

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8»



КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ II МЛАДШЕЙ ГРУППЫ



Составитель: старший воспитатель
Коробова Ирина Анатольевна

Город Гусь-Хрустальный
2017год

Цель:

Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные:

воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные:

обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные:

закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

СЕНТЯБРЬ
1-2 неделя
Комплекс № 1 «Гули – гуленьки»

К детям гуленьки прилетели,
Детям гуленьки песню спели: —
Детки малые, не шалите,
Детки малые, подходите.
Вокруг нас в кружок вставляйте,
В кругу место занимайте.
Будем вокруг вас летать,
Будем с вами мы играть.

I. Вводная часть

Ходьба и бег по кругу, на сигнал «Гули » - остановиться, поднять руки в стороны, на сигнал «Гули зернышки клюют» - присесть на корточки, руки вниз.

II. ОРУ

1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»
И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед;

поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Летают гули-гуленьки»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

3. «Гуленьки клюют крошки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

4. «Скачут-пляшут гуленьки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

5. «Улетели гуленьки»

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.

III. Заключительная часть

Бег. Ходьба на носках.

«Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

СЕНТЯБРЬ
3неделя

Комплекс № 2 «Я вырасту здоровым»

**Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умываться
Белоснежным мылом!**

*Полотенцем растереться
Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!*

I. Вводная часть

Ходьба друг за другом на носках, пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом. Построение в круг.

II. ОРУ

1. «Чистые ладошки»

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Одну руку вперед, повернуть ее вверх, и.п.; Тоже другой рукой. И.п.

2. «Стряхнем водичку»

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

Руки вверх, круговые движения кистью «стряхивание капелек». И.п. Дыхание произвольное.

3. «Помоем ножки»

И. п. – ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, хлопнуть по коленочкам руками, сказать «Моем чисто». И.п. Ноги не сгибать.

4. «Мы – молодцы»

И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное

5. «Чтобы чистым быть всегда Людам всем нужна вода!»

И.п. – ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки, руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе сказать «**Вода-а-а-а**»

III. Заключительная часть

Ходьба на носках

«Петушок»

(дыхательная гимнастика)

«Крыльями взмахнул Петух, всех он разбудил вокруг «Руки в стороны – вдох. Руки вниз «Ку-ка-ре-ку!»

СЕНТЯБРЬ

4неделя

Комплекс № 3 «Музыкальные ребята»

I. Вводная часть

Ходьба друг за другом. Бег, построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

II. ОРУ

1. "Погремушки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять вверх, потрясти ими, опустить вниз.

2. "Барaban". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать "бум-бум", выпрямиться.

3 "Дудочка". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать "ду-ду-ду", встать на полную ступню, опустить руки.

4 «Потанцуем». И.п.: руки на поясе. поднять правую ногу вправо на пятку. Вернутся в и.п. три притопа. То же левой ногой. 4 раза.

5 «Прыжки». И.П. ноги вместе, руки внизу. Прыжок-ноги врозь, И.П. Повторить 4-5 раз.

III. Заключительная часть

Бег. Ходьба на носках.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза)



ОКТАБРЬ

1-2неделя

Комплекс № 4 «Кто в лесу живет?»

*Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки,
Стройтесь дружно по порядку,
Начинаем мы зарядку!*

*Носик вверх — это раз,
Хвостик вниз — это два,
Лапки шире — три,
четыре.
Прыгнем выше — это пять.
Все умеем выполнять!*

I.Вводная часть

Ходьба и бег по кругу, на сигнал «ЗАЙКИ» - остановиться, сделать ушки, на сигнал «БЕЛОЧКИ» - полуприсед и «повилать хвостиками», руки-ушки.

II. ОРУ

1. «Одна лапка, другая»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2.«Крепкие лапки»

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

3. «Веселые белочки»

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3-4 раза.

4. «Шаловливые зайчики»

И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное

III. Заключительная часть

Бег на носочках друг за другом -ЛИСИЧКИ.. Ходьба по кругу на внешней стороне стопы - МИШКИ.

