

Комплекс утренней гимнастики

для дошкольной разновозрастной группы от 3 – 7 лет

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

Задачи:

- развивать все группы мышц, координацию движения, силу и выносливость, ловкость и равновесие;
- воспитывать интерес, желание и любовь к занятиям физкультурой;
- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку;
- способствовать развитию навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

СЕНТЯБРЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Урожай»

Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе.

1. Вводная часть

Морковь и капуста, редис и лучок,

Картофель, горох, огурцы кабачок –

Всё сами растили, водой поливали,

А осенью мы урожай собирали.

Все яблоки, груши в большие корзины

Мы дружно сложили с Алёшей и Зиной.

Все овощи, фрукты смогли мы собрать.

Всегда нужно взрослым в труде помогать!

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – гуляем по саду и огороду.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с малым мячом на каждого ребенка.

1. «Срываем яблоки»

И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1, 3- руки вверх, мяч переложить в другую руку – вдох; 2, 4 – и. п. – выдох.

2. «Складываем груши»

И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки вперед; 2 – поворот туловища вправо (влево) с отведением правой (левой) руки вправо (влево); 3 – руки вперед, переложить мяч; 4 – и. п.

3. «Убираем капусту»

И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1, 3 – присесть, переложить мяч; 2, 4 – и. п.

4. «Убираем капусту»

И. п. – стоя на коленях, мяч перед собой на полу. 1 – 4 – прокатывания мяча вокруг себя вправо (влево).

5. «Ах, ох, посыпался горох»

И. п. – о. с., мяч в левой руке. 1-4 - прыжка на левой ноге, 5-8 – прыжка на правой ноге, мяч в правой руке.

6. «Весь урожай мы сумели собрать»

И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1, 3 – руки в стороны, правую (левую) ногу назад на носок – вдох; 2, 4 – и. п. – выдох.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному с имитацией несения корзины с урожаем в правой или в левой руке.

Подвижная игра «Кто больше соберет цветов». Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки – сигнал для сбора цветов. Дети ходят по по лю-ли приседают, собирая цветы.

Упражнение под музыку «На полянке»

На полянке у реки

Собрались в кружок цветы.

Жёлтые и синие,

Красные и белые,

До чего ж чудесные,

До чего прекрасные!

Шли мы лугом по тропинке,

Видим – шарик на травинке.

(ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в замок – покружиться)

И совсем не горячи

Солнца яркие лучи.

Голова на ножке,

В голове – горошки

(ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову)

СЕНТЯБРЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

1. Вводная часть Детский

сад! Детский сад!

Очень много здесь ребят!

Детям книжки здесь читают,

Кормят, лечат, обучают.

Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день.

О нас заботятся всегда

Повар, прачка, медсестра.

Няням мы «спасибо» скажем,

Труд их нужный очень важен.

Не хотим идти домой,

Детский сад – наш дом родной!

Ходьба и бег в колонне по одному, парами – идём в сад.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

И. п. – о. с., руки за головой. 1, 3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох; 2, 4 – и. п. – выдох.

2. «Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают»

И. п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, ладони вперед. 1, 3 – обхватить руками плечи – выдох; 2, 4 – и. п. – вдох.

3. «Стирает прачка нам белье, очень чистое оно»

И. п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки. 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и. п. вдох.

4. «Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1, 3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых вращательных движения, - выдох; 2, 4 – и. п. – вдох.

5. «Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы»

И. п. – о. с., руки на поясе. 1, 3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и. п.

6. «Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры»

И. п. – о. с. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, тоже назад в чередовании с ходьбой на месте.

7. «На прогулку мы идём, дышим носом и поём!»

И. п. – о. с. 1, 2 – шагаем на месте – вдох носом; 3, 4 – шагаем на месте под счет – выдох носом.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне парами – идем домой с мамой.

Подвижная игра «У медведя во бору»

Ходьба друг за другом с заданиями для рук.

