

13. Картотека комплексов утренней гимнастики

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду: Для занятий с детьми (раннего возраста). – М: Мозаика-синтез, 2016.

1. «Разноцветные мячи»

Вводная часть

Дети входят в зал. Воспитатель.

Посмотрите-ка, ребята, Чудо произошло! Сколько мячиков красивых В зале появилось!

Ребята берут из корзины понравившиеся мячи. Ходьба за воспитателем по кругу с мячами в руках (10 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Мячик, мячик, поиграй»

Исходное положение (далее—И. п.) — стоя, ноги слегка расставлены.

Мяч в опущенных руках.

Руки с мячом вверх.

Вернуться в И. п.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Мячик, мячик, не спеши»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом перед грудью.

Повернуть туловище вправо. Вернуться в исходную позицию.

Повернуть туловище влево. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание детям: «Мяч стараться не уронить».

Упражнение «Мячик, мячик, не зевай»

И. п. — сидя на полу, ноги врозь, мяч в опущенных руках.

Наклониться к одной ноге. Достать мячом носки ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться к другой ноге.

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 2 раза с каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Спину выпрямить».

Упражнение «Мячик, мячик отдохни»

И. п. — лежа на спине, мяч в руках на груди. Поднять ноги вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги опускать тихонько. Пяточками по полу не стучать».

Дыхательное упражнение «Подуем на мячик»

И. п. — стоя, мяч в согнутых перед грудью руках, ноги вместе.

Подуть на шарик. Вдох. Продолжительный выдох. Повторить 4 раза.

Заключительная часть

Ходьба врассыпную с мячами в руках в медленном темпе (20 секунд).

Воспитатель. Мячики у вас в руках — все разные.

А каких они цветов?

Кто ответить мне готов?

Дети останавливаются и называют цвета мячей.

Воспитатель.

Ну-ка, детки, не зевайте.

Мячи в корзину собирайте.

Играет веселая музыка. Дети складывают мячи в корзину.

Воспитатель. Вы выполнили упражнения красиво и правильно. Я очень рада! Ручки ваши устали? Давайте погладим наши ручки. Дети гладят левую руку правой от кисти до плеча и обратно. Затем то же самое правой рукой. Дети возвращаются в группу.

2. «Растем здоровыми»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель.

Рано солнышко встает, На зарядку вас зовет.

Я начну стихи читать, Вы—задания выполнять.

Дружно в круг скорей вставайте И за мной все повторяйте,

Чтобы сильными расти, Чтоб здоровыми расти.

Основная часть Дети стоят в кругу.

Звучит спокойная музыка. Воспитатель произносит стихотворение, дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Воспитатель.

По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. (Ходьба обычная.)

Мы на пальчиках идем, все идем, (Ходьба на носках.)

Выше голову несем, мы несем. (Указание детям: «На пол не смотреть».)

И на пяточкам идем, мы идем, (Ходьба на пятках.)

Очень весело идем, мы идем. Вновь шагают ножки (Ходьба обычная.) Прямо по дорожке.

Мы умеем ловко прыгать, (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.)

Посмотрите вы на нас. Продолжаем дружно прыгать (Прыжки с ножки на ножку.)

И вот эдак, и вот так. Побежали ножки

По ровненькой дорожке. (Обычный бег.)

Мы бежали, мы бежали. Наши ноженьки устали.

Мы немножко отдохнем И опять бежать пойдем. (Обычная ходьба.)

Отдохнули мы немножко, Снова, снова побежим.

Даже «змейкой» мы умеем, Мы так этого хотим. (Бег «змейкой» за воспитателем.)

Вновь шагают ножки Прямо по дорожке. (Обычная ходьба.)

Упражнение «Вырастем большие»

И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены.

Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

Опустить руки, опуститься на всю ступню —выдох. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Заключительная часть Упражнение «Ребята отдыхают»

Медленная ходьба по залу.

На вдох —руки на пояс.

На выдох—руки вниз, произнести длительное: «У-х-х-х» (продолжительность 40-60 секунд).

3. «Цветные платочки»

Вводная часть Игрет спокойная музыка.

Воспитатель. Посмотрите, к нам в гости спешит лисичка!

Под веселую музыку появляется Лисичка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им платочки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за лисичкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на платочки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около лисички.