«Петушок»(дыхательная гимнастика)

«Крыльями взмахнул Петух, всех он разбудил вокруг «Руки в стороны – вдох. Руки вниз «Ку-ка-ре-ку!»

ОКТАБРЬ

3-4неделя

Комплекс № 5 «Веселые погремушки»

Есть веселая игрушка бом-бом-бом –бом

Ей названье – погремушка –бом –бом –бом-бом

Любят дети с ней играть, с ней и прыгать и скакать

I.Вводная часть

Ходьба друг за другом на носках, на пятках , в приседе с разным положением рук.

II.ОРУ

1.«Поиграй перед собой»

И.п. ноги слегка расставить, погремушки за спину.

Погремушки вперед, погормить и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное.Повторить 5 раз.

2. «Покажи и поиграй»

И.П. ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать « вот». Вернуться в и.п.. То же в другую.сторону.3 раза.

3. «Погремушки по коленочкам»

И.п. ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям – выдох. И.п. Повторить 5-6 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне не сгибать ноги в коленях.

4. «Прыг-скок»

И.п. ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6-8 подпрыгиваний со взмахом погремушками. 2-3 раза

5. «Погремушкам спать пора»

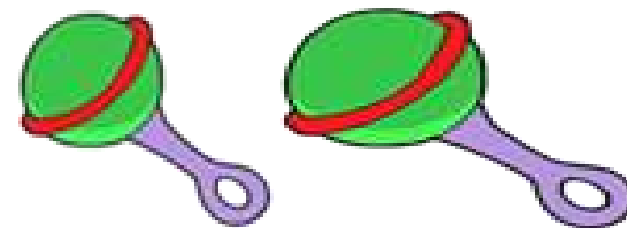
И.п. ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п., выдох ртом, губы трубочкой.3-4 раза. При последнем повторении присесть на корточки.

III. Заключительная часть

Ходьба друг за другом

«Поднимемся на носочки» (дыхательное упражнение)

И. п. о.с. Вдох-поднять руки вверх, потянуться, встать на носки; 2 – выдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «Ух». 6 раз



НОЯБРЬ

1-2неделя

Комплекс № 6 «Дружная семья»

Выше руки-шире плечи

123 – дыши ровней.

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильней

I.Вводная часть

Ходьба друг за другом на носках, пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом.Ходьба.

II. ОРУ

1. И.п ноги слегка расставлены, руки за спину, хлопки перед лицом 8 раз со словами: **«Папа, мама, брат и я- вместе дружная семья!»** И.п. 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся – физкультурой занимаемся»

И.п. ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. И.п. 5 раз.

3. «Папа большой, а я маленький. Пусть я маленький – зато удаленький»

И.П. ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз, И.п. 5 раз

4. «Прыгаем мы дружно.Это очень нужно. Кто же прыгнет выше – мама или Миша?»

И.п ноги слегка расставлены, руки за спину. Выполнить 6-8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба на месте. 5-6 раз.

6. «Носм воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам. Мы не ходим к докторам»

И.П. ноги врозь, руки вниз.. Руки в стороны, вдох носом. И.п. Выдох ртом, губы трубочкой 3-4 раза.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, ходьба по кругу.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза)

НОЯБРЬ

3-4 неделя

Комплекс № 7 «Упражнения с кубиками!»

I. Вводная часть

Ходьба по кругу друг за другом на носках, на пятках

II. ОРУ

1. И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу

Вынести кубики вперед, стукнуть кубик на кубик. И.п. 5 раз

2 И.п. ноги на ш.пл. , кубики за спиной. Присесть – положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть всать в и.п. 4 раза

3. И.П. сидя, ноги скрестно. Кубики в руках на коленочках.

Поворот вправо, положить кубики на пол за спиной.

Выпрямиться. Поворот вправо – взять кубики –и.п. Тоже в другую сторону по Зраза в каждую сторону.

