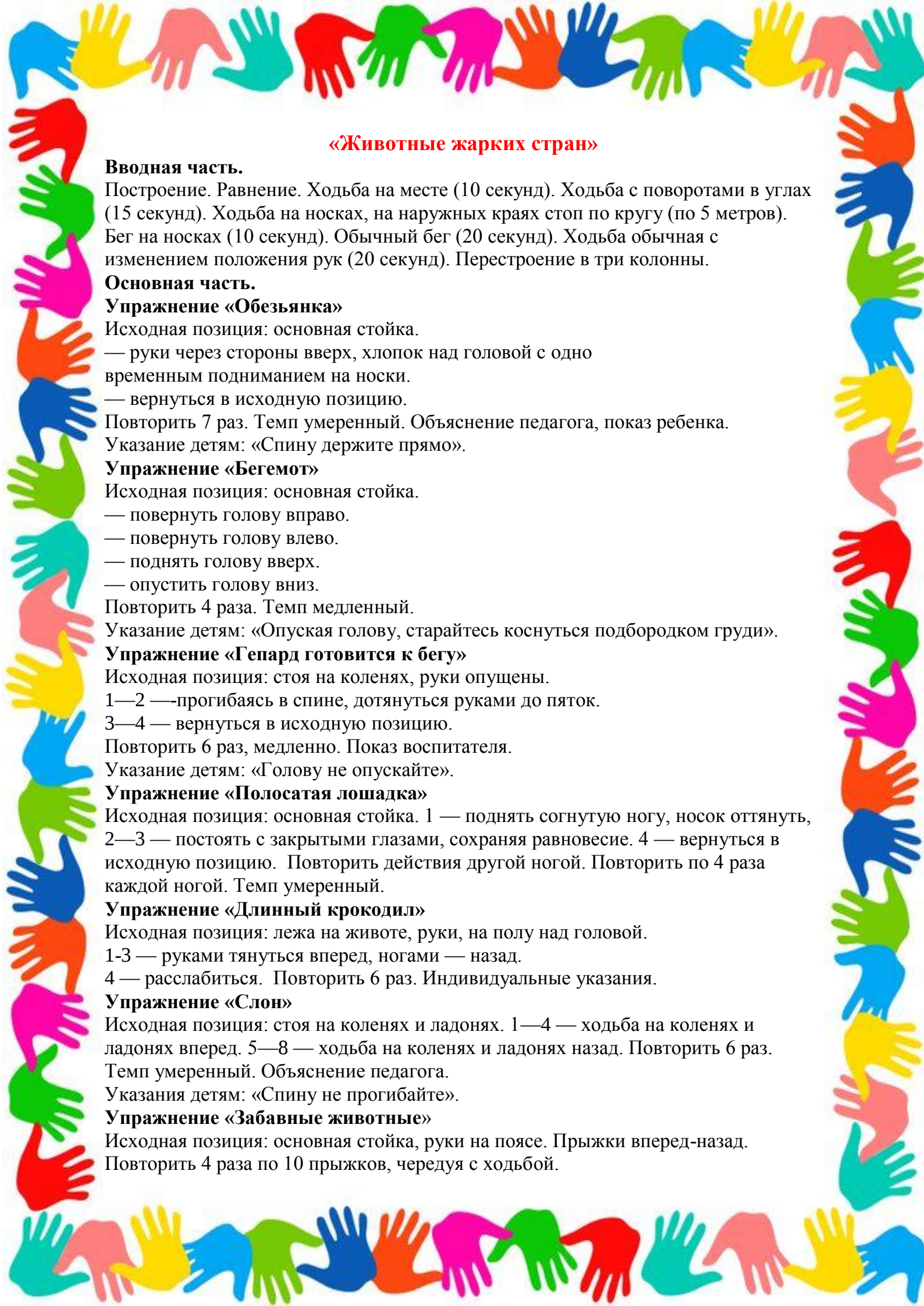
И.П. лежа на спине, обруч в руках.

1. приподняться, надеть обруч на колени.
2. вернуться в и.п. 5 раз, темп средний

III Заключительная часть.

Бег в колонне по одному, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания





«Животные жарких стран»

Вводная часть.

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

Основная часть.

Упражнение «Обезьянка»

Исходная позиция: основная стойка.

— руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно временным подниманием на носки.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

Упражнение «Бегемот»

Исходная позиция: основная стойка.

— повернуть голову вправо.

— повернуть голову влево.

— поднять голову вверх.

— опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

Упражнение «Гепард готовится к бегу»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 —прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Полосатая лошадка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Длинный крокодил»

Исходная позиция: лежа на животе, руки, на полу над головой.

1-3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться. Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

Упражнение «Слон»

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1—4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

Упражнение «Забавные животные»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.