Основная часть Упражнение «Переложим платочек»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке.

Поднять руки, переложить платочек из одной руки в другую.

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Спрячь платочек»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке.

Присесть, спрятать платочек за спину

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Сохранять устойчивое положение».

Упражнение «Подуем на платочек»

И. п.—сидя на полу, ноги вместе, платочек перед грудью в согнутых руках. (Платочек держать за уголки обеими руками.)

Вдох. Продолжительный выдох. Повторить 4 раза.

Упражнение «Хорошее настроение»

И. п.—стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе сплatchком в одной руке.

6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза. Индивидуальные указания.

Заключительная часть

Лисичка. Я предлагаю вам поиграть со мной. Только будьте очень внимательными. Когда я вам покажу зеленый платочек—вы побежите за мной по кругу, размахивая платочками. Когда покажу красный платочек—вам нужно остановиться?

Игра повторяется 3 раза.

Ходьба по кругу, размахивая платочками (20 секунд).

Воспитатель собирает платочки.

4. «Детские ладошки»

Вводная часть Воспитатель.

И на ручках, и на ножках Очень звонкие ладошки.

Захочу—похлопаю, Захочу—потопаю! У. Яворская

Воспитатель. У нас у всех тоже есть ладошки. Давайте поиграем со своими ладошками.

Ходьба за воспитателем с хлопками в ладоши (20 секунд).

Бег за воспитателем (15 секунд).

Ходьба за воспитателем (20 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Покажи ладошки»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, ладошками вверх. Произнести: «Вот!» Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Поиграем пальчиками»

И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки.

На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук. 1 Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп быстрый. Показ воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Достать ладошками колени»

И. п. —сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленкам.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Сильно ладошками не ударять».

Упражнение «Хлопни по ладошке»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые ладошки»

Подпрыгивания на месте с хлопками в ладоши. 6-8 подпрыгиваний.

Заключительная часть

Воспитатель. Сейчас проведем пальчиковую игру «Моя семья».

И. п. — стоя. Руки согнуты в локтях. Пальцы сжаты в кулак.

Дети повторяют движения за воспитателем.

Вот дедушка, (Показать большой палец.)

Вот бабушка, (Показать указательный палец.)

Вот папочка, (Показать средний палец.)

Вот мамочка, (Показать безымянный палец.)

Вот я. (Показать мизинец.)

Наша дружная семья. (Соединить пальцы в замок.)

Упражнение «Дружные ладошки»

Ходьба по кругу, взявшись за руки (20 секунд).

Бег по кругу, взявшись за руки (10 секунд).

Ходьба обычная по кругу (20 секунд).

5. «Забавные жучки-паучки»

Вводная часть

Воспитатель. Наступила весна, стало тепло. Просыпается все: природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами —жучки-паучки. Нам хорошо под теплым солнцем.

Дети выполняют движения под слова воспитателя:

Идет паучок по воздушной тропинке. (Ходьба обычная.) Идет паучок по чужой паутинке.

Идет боязливо, (Ходьба на носочках.) Идет осторожно.

Наверное, страшно ему и тревожно.

Как видно, впервые он вышел из дома, (Бег за воспитателем.)

И все, что он слышит, ему незнакомо,

И все, что он видит, ему неизвестно,

Но так интересно!

Но так интересно!

Идет паучок по воздушной тропинке.

Идет паучок по чужой паутинке. (Ходьба обычная.) В. Орлов

Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Жучки просыпаются»

И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены.

Руки вверх, встать на носочки, потянуться —вдох. Вернуться в исходную позицию —выдох.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Не упасть».

Воспитатель.

Паучок на веточке В паутинке-клеточке,

Растопырил лапки, Лапки-расцарапки. К. Авдеенко

Упражнение «Жучки делают зарядку»

И. п.—сидя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки сжаты.

Сжимать и разжимать пальчики рук на счет от 1 до 8. Вернуться в исходную позицию. Опустить руки. Повторить 4 раза. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Поощрение детей.

Упражнение «Жучки греют животики на солнышке»

И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища.

1— поворот на живот. 2—поворот на спинку.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Воспитатель.

В уголке наш паучок Сплел и домик, и сачок.

Упражнение «Жучки отдыхают»

Поднять ноги и вытянутые руки перед собой и потрясти ими.

Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Песенка жука»

Вдох. При длительном выдохе произнести: «Ж-ж- ж-ж-ж». Повторить 3 раза.

Заключительная часть Воспитатель.

В центре паутинной шали. Ветер прилетел, примчался, Закружил все, заревел! Паучок не удержался —С паутинкой улетел!

Бег врассыпную по заду (60 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

6. «Скоро, скоро Новый год»

Вводная часть Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Здравствуй, праздник новогодний,

Праздник елки и зимы!

Скоро, скоро всех ребяток Позовем на елку мы.

Сегодня мы с вами выполним интересные упражнения.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение полукругом около воспитателя.

Основная часть Воспитатель.

В гости елка к нам придет,

Детям радость принесет.

Упражнение «Елочка высокая»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Подняться на носочки, руки через стороны вверх —вдох.
Вернуться в исходную позицию —выдох.
Повторить 4 раза. Темп умеренный. Поощрение детей.
Воспитатель.
Праздник будем мы встречать,
Елку с мамой наряжать.
И развешивать игрушки,
Свечки, шарики, хлопушки.

Упражнение «Наряжаем елочку»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Поднять правую руку вверх (имитация навешивания игрушки на елочку) —вдох.
Вернуться в исходную позицию —выдох.
То же самое повторить с левой рукой.
Повторить по 2 раза каждой рукой. Темп умеренный.
Воспитатель.
Дедушка Мороз придет. Подарки детям принесет,
Игрушки и конфеты. Дед Мороз, ну где гы?

Упражнение «Ищем Деда Мороза»

И. п. — сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Поворот вправо, руки развести вдох.
Вернуться в исходную позицию выдох.
То же самое в другую сторону.
Повторить по 3 раза в каждую пороку. Темп умеренный.
Воспитатель.
Новый год у ворот — Ребятишек праздник ждет,

Упражнение «Радуемся празднику»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
6-8 подпрыгиваний на месте с хлопками перед грудью и ходьба на месте.
Повторить 2 раза.

Заключительная часть Воспитатель.

Выбрал Дедушка Мороз Елочку пушистую.
Елочка так пахнет — Все ребята ахнут!

Упражнение на дыхание «Ах»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки в стороны —вдох. При продолжительном выдохе произносить: «А-х-х-х!». Повторить 3 раза.
Бег врассыпную по залу (60 секунд).
Ходьба врассыпную (20 секунд).
Дети возвращаются в группу.

7. «Ласковая киска»

Вводная часть Дети в спортивной одежде входят в физкультурный зал.

Воспитатель. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая.

На лапках царапки,

Молочко пьет,

«Мяу-мяу!»—поет. (Кошка)

Правильно. А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку. Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд). Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кошечка играет»

И. п. —сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.
Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию.
Повторить 3 раза. Темп медленный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит»

И. п. —сидя на полу.
Сделать вдох носом.
На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Упражнение «Кошечка спряталась»

И. п. —стоя, руки опущены.
Присесть, закрыть глаза руками.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка радуется»

И. п. — стоя, руки опущены.
Подпрыгивание на месте.
Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).
Дети вслед за кошечкой возвращаются в группу.

8. «Веселые гуси»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами, ребята, будем гусями. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя. Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба стайкой в течение 15 секунд.)

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба за воспитателем, руки вверх в течение 15 секунд.)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Гуси проснулись»

И. п. —стоя, руки опущены.
Поднять руки через стороны вверх, произнести: «Га-га!»
Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Гуси шипят»

И. п. — стоя, руки за спиной.
Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».
Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрятались гуси»

И. п. —стоя, руки опущены.
Присесть, руки положить на голову.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси»

И. п. —стоя.
Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Гуси, гуси!

Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите?

Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой.

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 секунд). Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки» Указание: выдох длиннее вдоха.

Дети возвращаются в группу.

9. «Звонкие погремушки»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель.

Динь-дон, дили, дили.

Погремушки нам купили.

У Марины, у Танюшки И у Вовы погремушки.

И звенит со всех сторон:

Дили, дили, дили, дон. Н. Френкель

Ребята, сегодня мы с вами выполним зарядку с погремушками. И проведет ее веселый Петрушка. Погремушки заранее разложены по кругу. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки. Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).