Теплый ветер гладит лица, (руки вверх)

Лес шумит густой листвой. (покачивание руками из стороны в сторону)

Дуб нам хочет поклониться, (наклоны туловища вперед)

Клен кивает головой. (наклоны головы вперед)

А кудрявая береза (кружение на месте)

Провожает всех ребят,

До свиданья, лес зеленый!

Мы уходим в детский сад! (ходьба друг за другом)

ОКТАБРЬ, 1 – 2 неделя

Тема «В лесу»

1. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному, с имитацией сбора грибов и кладем в кузовочек.

В лес мы осенью пойдём

Да грибочки там найдём. Как

найдем в траве грибочек,

Так положим в кузовочек.

Полный кузов наберём,

Маме кузов отнесём.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дышим лесным воздухом»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1, 3 – руки вверх через стороны; 2, 4- и. п.

2. «Отгоняем комаров»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки вверх, 2-3 – помахать кистями рук, посмотреть на них; 4 – и. п.

3. «Ищем грибы»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1, 3 – наклон туловища вперед, руки в стороны, голову прямо; 2, 4 – и. п.

4. «Здравствуй грибок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1, 3 – присесть, постучать пальцами по носкам, сказать «вижу»; 2, 4 – и. п.

5. «Грибки в корзинку»

И. п. – о. с., руки на пояс. Подскоки на месте в чередование с ходьбой на месте.

6. «Разминаем спину»

И. п. – о. с. 1, 3 – руки вверх, правую (левую) ногу назад в спине прогнуть – вдох; 2, 4 – и. п. – выдох.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному бодрым шагом.

Подвижная игра «Филин и птички». Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по залу. На сигнал «Филин» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если «Филин» успеет кого-то поймать, то должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится «Филином»

Уточнения к игре: перед началом игры дети выбирают, какой птицей они хотят быть, то есть голосу которой они могут подражать (ворона, галка и др.); гнезда, птиц, филина лучше выбирать на высоких предметах (скамейки, кубики и т.д.)

ОКТАБРЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Осенние листочки»

1. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную – ветер подул; с поворотом вокруг себя по сигналу.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Ветер срывает последние листочки»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в стороны, посмотреть; 4 – и. п. раз.

2. «Деревья кланяться от ветра»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1, 3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – вдох; 2, 4 – и. п. 5 – 6 раз.

3. «Листочки танцуют»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1, 3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2, 4 – и. п. 4 – 6 раз.

4. «Осторожно листопад»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1, 3 – присесть, руками коснуться пола; 2, 4 – и. п. 5 – 6 раз.

5. «Вокруг листочков»

И. п. – о. с., руки на поясе. Подскоки вокруг себя в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

6. «Поймаем листочки»

И. п. – о. с. 1, 3 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и. п.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, с остановкой на сигнал – ветер стих – присесть на корточки.

Подвижная игра «Совушка». Играющие выбирают совушку. Совушка уходит в свое гнездо. Все дети изображают бабочек, жуков. По сигналу «День!», дети разбегаются, взмахивая руками, имитируя движения крыльев.

По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда совушка. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка медленно взмахивая крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Вылет совушки повторяется 2-3 раза, затем выбирают новую совушку.

Воспитатель: закончилось путешествие по золотому лесу. На память лес дарит нам листочки.

Детям вручаются бумажные листочки.

- Устали звери, спрятались в свои домики и уснули под шёпот леса (Ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают звуки леса).

НОЯБРЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Весёлые друзья»

1. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Кошка!» - встать на четвереньки и сказать «Мяу!»; «Петух!» - встать в о. с., махи руками через стороны вверх-вниз с произношением «Ку-ка-ре-ку!»

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Котик – коток лапкой трогает снежок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – правую руку вперед, кисть руки опустить вниз; 2 – то же левой; 3 – убрать правую руку; 4- то же левой.

2. «Котик, ты встряхни снежок, пока весь ты не промок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть, кисти рук опустить вниз. 1-3 – руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой; 4 – и. п.

