

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД «ДЕТСТВО»
ДЕТСКИЙ САД №10

«ЯБЛОЧКО»

КАРТотеКА
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

РАЗРАБОТАЛА ВОСПИТАТЕЛЬ: КАЧИЛОВА О.Н.



Г. ЕКАТЕРИНБУРГ

Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза

«Осенняя прогулка»

I. Вводная часть.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5 начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

II. ОРУ основная часть.

«Ветер тихо клен качает»

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.
2. поменять руки местами. 4-6 раз, темп средний.

«К речке быстрой мы спустились»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.
2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица. 5-8 раз, темп средний

«Мы к лесной полянке вышли»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.
2. вернуться в и.п. 6 раз каждой ногой, темп средний

«Птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний.

«Ножки разомнем сейчас»

И.П. о.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз. 1-

10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

III. Заключительная часть.

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили

Речевка: Рано утром не ленись на зарядку становись.

Сентябрь.

«Делай как мы»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба враспынную, бег враспынную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

II. Основная часть. ОРУ. «Часы»

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад. темп быстрый «сядь на пол» И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп умеренный «Мост»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз темп медленный.

«Кто выше»

И.П. о. с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

«Отдохни»

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

III. Заключительная часть.

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Речевка:

**Мы зарядку любим очень
Каждый быть здоровым хочет
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны.**

Октябрь.

«На зарядку становись!»

I. Вводная часть.

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носке, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

II. Основная часть ОРУ с мячом малым.

«Волшебник»

И.П. о. с. Мяч в правой руке.

1. руки в стороны.
2. опустить за спину, переложить мяч. 3-4. повторить. 5-6 раз, темп средний.

«Удержи мяч на ладони»

И.П. о.с. мяч в правой руке.

1. чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.
2. вернуться в и.п. по 4 раза для каждой руки, темп медленный

«Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

- 1.наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.
 2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз, темп средний

«Самолет с грузом»

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.
2. вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить. 5-6 раз, темп средний.

«Бегом марш!»

И.П. о.с. мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча. 30 секунд, темп средний

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания: «надуй шар»

Речевка: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Октябрь.

«На прогулку мы пойдем»

I. Вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«Надуваем шарик»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.
2. вернуться в и.п. – выдох.
- 3-4. повторить. Темп средний

«Самолетики»

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками – вдох.
2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.
- 3-4. повторить. 5-6 раз, темп средний.

«Пчелка»

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

- 1-4 перекаты на спине вперед и назад.
- Вернуться в и.п. выдох. 2-4 раза, темп средний.

«Лебеди шипят»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш. 3 раза темп средний.

«Барабанные палочки»

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум. 4 раза

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

Речевка: Зарядку делай каждый день – Пройдёт усталость, грусть и лень.

Ноябрь.

«Ровная осанка – залог здоровья»

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком на лево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, по скамейке, руки в стороны, Ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны. 1-2 минуты. Темп разный.

II. Основная часть. ОРУ с мешочком.

«Повернись и не урони»

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на пояс.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный.

«Приседания»

И.П. то же.

1. присесть, руки вперед.
2. вернуться в и.п. 6-8 раз. Темп средний

«Наклоны»

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.
2. вернуться в и.п. 6 раз. Темп умеренный

«Переложи мешочек»

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

1. принять положение, сидя, без помощи рук.
2. наклонится положить мешочек у ног.
- 3-4. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп средний

III Заключительная часть.

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Речевка: Вот как мы здоровы,
Всё у нас в порядке,
Потому что по утрам,
Делаем зарядку!**

Ноябрь.

«Мы зарядку делать будем, мамочку свою разбудим»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корректирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег враспынную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 1-2 минуты, темп разный.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«Самолет»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.

3-4. повторить. 6-8 раз, темп средний

«Дом маленький, дом большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.

3-4. повторить. 6 раз, темп средний

«Трубач»

И.П. сидя на пятках.

- 1.вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру-ру -ру. 5-7 раз, темп медленный.

«Ёж»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох. 6-8 раз. Темп медленный.