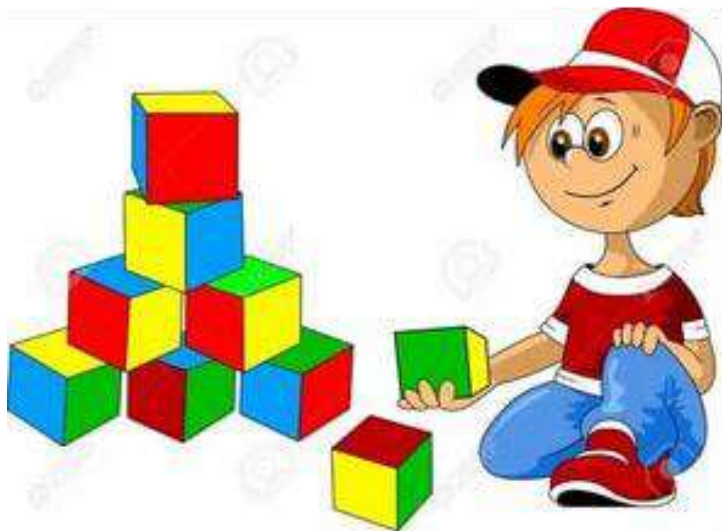
4. И.п.ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков с небольшой паузой между прыжками.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, , ходьба в спокойном темпе друг за другом.

«Петушок»(дыхательная гимнастика)

«Крыльями взмахнул Петух, всех он разбудил вокруг «Руки в стороны – вдох. Руки вниз «Ку-ка-ре-ку!»



ДЕКАБРЬ

1-2 неделя

Комплекс № 8 «Красивые сапожки»

*Шагают дружно наши ножки,
На них — красивые сапожки!*

*Не замерзнут наши ножки,
Не боятся снег сапожки!*

I. Вводная часть

Ходьба в рассыпную с высоким подниманием колен по периметру зала, руки на пояс. Бег в колонне по одному «Лошадки на арене». Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Сапожки танцуют». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Отвести правую ногу взад на носочек. Вернуться в и.п. три притопа. То же левой ногой. 5-6 раз.

5. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 3-4 раза.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба и бег по кругу.

«Напрыгались ножки, устали сапожки» (дыхательное упражнение) И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3-4 раз.

ДЕКАБРЬ

3-4 неделя

Комплекс № 9 «Елка-елочка»»

*Елка, елочка,
Зеленые иголки,*

*Золотые шарик,
Яркие фонарики*

I. Вводная часть

Ходьба, в колонне по одному с высоким подниманием колен «По сугробам» по периметру зала, руки на пояс в чередовании с прыжками. Ходьба в спокойном темпе.

Восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны

1. «Колючие иголки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз.

2. «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к

большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

3. «Мы очень любим елочку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4-5 раз.

4. «Спрячемся под елочкой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Смолою пахнет елочка»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3-4 раза.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба и бег по кругу.

«Согреем ладошки» (дыхательное упражнение) И. п.: стоя, ладошки вместе перед грудью. Глубокий вдох носом. выдох в ладошки. Потереть ладони друг о друга.». Повторить 3—4 раз.



ЯНВАРЬ

3-4 неделя

Комплекс № 10 «Веселое утро»

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Как пингины. Как солдатики. Как куклы. Змейкой вдоль зала и по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

II. ОРУ

1. «Утром рано мы проснулись – Хорошенько потянулись»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены.

1 – 2 развести руки в стороны, имитируя потягивания

3 – 4 вернуться в И.п.

2. «Открываем шторы»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – 2 шаг вправо, правой рукой через верх потянуться вправо.

3 – 4 вернуться в И.п.

То же влево

3. «Надо – надо умываться!»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 опустить голову, правой рукой имитировать умывание

2 вернуться в И.п.

3 опустить голову, левой рукой имитировать умывание

4 вернуться в И.п.

4. «Достанем конфетки с дальней полки»

И.п.: стоя ноги шире, чем ширина плеч. Руки на пояс.