3. «Маленький телёнок мычит спросонок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1, 3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у-у»; 2, 4 – и. п.

4. «Козлята бодаются, дети их пугаются»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1, 3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2, 4 – и. п.

5. «Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперёд»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1, 3- встать на носки, 2, 4 – пережат на пятки.

6. «Прыгает по снегу пёс, не понять – где хвост, где нос»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Хор животных»

И. п. – о. с. 1 – вдох носом; 2-4 – выдох ртом с произношением: «Му!», «Мяу!», «Бе!», «Гав!» и т. д.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен и махами «крыльев» вверх-вниз – «Петух»

Подвижная игра «Догони свою пару». Дети встают парами на одной стороне группы: один впереди – другой сзади (на 2-3 шага). По сигналу воспитателя первые перебегают на другую сторону группы, вторые их ловят (свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Задание «Пройди парой». Дети ходят парами, не держась за руки, 4 шага на носочках, 4 – на всей ступне (20-30 с). Воспитатель: Молодцы! Вы – настоящие друзья.

НОЯБРЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Птички – невелички»

1. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой – «Птички сели – поклевали зёрнышки, травку пощипали, водичку попили»

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1, 3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2, 4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз.

2. «Зарядка для крыльев»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1, 3 – локти вперед; 2, 4 – и. п.

3. «Птички пьют водичку»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1, 3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2, 4 – и. п.

4. «Птички прячутся от кошки»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1, 3 – присесть, закрыть лицо руками; 2, 4 – и. п.

5. «Подул ветерок»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать.

6. «Птички прыгают»

И. п. – о. с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Устали птички»

И. п. – о. с. 1, 3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2, 4 – и. п. – выдох.

3. Заключительная часть

Ходьба на носках со взмахами рук - «крыльев»

Подвижная игра «Птицелов». Дети встают в круг. Выбирается водящий – птицелов, ему завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами: Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке

Птицы сидели, тихо песни пели.

Вот птицелов идёт – в плен нас возьмёт.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую птицу он поймал. Затем выбирается новый птицелов (2 раза).

ДЕКАБРЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Зимняя зарядка»

1. Вводная часть

Ходьба и бег в колонне по одному.

«Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.

«По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки к плечам.

«Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колен.

«Метет метелица». Бег в среднем темпе.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. Фонетическая зарядка «С горки»

Взрослый предлагает детям представить, что они катятся на санках с высокой горы. Дети делают глубокий вдох носом. На выдохе произносят: «У у-ух!» (санки свалились в сугроб)

2. «Погреем плечики»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1, 3 – обнять себя, сказать: «Ох!»; 2, 4 – и. п.

3. «Погреем ноги»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1, 3 – поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»; 2, 4 – и. п.

4. «Оглянись»

И. п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1, 3 – поворот туловища вправо (влево), посмотреть, сказать: «Вижу!»; 2, 4 – и. п.

5. «Дровосек»

И. п. – ноги шири плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. 1, 3 – наклон туловища вперед, руки опустить вперед – вниз – назад, пронести между ног, сказать: «Ух!»; 2, 4 – и. п.

6. «Прыжки»

И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередование с ходьбой на месте.

7. «Погреем руки»

И. п. – о. с. 1, 3 – вдох носом; 2, 4 – выдох ртом на ладони.

3. Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен – через сугробы.

Подвижная игра «Метель и солнце». На сигнал «Метель» дети бегают врассыпную, на сигнал «Солнце» приседают, изображая большие сугробы (2 раза).

Подвижная игра «Зайцы в лесу». Для игры выбираются зайцы и лиса, остальные дети – деревья. Деревья встают друг от друга на расстоянии, позволяющим им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса, зайцы – в поле. Зайцам нужно попасть в лес, но за ними охотится лиса, она старается поймать зайцев. Лисе мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону группы.

ДЕКАБРЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Зимушка - Зима!»