«Трубач»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох. 2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. 4-5 раз, темп средний.

III Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

Речевка: Раз, два! — По порядку...

Три, четыре! — Стройся в ряд!

Три, четыре! — На зарядку!

Раз, два! — Все подряд!

Декабрь.

«Мы на лыжах в лес идём»

Мы на лыжах в лес идём, и взбираемся на холм.

(ходьба обычная на месте)

Палки нам идти помогут, будет нам легка дорога.

(ходьба с махами прямыми руками, словно работают лыжными палками)

Вдруг поднялся сильный ветер, он деревья крутит, вертит.

(ходьба, с наклонами туловища в стороны)

Белый снег летит, лети, и среди ветвей шуршит.

(приседания, руки плавно вверх, вниз)

По опушке зайчик скачет, словно белый, снежный мячик.

Раз прыжок, два прыжок, вот и скрылся наш дружок.

(прыжки с мягким приземлением на пружинистые ноги) Вьюга злится, снег кружится, заметает все кругом,

Белым, снежным серебром.

(покружится вокруг себя)

Не боимся мы пороши, ловим снег, хлопок в ладоши. **(руки развести в стороны, хлопок перед собой, руки прямые)**

Мы теперь метатели, бьем по неприятелю. **(изобразить метание вдаль снежков)**

Белый снег

Белый снег, белый снег. Перекрашивает всех!

(Хлопки в ладоши.)

Вот идет один прохожий, А за ним — второй прохожий,

(Ходьба на месте.)

А за ним — другой прохожий, каждый поднял воротник.

(Прыжки на месте.)

До чего ж второй прохожий. На последнего похожий. **(Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу)**

Снегом замело дороги. **(Потягивания — руки в стороны.)**

Не завязнуть в поле чтобы, поднимаем выше ноги!

(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.) Вон

лисица в поле скачет, словно мягкий рыжий мячик.

(Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём и к себе приходим в дом.

(ходьба на месте)

Речевка: Молодцы у нас ребята – Сильные, умелые, Дружные, весёлые, Быстрые и смелые!

Декабрь.

«Скоро праздник – новый год»

I.вводная часть

Построение в круг. Ходьба, по кругу. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колен с касанием когтя. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением враспынную. 1-2 минуты. Темп разный

II.Основная часть. ОРУ с султанчиками.

«Наряжаем елку»

И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку.
2. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

«Натягиваем гирлянды»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 5-7 раз. Темп средний

«Подбросим снежку»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний

«Подуй на снежинку» И.П. о.с. руки на пояс.

1. лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик.
2. вернуться в и.п. 4 раза, темп медленный.

«Ура! – праздник»

И.П. о. с.

- 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног. Темп быстрый.

III Заключительная часть.

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Речевка: Нам полезно без сомненья.

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому, ребята,

Будем делать мы зарядку.

Январь.

«С хлопками веселее»

I. вводная часть.

Построение в круг. Приветствие, поворот на право. Ходьба обычная, построение в колонну, поворот прыжком налево, расчет на 1,2. перестроение в две колонны. Ходьба на носках в колонне по два. Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Прохождение парами через середину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

II. ОРУ основная часть с хлопками.

«Хлопок над головой» И.П.

о. с. Руки вдоль туловища.

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

«Хлопки под коленом»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп быстрый

«Наклон вперед»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. наклонится вперед, три хлопка по полу.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний

«Птицы начали летать»

И.П. лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный

«Ножки разомнем»

И.П. о.с. руки на пояс.

- 1-10. прыжки на месте с хлопками над головой.

III. Заключительная часть.

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

Речевка: Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры.

Узнаем мы про него.

Январь.
«Зимние месяцы»

Вводная часть.

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

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.

Упражнение «Кто за мной?»

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе.

1—2 — поворот головы вправо — назад. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кто с нами?»

Исходная позиция: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.

1 — наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

Упражнение «А так сможете?»

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1—2 — поставить обе ноги на скамейку. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1 — поднять правую ногу. 2 — вернуться в исходную позицию.

3 — поднять левую ногу. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».