1 – 3 потянуться вперед, руки параллельно полу.

4 вернуться в И.п.

5. «Разминаем ножки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – 2 присесть, руки вытянуть вперед.

3 – 4 вернуться в И.п.

6. «Побежали в детский сад»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела согнуть в локтях

Бег на месте максимально быстро.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба в спокойном темпе.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза)



ФЕВРАЛЬ

1-2 неделя

Комплекс № 11 «С колечком»

Рано утром на зарядку. Друг за другом мы идем,

И все дружно по порядку. Упражнения начнем.

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба бег врассыпную – **ветер разносит снежинки**. Восстановление дыхания. Перестроение в звенья.

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси!», «Воробышки!» Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около колечек, положенных заранее в две линии (шеренги).

II. ОРУ

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, колечко в согнутых руках перед грудью. Поднять колечко вверх, руки прямые, посмотреть на него, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя перед колечком, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять колечко обеими руками, выпрямляясь, поднять колечко над головой, присесть, положить колечко на пол, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, колечко в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться колечком пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя перед колечком, руки произвольно, прыжки на двух ногах вокруг колечка.

III. Заключительная часть

Спокойная ходьба и бег по кругу.

«В домике» (дыхательное упражнение) И. п.: сидя перед колечком, руки на коленочках. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дома». Повторить 3—4 раза.

ФЕВРАЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 12 «Сигнальщики» (с флажками)»

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Сигнальщики!» дети останавливаются и выполняют ходьбу на месте, флажки в стороны, затем обычная ходьба, бег по кругу. Восстановление дыхания. Перестроение в звеня.

II. ОРУ

2. «Вот какие флажки» И. п. – стойка ноги на ширине ступни, фл. внизу. 1 — фл. вверх, руки прямые, фл.; 2 – исходное положение (4–5 раз).

3. «Хвалимся флажками друг другу» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, фл. внизу. 1 – поворот вправо (влево), фл. в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, фл. внизу. 1 – наклониться вперед, фл. в стороны; 2 – исходное положение (4–5 раз).

5. «Постучим флажками» И. п. – ноги на ширине ступни, фл. у плеч. 1–2 – присесть, постучать фл. по полу вперед; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

6. «Прыжки» И. п. – ноги слегка расставлены, фл. внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–4 в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой.

Дыхательное упражнение «Подуем на снежинку!» Повторить 4-5 раз.

МАРТ

1-2 неделя

Комплекс № 13 «Платочки»

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на носочках. огибая предметы, поставленные по углам зала, бег. Восстановление дыхания. Перестроение в звеня.

II. ОРУ

1. «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

2. «Помаши платочком» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (5 раз).

3. «Присядем» И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

4. «Постираем платочки» И. п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение (5–5 раз).

5. «Потанцуем» И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

6 «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком на двух ногах.

III. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Дыхательное упражнение «**Подуй на платочек!**» Вдох.
Выдыхая, дуть на платочек. Повторить 4-5раз.

МАРТ

3-4 неделя

Комплекс № 14

*Рано утром на зарядку. Друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку. Упражнения начнем.*

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег м/предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. Восстановление дыхания. Перестроение в 2 звена.

II. ОРУ

1 «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища . 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево.

2 «Приседания»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- 3-пружинистые приседания, руки вперёд; 4 - вернуться в и. п.

3 «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2-поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4- и.п. То же влево.

4 «Хлопок у колена»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1 –руки в стороны; 2 – наклонились, хлопнули в ладоши у правого колена; 4 – и.п. То же у левой ноги.

5 «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-4 прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

«Часики» (дыхательное упражнение).

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).



АПРЕЛЬ

1-2 неделя

Комплекс № 15 «Самолеты»

*«Кто с зарядкой дружит смело, Тот с утра прогонит лень,
Будет сильным и умелым, И веселый целый день!»*

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному. По сигналу «самолеты летят» легкий бег с рукам в стороны «крыльями». Восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны.