Бег друг за другом по кругу (20 секунд).

Остановка около погремушек.

Дети берут в руки по две погремушки.

Основная часть Упражнение «Покажи погремушки»

И. п. —стоя, руки с погремушками опущены. Поднять руки через стороны вверх, позвенть погремушками.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь погремушки»

И. п. —сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклониться вперед, спрятать погремушки за стопами ног.

Вернуться в исходную позицию.

Наклониться вперед, взять погремушки и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию. Повторить 2 раза. Темп медленный.

Упражнение «Положи погремушку»

И. п. —стоя, руки с погремушками внизу.

Присесть, положить погремушки на пол.

Вернуться в исходную позицию.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!» Повторить 2 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Звонкие погремушки»

И. п. — стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Петрушка. Динь, динь, динь.

Вместе ловко побежим.

Погремушкой, погремушкой Звонко, звонко позвеним.

Бег за Петрушкой (20 секунд).

Петрушка.

Погремушка, не звени!

Хватит, хватит, отдохни.

Дети подходят к Петрушке и отдают ему погремушки.

Спокойная ходьба врассыпную.

Дети вместе с Петрушкой возвращаются в группу.

10. «Любимые игрушки»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы любите играть с игрушками? Какие у вас любимые игрушки? (Ответы детей.) Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Кукла»

И. п. —стоя, руки опущены.

Поднять руки перед собой —вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка»

И. п. —сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.
Наклониться вперед.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Медвежонок»

И. п. —лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
Поднять одну ногу, опустить.
То же другой ногой.
Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселый мячик»

И. п. —стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Воспитатель. Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. Теперь давайте поиграем в игру «Найди игрушку».
В центре зала педагог сажает на пол игрушки —куклу и медвежонка.
Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки подбегают к кукле, а мальчики к мишке.
Повторить 2 раза.
Ходьба вокруг игрушек (20 секунд).
Дети возвращаются в группу.

11. «Части тела»

Вводная часть Дети входят в зад.

Воспитатель. Ребята, покажите мне свои руки. А теперь покажите ноги. Теперь покажите колени. (Дети выполняют задания.) Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня мы проведем зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками, коленками. Будьте внимательны.
Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).
Бег стайкой за воспитателем (20 секунд).
Ходьба обычная (10 секунд).
Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Покажи руки»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Где колени?»

И. п. — стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Спрячь голову»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.
Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.
Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Прыгают ножки»

И. п. — стоя, руки произвольно.
Подпрыгивание на месте.
8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.
Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Воспитатель. Какие вы молодцы. Вы не только знаете части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение на дыхание.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки —вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню —выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.
Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

12. «Петя-петушок»

Вводная часть Дети входят в зад.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости сегодня пришел петушок. (Показывает игрушечного петушка.) Петушок. Ку-ка-ре-ку.

Воспитатель.

Петушок, петушок,

ЗОЛОТОЙ гребешок,

Масляна головушка,

Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

Петушок. Я хочу провести с ребятами зарядку. Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить.

Ходьба стайкой за петушком (20 секунд).

Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд). Воспитатель. Убегаем от петушка.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

Петушок. Повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие.

Основная часть Упражнение «Петушок машет крыльями»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указания: «Держите спину ровно».

Упражнение «Петушок пьет водичку»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

Упражнение «Петушок клюет зернышки»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, постучать пальчиками по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный

Упражнение «Петушок радуется»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

Дыхательное упражнение «Петушок»

И. п.—стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

Воспитатель. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,

Подари мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчесу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу.

13. «Цирковые медвежата»

Вводная часть Дети входят в зал.

Педагог предлагает им отгадать загадку:

Он всю зиму долго спал, Лапу правую сосал.

А проснулся—стал реветь. Этот зверь—лесной... (медведь).

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы во время представления видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы —цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Медвежата разминаются перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть Упражнение «Покажем лапки и спрячем»

И. п. —сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной (за спинкой стула).

Руки вперед—показали лапки.

Вернуться в исходную позицию —спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Вперед не наклоняться».

Упражнение «Медвежата выступают»

И. п. — сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула. Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание: «Крепко держаться за спинку стула».

Упражнение «Медвежата топают ногами»

И. п. —сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков.

Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка —отдых.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата радуются»

И. п. — стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз.