Упражнение «Ну-ка, сообрази»

Исходная позиция: сидя на друг за другом, руки за головой.

1 — наклониться вниз — вправо, скамейке коснуться левым локтем правого колена.

2 — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыжки на месте»

Исходная позиция: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное.

Речевка: Зарядку делай каждый день – Пройдёт усталость, грусть и лень.

Февраль.

«Любимые игрушки»

Вводная часть.

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. Темп разный.

Упражнение «Кукла»

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

1- отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Плечи не поднимайте».

Упражнение «Ванька-встанька»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение «Хлопушка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

Упражнение «Мяч»

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

Упражнение «Юла»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

Заключительная часть

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Речевка: Тренировки, тренировки – Для спортивной, знать, сноровки.

Февраль.

«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. 5-6 раз. Темп средний

«Попробуй так»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в локтях. 1-

8.продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. 2-3 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. 5-6 раз, темп быстрый

«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.

Речевка: Мы к победе очень рвемся!

Никогда мы не сдаемся!

Победить стараемся -

Нам ведь это нравится!

Март.

«Мы зарядку делать будем и весной всех разбудим»

I. вводная часть.

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег враспынную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

1-2 минуты, темп разный

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«Полет жуков»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.
- 3-4. повторить. 6-8 раз, темп разный.

«Деревья просыпаются»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. повторить. 5-7 раз, темп средний.

«Дятел трубач»

И.П. сидя на пятках.

- 1.вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру-ру -ру. 5-7 раз. Темп средний.

«Ёж проснулся»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Потянулись. 2. Повернулись на живот и обратно 4-5 раз, темп медленный.

«Дятел трубач»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох. 2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. 5-6 раз, темп умеренный.

III Заключительная часть. Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

Речевка: На зарядку выходи!

На зарядку всех буди!

Все ребята говорят:

Физзарядка – друг ребят!

Март.

«Весенние месяцы»

Вводная часть.

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. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

Основная часть. ОРУ

Упражнение «Солнышко взошло»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый день»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках. — наклон в одну сторону — выдох.

— вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

Упражнение «Играем с солнышком»

Исходная позиция: сидя лицом, друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью. — один ребенок

Повторить 5 раз.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз. Темп быстрый.

Указания детям: «Когда наклоняется вперед, другой ложится на спину, обруч в руках.

— вернуться в исходную позицию. — наклон в другую сторону. — вернуться в исходную позицию.

ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

Упражнение «Ходьба по обручу»

Исходная позиция: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Идите по обручу боком».

Упражнения «Прыжки»

Исходная позиция: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

Речевка: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!

Апрель.

«Герои сказок»

Вводная часть.

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.

Упражнение «Баба-яга»

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

— руки через стороны вверх — вдох.

— вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них».

Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Буратино»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя

Упражнение «Мальвина»

Исходная позиция: 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 исходную позицию — вдох.

3—4 — повторить движения другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Тяните носок ноги».

Упражнение «Конек-горбунок»

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

— прогнуться.

— вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Снегурочка»

Исходная позиция: 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. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета.

Повторить 2 раза.

Речевка: Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку –

Утром сделаем зарядку!

Апрель.

«Полет к звездам»

I. вводная часть

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на первый второй, перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два (идем к ракете) Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с обруча в обруч. (С кратера в кратер) Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. Бег с ускорением. 1-2 минуты, темп разный

II. ОРУ основная часть

«Космонавт летит в ракете»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.6-8 раз, темп средний.

«А внизу леса, поля — Расстилается земля»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. низкий наклон вперед, развести руки в стороны.
2. вернуться в и.п.6-8 раз. Темп средний

«Завести моторы»

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

- 1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться. 5-7 раз.
- Темп медленный.

«Веселые прыжки»

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.
2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

III Заключительная часть.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

Речевка: Нам смелым и сильным, и ловким, со спортом всегда по пути!

Май.

«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.

Речевка: Ни шагу назад!

Ни шагу на месте!

А только вперед!

И только все вместе!

Май.

«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

Речевка: Чтобы день твой был в порядке, Начни его с зарядки.