1. Вводная часть

Дети под музыку строятся полукругом. Воспитатель: Пришла зима! Мы все рады ее приходу! Входит Снеговик «Здравствуйте, ребята! Давайте сделаем вместе со мной зарядку.

Ходьба по группе друг за другом и построение в звенья (для старших).

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1 «Весёлые руки»

И. п. – о. с., руки с султанчиками вниз. 1-4 – круговые движения вытянутыми руками, 5-6 – и. п. (младшие дети -4 раза, старшие – 6 раз).

2 «Умелые руки»

И. п. – о. с., руки с султанчиками вниз. 1-2 – попеременно поднимать вперед и вверх одну руку с султанчиком, вторую отводить вниз и назад (младшие дети - 6 раз, старшие – 8 раз).

3 «Спрячемся»

И. п. – стоя на коленях, руки с султанчиками подняты вверх. 1-2 – наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, 3-4 – и. п (младшие дети - 5 раз, старшие – 7 раз).

4 «Прыжки»

И. п. – о. с., руки с султанчиками внизу. 1-8 – подпрыгивание на месте на двух ногах со взмахами рук в стороны, 9-12 – ходьба на месте (младшие дети – 3 раза, старшие – 5 раз).

3. Заключительная часть

Эстафета «Забрось шайбу»

Эстафета «Передай снежный ком». Снежный ком передают игроки каждой команды над головами друг друга. Последний выбегает вперед и высоко поднимает ком над головой.

ЯНВАРЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Поход в лес на лыжах»

1. Вводная часть

Дети строятся полукругом под музыку.

Воспитатель: Сегодня мы снова побываем в зимнем лесу. Надо тренироваться. Там такие сугробы намело, что передвигаться по лесу можно только на лыжах. Шагаем осторожно след в след, чтобы не сбиться с пути и научиться ходьбе на лыжах.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лыжники» ходьба враспынную с имитацией ходьбы на лыжах. Сигнал повторяется несколько раз воспитателем.

Построение в три звена со старшими детьми.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Лыжник»

И. п. – о. с. 1-6 – взмахи руками вперед-назад, вынося вперед попеременно то правую, то левую руку, 7-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

2. «Где лыжня?»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать «Сзади», 3-4 – и.п. (младшие дети – по 2 раза в каждую сторону, старшие – по 4 раза).

3. «Поправь крепления на лыжах»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили», 3-4 – и. п. То же к левой ноге (младшие дети – по 2 раза к каждой ноге, старшие – по 4 раза).

4. «Упали, надо встать»

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2 – сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

5. «Погреемся»

И. п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх. 1-2 – скрещивая согнутые руки перед собой (обнимая себя), хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу, сказать «Ух!», 3-4 – и.п. (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз).

3. Заключительная часть

Воспитатель: Вы уже здорово катаетесь на лыжах! Задорная игра еще больше поднимет настроение.

Подвижная игра «Два Мороза». Выбираются двое водящих. Дети стоят на одной стороне группы, водящие стоят в центре. По сигналу оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный нос, я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!»

После слов все стараются перебежать на другую сторону, а Морозы стараются их заморозить, то есть коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают всех замороженных, после этого дети присоединяются ко всем остальным (2-3 раза).

Игра малой подвижности «Съедобное – несъедобное» Воспитатель:

Наш поход окончен, мы в детском саду.

Ходьба парами «Лыжники возвращаются в группу».

ЯНВАРЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Зимующие птицы»

1. Вводная часть

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправимся в лес и посмотрим, какие птицы остались зимовать. Давайте изобразим с вами этих птичек и покажем их походку.

- «Галки» - ходьба гимнастическим шагом.
- «Голуби» - ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.
- «Воробьи» - ходьба в полу приседе, руки на бёдрах.
- «Совы» - медленный бег со взмахами рук.
- «Синички» - быстрый бег на носках.
- «Вороны» - ходьба на носках, руки на поясе.