II. ОРУ

1.«Заводим мотор»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

2. «Пропеллер»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

3 «Путь свободен»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

4 «Самолеты летят»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1- наклониться вправо, 2- и. п.,

3- наклониться влево, 4- и. п.

5 «Самолеты на посадку»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1 - выпад вперед правой ногой, руки в стороны,

2 - и. п., то же левой ногой

6 «Самолеты приземлились»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1 присели, руки в стороны, и. п.,

III. Заключительная часть

Легкий бег и ходьба друг за другом.

Дыхательное упражнение «Трубач»

И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6-7 раз).

АПРЕЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 16 «Ах, какие ленточки»

Выше ленты поднимаем, шире плечи расправляем

Дышим ровно, глубоко, на зарядке нам легко.

I.Вводная часть

Ходьба и бег в рассыпную **«бусинки рассыпались»**.

Перестроение в **колонну «собрались бусинки на ниточку»**.

Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания.

Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Наши дети упражнялись – ленточки все вверх поднялись»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с лентами к плечам.

1 –руки с лентами вверх.2 – и.п.

2. «Наклонись – лента к ленте прикоснись»

И.п.: о.с., руки с лентами вверху

1 – 2 наклон корпуса вперед, руки с лентами вниз через стороны.3-4 – и.п.

3. «Хвостики».И.п. ноги вместе, руки внизу . 1 - присесть, руки с ленточкам взад, 2-3 – повилиать **«хвостиками»**, 4- и.п.

4. «Спрятались ленточки и показались»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной

1 - 2 присесть, руки с лентами скрестно перед собой

3 - 4 вернуться в И.п..

6. «Наши ленты не грустят – прыгать высоко хотят.»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с листочками внизу

Подскоки на месте, с одновременным взмахом лентами вверх –вниз.

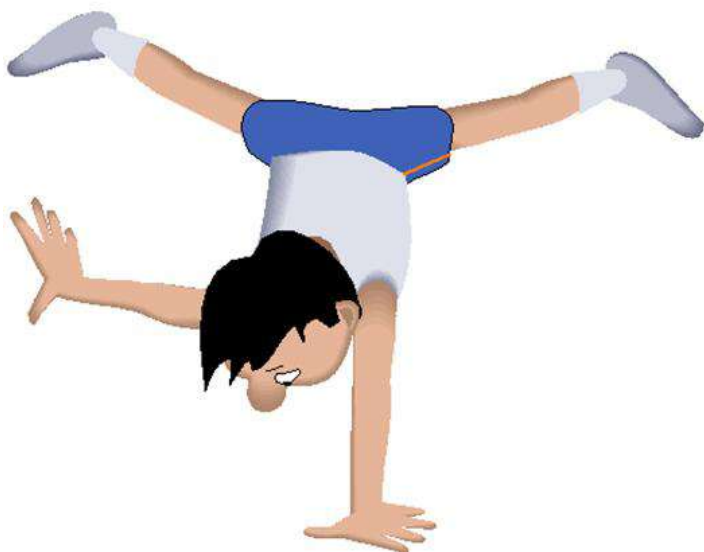
III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Рубим дрова»

И.п. - ноги врозь, руки внизу вместе в замочек

.1- вдох, руки вместе вверх; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «ух!» (5-6 раз).



МАЙ

1-2 неделя

Комплекс № 17 «Юные чемпионы!»

Если кто- то без оглядки убегает от зарядки,

Он не станет ничем настоящим силачом!

I. Вводная часть

Ходьба друг за другом боком приставным шагом. Бег в рассыпную. Ходьба . Восстановление дыхания. Перестроение в 2 звена.

II. ОРУ

1. «Пловцы!» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены. 1 – 8 круговые движения руками вперед. То же назад. Руки прямые. Ноги с места не сдвигать.

2 «Силачи» И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой

3. «Боксеры!» И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки согнуты перед собой. 1 - 5 - поочередное выпрямление рук вперед. 6 - вернуться в И.п. Движения на максимальной скорости.