6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное. Указание: «Прыгать легко, мягко».

Заключительная часть Упражнение «Устали лапки медвежат»

Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 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. Дети отправляются на завтрак.

14. «Веселые обезьянки»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку:

Зверь смешной в огромной клетке С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости К общей детской радости. (Обезьяна)

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

Под веселую музыку появляется обезьянка (игрушка), здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

Ходьба с выполнением дыхательного упражнения «Подуем на ленточки» (20 секунд).

Ходьба по кругу (15 секунд).

Построение в полукруг около обезьянки.

Основная часть Упражнение «Выше ленточки»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опущены.

Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Помашем ленточками вниз»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами за спиной.

Наклониться вперед, помахать ленточками вниз. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Поиграем ножками»

И. п. —сидя на полу, руки с ленточками опущены. Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямить ноги.

Повторить 4 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение «Обезьянка радуется детворе»

И. п. —ноги слегка расставлены, руки вниз.

3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием ленточками.

Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук в течение 20 секунд (ленточки к плечам, за спину, в стороны).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку» (20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

15. «Серенький зайчишка»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится.

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом в течение 15 секунд.)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках в течение 10 секунд.)

Бег за зайчиком. (Обычный бег в течение 20 секунд.)

Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную в течение 10 секунд.)

Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Зайка греет ушки»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Упражнение «Зайка прячет лапки»

И. п. —стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Зайчик занимается спортом»

И. п. —стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «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, зайка ловит их.

Игра повторяется 2 раза.

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика»

Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

16. «Герои сказок»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы знаете? (Ответы детей.) Давайте в наших упражнениях покажем героев сказок.

Ходьба друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки На утренней зарядке Все делают как нужно,

Шагают в ногу дружно. Раз-два, раз-два.

Шагают в ногу дружно. Раз-два, раз-два.

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть Упражнение «Винни-Пух надувает воздушный шарик»

И. п. —стоя, ноги вместе, руки опущены.

Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и имитировать надувание шарика.

Развести руки в стороны —надули шарик. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый колобок»

И. п. —лежа на спине, руки вверх.

Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Забавный Буратино»

И. п. —сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Смешной зайчик»

И.п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.

Согнуть и разогнуть ноги (3-4 раза), затем выполнить прыжки.

Прыжки (8-10 раз).

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте. Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Ходьба с различными положениями рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

17. «Веселые зверята»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку

Зверь мохнатый, косолапый,

Он сосет в берлоге лапу. (*Медведь*)

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед- назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

Хитрая плутовка, Рыжая головка.

Хвост пушистый— Краса. А зовут ее... (*лиса*).

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

И. п. —лежа на животе, подбородок на согнутых руках.
Приподнять голову, смотреть вперед.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя.
Воспитатель. Отгадайте еще одну загадку:
Мохнатенькая, Усатенькая,
Сядет—песенку поет, Молочко из блюдца пьет. (*Кошка*)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

И. п. —лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щеку—киска спит.
Вернуться в исходную позицию—киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения. Воспитатель. Вот еще загадка:
Зимой серенький, Летом беленький.
Никого не обижает. Всех сам боится. (*Зайчик*)

Упражнение «Ловкий зайчик»

И. п. —стоя, ноги вместе, руки на поясе.
Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи. Мягкой лапкой постучи, постучи.
Ты на травке посиди, посиди И немножко отдохни, отдохни.
Отдохнул, теперь вставай. Прыгать снова начинай!
Прыжки чередовать с ходьбой. (Повторить 3 раза). Прыжки —ноги вместе, ноги врозь.
Чередовать прыжки с ходьбой на месте.
Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга»

Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Дети возвращаются в группу.

18. «В гости к ежику»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому —отгадайте:

На спине иголки Длинные и колкие.

А свернется в клубок— Нет ни головы, ни ног. (*Еж*)

Правильно, ежик. Мы отправляемся в гости к ежику. Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному в течение 10 секунд.)

Идем по болоту. (Ходьба по кругу, взявшись за руки в течение 10 секунд.)

Убегаем от лисы. (Бег в колонне по кругу в течение 15 секунд.)

Подходим к домику ежика. (Ходьба в течение 10 секунд.) Построение в круг.

Основная часть

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, ребята, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, дети. Я только что проснулся.

Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение «Ежик потягивается»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

Упражнение «Ежик приветствует ребят»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклон вперед, поворот головы в одну сторону, другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Резких движений головой не делать». Показ и объяснение педагога. Индивидуальные поощрения и помощь.

Упражнение «Ежик греется на солнышке»

И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища —греется животик.

Поворот на живот—греется спинка.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Всем весело»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Прыжки на месте (8-10 раз) и ходьба, размахивая руками.
Повторить 3 раза. Указание: «Прыгаем легко».

Заключительная часть

Ежик. Молодцы, ребята! Все упражнения выполнили правильно и красиво. Я хочу поиграть с вами.
Проводится подвижная игра. Дети свободно ходят по залу в разных направлениях. По сигналу педагога (свисток, удар в бубен) они останавливаются и приседают на корточки. Повторить игру 3 раза. Ходьба за ежиком (25 секунд).
Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

19. «Поросенок Хрю-Хрю»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает загадку:

Вместо носа—пятачок, Вместо хвостика—крючок.

Голос мой визглив и звонок. Я веселый... (*поросенок*).

Педагог надевает маску поросенка и проводит зарядку.

Заранее на полу разложены кубики.

Ходьба парами, держась за руки, по кругу (15 секунд).

Ходьба парами между предметами (15 секунд).

Бег по кругу друг за другом (20 секунд).

Указание: «Как только вы услышите сигнал (свисток, удар в бубен), возьмите с пола по два кубика». Ходьба по кругу с кубиками в руках (10 секунд). Построение в круг.

Основная часть Упражнение «Покажи кубики»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спину.

Кубики вперед, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Спину держать прямо. Голову не опускать».

Упражнение «Положи и возьми»

И. п. —сидя, ноги врозь, руки с кубиками у плеч. Наклон вперед, положить кубики у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять кубики.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь и поощрения.

Упражнение «Хрю-хрю»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, кубики за спиной.

Присесть, постучать кубиками об пол и сказать: «Хрю-хрю».

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Не задень кубики»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Кубики на полу по бокам.

6-8 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (30 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Сесть на пол. Повторить 2 раза скороговорку (сначала медленно, затем быстро):

Ой, как сыро, сыро, сыро От росы, росы, росы.

Дети уходят в группу.

20. «Белочка в гостях у детворы»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Отгадайте, кто спешит к нам в гости:

Хожу в пушистой шубе, Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе Орешки я грызу. *(Белка)*

Педагог надевает маску белки и проводит зарядку. Белка. Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведем с ними.

Ходьба по кругу за белочкой (15 секунд).

Ходьба между предметами (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Белка раздает детям по две шишки.

Основная часть Упражнение «Шишки вверх»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки с шишками опущены.

Руки через стороны вверх, вместе.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

Упражнение «Положи и возьми шишки»

И. п. —сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч. Наклон вперед, положить шишки у пяток. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять шишки.

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

Упражнение «Спрячьте шишки»

И. п. —сидя, руки с шишками в стороны.

Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами при

крыть шишки, опустить голову.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Отдыхают глазки»

Поморгать глазами. Закрывать глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Вокруг шишек»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба с выполнением различных упражнений для рук (20 секунд).

Игра-массаж

Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках. Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно. То же самое по левой руке.

Ребята благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

21. «Верная собачка»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает им загадку:

Гладишь—ласкается, Дразнишь—кусается. *(Собака)*

Воспитатель. Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Появляется собачка (игрушка).

Идем за собачкой. (Ходьба в колонне по одному в течение 15 секунд.)

Прыгаем, как собачка. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в течение 10 секунд.)

Собачка оставляет свои следы. (Бег «змейкой» за собачкой в течение 20 секунд.)

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Собачка предлагает ребятам взять по одному мячу.

Основная часть Упражнение «Мяч вперед»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен. Мяч вперед.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая».

Упражнение «Мяч на пол»

И. п. —стоя, ноги врозь, мяч опущен.
Наклон вперед, достать мячом до пола.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Мяч вверх»

И. п. —сидя на пятках, мяч опущен.
Подняться на колени, мяч вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.
Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Вокруг мяча»

И. п. —стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.
Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в другую.
Бег и ходьба вокруг мяча.
Повторить 2 раза. Индивидуальные указания. Поощрения.
Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.