4. «Лыжники» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – 2 поднять руки вверх, встать на мыски 3 - 4 опустить прямые руки, отвести максимально назад, полуприсед . Выполнять ритмично под счет.

6. «Прыгуны» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно. Прыжки на месте подтягивая колени к груди. 3 серии по 5-6 сек. Начинать и заканчивать действие по сигналу

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

«Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою

нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

МАЙ

3-4 неделя

Комплекс № 18 «Мяч зовет нас поиграть»

I. Вводная часть

Ходьба в колонне по одному чередуя ходьбу на носочках, на пяточках. Бег в колонне по одному подскоками. Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания. Перестроение в 2 звена.

1. «Поиграем с мячом» И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 мяч к груди. 2 мяч вперед. 3 мяч к груди. 4 вернуться в И.п

2. «Коснись пола» И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с мячом перед собой. 1 – 2 присесть, коснуться мячом пола. 3 – 4 вернуться в и.п.

3. «Не теряй мяч» И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в руках перед грудью. 1 – 2 наклониться прокатить мяч вперед. 3 - 4 вернуться в И.п.

5. «Ножки тянутся к мячу.» И.п.: лежа на спине, мяч в руках на полу над головой. 1 – 2 поднять прямые ноги и руки, носочками коснуться мяча. 3 – 4 вернуться в И.п.

6. «Прокати - не урони» И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Наклониться и прокатить мяч двумя руками между ножками.

III. Заключительная часть

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег в спокойном темпе.

«Пузырь» (дыхательное упражнение) «Мяч превратился в мыльный пузырь». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч перед собой в вытянутых руках. 1 – глубокий вдох; 2 –дуем на пузырь. 4-5 раз.



ИЮНЬ
1-2 неделя
Комплекс № 19



I. Вводная часть

Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в звенья.

II. ОРУ

1. «Очень рады солнышку» И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

2. «Ищем друга» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

3. «Ловим комара» И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. «Веселые лягушата» И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки в стороны вверх, Сказать «ква-ква». И.п.

5. «Катаемся на лошадке». И.п. – ноги вместе, руки впереди полусогнуты «держим лошадку под узцы».1-2-3-4 ходьба на месте с высоким подниманием колен (4-5 раз)

6. «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег. Восстановление дыхания

ИЮНЬ

3-4 неделя

Комплекс № 20 «Колечки на крылечке»

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать. И весь день не уставать.

I. Вводная часть

Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Колечки скрестили»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки с кольцами опущены.

1 – 2 подняться на носки, руки с кольцами через стороны вверх, скрестно. 3 – 4 вернуться в И.п.

2. «Покажи колечки»

И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с кольцами перед грудью.. 1 – 2 поворот корпуса вправо, руки с кольцами в стороны. 3 – 4 вернуться в И.п. То же влево

3. «Колечки круть-верть»

И.п.: ноги на ш.п., руки с кольцами соединены вместе за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, покачивая прямыми руками с кольцами сзади вправо – влево. 3 – 4 вернуться в И.п.

4. «Приседания»

И. П.: основная стойка, колечки у плеч

1 – присесть, колечки вперед; 2 – вернуться в и.п.

5. «Акробаты с кольцами»

И. П.: о.с., колечки в обеих прямых руках внизу. 1 – присесть, руки вперед. 2 – правая рука вверх, левая вниз (по 2 раза), имитация подкидывания колец, 3 – 4 - вернуться в и.п.

6. «У колечек прыг да скок»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, кольца на полу. Прыжки на двух ногах через кольца вправо - влево III.

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Пружина» И.п. -ноги вместе, руки впереди с колечками. Вдох, «растягиваем пружину», «Пружина сжимается», при этом громко произносить «с-с-с~с-с»



ИЮЛЬ

1-2 неделя

Комплекс № 21

«Мы зарядкой заниматься, начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся, пусть они не ходят к нам.

Раз - два, шире шаг! Раз - два, делай с нами так!»

I. Вводная часть

Построение в колонну, ходьба и бег в колонне по одному на носочках с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – руки за голову;
3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

2. «Наклоны в стороны»

И.П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу

1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево);
3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

3. «Наклоны вперёд»

И. П.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п.

4. «Ногу в сторону»

И. П.: стойка на коленях, руки на поясе

1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

5. «Прогнуть спинку»

И.П.: о.с. , прямые руки вытянуты вперёд

1 – прогнуться назад, руки на пояс, голову поднять вверх; 2 – и.п.

6. «Прыжки».

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Трубочка»

И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.1- вдох; 2-медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (4-5 раз).

ИЮЛЬ

3-4 неделя

Комплекс № 22 «Потанцуем»

I.Вводная часть

I Построение в пары, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках; легкий бег. Перестроение в 2 колонны.

II. ОРУ

1. «Встретились»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены

1- развести руки в стороны, повернутся к своей паре, улыбнуться, 2- и. п.

2. «Танцуют ножки»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- правая нога на пятку,
2- и.п.

3- 4 потопать двумя ногами на месте. То же левой ногой

3. «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись,
2- и. п., то же в другую сторону

4. «Пляшем»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

1 - правая нога вперед на носочек руки вверх вместе.
2-3 – хлопки руками.4-и.п. то же в левую сторону

5. «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1- руки вверх, ноги в стороны,
2- и. п.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба задом-наперед.

Дыхательное упражнение **«Поиграй на трубе»**
И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.



АВГУСТ

1-2 неделя

Комплекс № 23

(Упражнения с ленточками, привязанными к палочке)

Встали дети по порядку на веселую зарядку.

Подравнялись, подтянулись и друг другу улыбнулись.

I. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне между предметов. Остановка по сигналу воспитателя. Перестроение в звенья

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине ступни, помахать палочками над головой, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках внизу. Поднять палочки вверх, наклониться вправо (влево), помахать палочками; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, палочки в обеих руках внизу. Повернуться вправо с вытянутыми руками. И.п.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, палочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть

Перестроение в пары. Легкий бег. Ходьба парами за руки.

Дыхательное упражнение **«Ушки»**. Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи и выдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

АВГУСТ

3-4 неделя

Комплекс № 25 «*«Не ребята, а зверята!»*»

Мы зверята, не ребята, любим прыгать и скакать.

И играть и веселиться, нам на месте не сидится.

I. Вводная часть

Ходьба по кругу. По сигналу «**цапля**» ходьба с высоким подниманием колена, по сигналу «**лягушки**» прыжки с продвижением вперед на полусогнутых ногах, руки полусогнуты в стороны.. Перестроение в круг.

II. ОРУ

- 1. «Коровка отгоняет мошек».** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки за спиной. 1 – 2 опуская подбородок, повернуть голову вправо. 3 – 4 то же влево
- 2. «Идет коза рогатая»** И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки имитируют рожки козы. 1 наклон корпуса вправо-вперед, корпус параллельно полу. 2 то же прямо-вперед. 3 то же влево-вперед. 4 вернуться в И.п.
- 3. «Кошечка».** И.п.: стоя на четвереньках, опора на колени и ладони.
 - 1 опустить голову, спиной потянуться вверх
 - 2 поднять голову, прогнуть спину.
- 4. «Конь бьёт копытом» .** И.п.: о.с., руки вдоль туловища.
 - 1 подтянуть правое колено к груди. 2 вернуться в И.п.
 - 3 подтянуть левое колено к груди. 4 вернуться в И.п.
- 5. «Обезьянки».** И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1 руки в стороны вверх, пальчики врозь. 2-3 покачивание руками и туловищем вправо-влево, шагая на месте. 4 и.п.
- 6. «Скачут зайки»** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Прыжки на двух ногах вперед – назад.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Легкий бег. Ходьба задом-наперед.

«Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).