Заключительная часть Упражнение для профилактики плоскостопия «Рисуем пальчиком на полу»

Дети садятся на пол и вместе с собачкой рисуют пальчиками ног на полу солнышко —сначала правой, потом левой ногой. Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба.
Дети прощаются с собачкой и возвращаются в группу.

22. «Сильный слон»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель загадывает им загадку:

Зверь огромный-преогромный,

Южным солнцем прокаленный.

И в цирке он, И в зоопарке он.

Большой и добродушный Африканский... (*слон*).

Воспитатель. Правильно, слон. Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем зарядку.

Педагог ставит на стол игрушечного слона и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

Бег в разных направлениях (20 секунд).

Ходьба в разных направлениях (10 секунд). Построение врассыпную.

Воспитатель раздает детям платочки.

Основная часть Упражнение «Подуй»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.

Платочек перед грудью, подуть на него.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Упражнение «Положи платочек»

И. п. —сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках.

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек.

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

Упражнение «Сесть на платочек»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

Сесть на платочек, встать. Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Подпрыгивание»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.

Прыжки на месте (6-8 раз) и ходьба вокруг платочков.

Повторить 3 раза. Индивидуальные указания. Поощрения.

Заключительная часть

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Подними платочек ногой»

Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой.

Указание: «Руками не помогать».

Ходьба по кругу друг за другом.

Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног. Вернуться в исходную позицию.

Наклон вперед, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Ребята прощаются со слонем и возвращаются в группу.

23. «Зима»

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному в течение 15 секунд.)

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки в течение 10 секунд.)

Радует прогулка на воздухе. (Бег врассыпную в течение 15 секунд.)

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть Упражнение «Падает снег»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх —вдох.

Опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Греем колени»

И. п. —сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Глазки устали от снега»

И. п.— стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.

Повторить 3 раза. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Холодно»

И. п.—сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Детвора рада зиме»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

Заключительная часть Бег по залу врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»

На счет 1, 2 —вдох. Насчет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

24. «Деревья в лесу»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие деревья, которые растут около нашего детского сада. Давайте покажем в наших упражнениях деревья.

Ходьба по кругу (15 секунд).

Приставной шаг в сторону (10 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть Упражнение «Деревья высокие»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки через стороны вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

Упражнение «Ветер качает деревья»

И. п. —стоя, ноги врозь, руки за спину.

Покачивание (наклон) вправо—влево. Через 2-3 движения остановка.

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

Упражнение «Спрячемся под деревом от дождика»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, голову положить на колени.
Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Попрыгаем вокруг деревьев»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 2-3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть

Бег в медленном темпе (25 секунд).

Игра-массаж «Дождик»

Дети садятся на пол. На слова воспитателя «Дождик!» фалангами пальцев одной руки постукивают по другой руке. Начинать от кистей рук, подниматься выше. Затем опускаться вниз. На слова «Солнышко!» дети выполняют поглаживающие движения одной рукой по другой и наоборот. То же можно выполнить и по ногам. Дети возвращаются в группу.

25. «Лучистое солнышко»

Вводная часть Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, посмотрите в окно.

Смотрит СОЛНЫШКО в окошко, Светит в нашу комнату.

Мы захлопали в ладошки, Очень рады солнышку. *А. Барто*

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится. Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд). Ходьба в разных направлениях (10 секунд).

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (10 секунд).

Построение в круг.

Основная часть Упражнение «Погреем руки на солнышке»

И. п.—стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонками вверх —вниз.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

Упражнение «Спрячь ладошки»

И. п. —стоя, ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони на живот.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Греемся на солнышке»

И. п.—лежа на спине, руки прижать к полу—греем животики.

Поворот на живот —греем спину. Можно повернуться на бок —погреть бочок.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Радует солнышку»

И. п. —стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний на месте.

Повторить 2-3 раза, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

Заключительная часть Игра «Солнышко и дождик»

На слова воспитателя «Солнышко!» дети бегают по залу в разных направлениях. Указание: «Не сталкиваться».

На слова «Дождик!» дети бегут в определенное место (под зонтик, садятся на стульчики). Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки —вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню —выдох. Произнести: «У-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

Дети возвращаются в группу.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024