Особенности проведения утренней гимнастики

Утренняя гимнастика — это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день

Условия, место и время проведение утренней гимнастики

- ◆ Ежедневно до завтрака
- ◆ От 5 и до 8 минут
- ◆ На воздухе или в помещении
- ◆ Удобная форма для детей

Основная задача утренней гимнастики

Перевести ребенка в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности

Варианты проведения утренней гимнастики

- ◆ Традиционная с использованием ОРУ
- ◆ Игрового характера
- ◆ С использованием полосы препятствий
- ◆ С включением оздоровительных пробежек
- ◆ С использованием простейших тренажеров
- ◆ Утренняя гимнастика с музыкально — ритмическими движениями

Структура утренней гимнастики

- ◆ Вводная часть
- ◆ Основная
- ◆ Заключительная

Роль педагога во время проведения комплекса гимнастики

- ◆ Вместе с детьми выполняет все упражнения. К концу года педагог при выполнении знакомого комплекса проделывает с детьми 2-3 упражнения и задав темп, продолжает вести упражнения словесно. Объяснять упражнение – четко и кратко. Возрастает значение качества показа воспитателя, дети начинают понимать особенности образца. Детей постепенно приучают действовать в одном темпе для всех.



Ноябрь

Комплекс №1

Мы зарядку не проспали,

Физкультурниками стали

Знаем мы, что для страны

Люди сильные нужны!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Ноябрь

Комплекс №2

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильней.

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3. «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3-поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Декабрь

Комплекс №1

Сон играть пытался в прятки,

Но не выдержал зарядки,

Вновь я ловок и силен

Я зарядкой заряжен.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Декабрь

Комплекс №2 (игровой)

Мы зарядку любим очень

Каждый стать здоровым хочет

Сильным смелым вырастать

И в игре не отставать!

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по – медвежьей (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

Упражнения без предметов

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3- поворот головы влево. 4- вернуться в и.п. (повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. «Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3- руки опустить, 4- вернуться в и.п. (повторить 4 раза)

3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

Январь

Комплекс №1

Выходите по порядку

Становитесь на зарядку

Начинай с зарядки день

Разгоняй движеньем лень.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4. «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).

6. «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

Январь

Комплекс №2

Мне пока что мало лет,

Но открою вам секрет,

Знаю я, как стать сильней

Всех знакомых и друзей.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).

3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4. «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Февраль

Комплекс №1 (игровой)

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперёд, на носках, на пятках, по – медвежьей (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

Упражнения без предметов

8. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3- поворот головы влево. 4- вернуться в и.п. (повторить по 3 раза в каждую сторону)

9. «Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3- руки опустить, 4- вернуться в и.п. (повторить 4 раза)

10. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)

11. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)

12. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)

13. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)

14. «А когда на море качка...» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

Февраль

Комплекс №2

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2. «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3. «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

7. «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

8. «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

Март

Комплекс №1

Каждая зарядка,

Это всё движение,

А у нас сегодня:

Хорошее настроение.

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3. «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3-поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9. «Язык трубочкой» (кинезиологическое упражнение) И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

Март

Комплекс №2 (игровой)

Ребята все запрыгали,

Быстрее в хоровод!

С зарядкой кто подружится,

Здоровым тот растёт.

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

1. «По верёвочной лестнице» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)
2. «Качка» Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается. И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. «Рыбка» Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно же много рыбок. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. 1-2-

одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3-4- вернуться в и.п. (4 раза)

4. «Палуба-трюм» Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной. И.п.: основная стойка, руки на поясе.
5. 1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»), 2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Палуба» (6-8 раз)
6. «Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажётся», 2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)
7. Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)

Апрель

Комплекс №1

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п., 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Апрель

Комплекс №2

В детстве сам Гагарин Юра

Занимался физкультурой,

Бегал, прыгал и скакал,

Космонавтом первым стал!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Май

Комплекс №1

Рано утром на зарядку,

Друг за другом мы идем,

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Май

Комплекс №2

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6. «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