Молодцы, а теперь тренировка.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Мы весёлые птички»

1. И. п. – о. с. 1 – резко опустить подбородок на грудь, 2 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. И. п. – о. с. 1-2 отвести локти назад со сведением лопаток, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч 1-2 наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

4. И. п. – руки на поясе. 1-2 – отставить ногу вперед на носок, 3 – поднять ее вверх, 4 – и. п. то же другой ногой (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, руки за спину, 3-4 – и. п., 5-6 – поворот влево, руки за спину, 7-8 – и. п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

6. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки, 3-4 – и. п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

7. И. п. – руки на поясе. 1, 3 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 4 – и. п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

8. И. п. – о. с. 1-8 прыжки на двух ногах на месте, 9-16 – ходьба на месте (4 раза).

3. Заключительная часть

Подвижная игра «Голуби и кот». На полу лежит несколько обручей – домиков для голубей. По сигналу «Голуби, летите! Голуби вылетают из гнезд домов и летают по всей группе. А кот в это время старается поймать как можно больше голубей. По сигналу «Голуби, домой» птицы летят в свои домики. Воспитатель вместе с детьми подсчитывает, сколько голубей поймал кот (2 раза).

Подвижная игра «Птицелов». Дети встают в круг. Выбирается водящий – птицелов, ему завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами: Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке

Птицы сидели, тихо песни пели.

Вот птицелов идёт – в плен нас возьмёт.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую птицу он поймал. Затем выбирается новый птицелов (2 раза).

Спокойная ходьба по группе.

ФЕВРАЛЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Морское путешествие»

1. Вводная часть

Дети строятся полукругом. Воспитатель: Сегодня мы отправимся в далекое путешествие. Но сначала вы должны как следует подготовиться к нему, что бы легко преодолеть все трудности.

- «Идем по берегу» - ходьба друг за другом.
- «Песок горячий, осторожно!» - ходьба на носках, руки в стороны.
- «Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» - ходьба на пятках, руки за головой.
- «А теперь идите на внешней стороне стопы» - ходьба на внешней стороне стопы.
- «Сколько медуз выбросило на берег! Осторожно, не наступите!» - бег змейкой.

- Мы на палубе корабля. Начинаем подготовку к морскому путешествию.

Ходьба друг за другом.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с палками.

1. «Потянись»

И. п. – ноги вместе, руки с палкой вниз. 1 – руки с палкой вперед, 2 – руки с палкой вверх, 3- руки с палкой вперед, 4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. «Прогнись»

п. – ноги вместе, руки с палкой вниз. 1-2 – ногу назад на носок, руки с палкой вперед и вверх, прогнуться, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. «Наклон»

И. п. – сидя по-турецки, руки с палкой вниз. 1-2 руки с палкой вверх, наклон туловища вправо, 3-4 – и. п., 5-6 – руки с палкой вверх, наклон туловища влево, 7-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

4. «Поворот»

И. п. – сидя на пятках, руки с палкой вниз. 1-2 – встать на колени, руки с палкой вперед, поворот вправо, 3-4 – и. п., 5-6 – встать на колени, руки с палкой вперед, поворот влево, 7-8 – и. п. (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз).

5. «Дотянись носочком до палки»

И. п. – лежа на спине, руки с палкой вытянуты вверху за головой. 1 – поднять руки с палкой вверх, 2-3 – поднять прямую правую ногу и носком ноги коснуться палки, 4 – опустить ногу, 5-6 – поднять левую ногу и носком ноги коснуться палки, 7 – и. п.

(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

6. «Попрыгаем»

И. п. – ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. 1-4 прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вперед, 5-8 – прыжки с продвижением вдоль палки влево, 9-12 – ходьба на месте(младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

3. Заключительная часть

Воспитатель: Сил прибавилось для морского путешествия. Поднять паруса!

Поплыли! Наш корабль приблизился к необитаемому острову. Выходим на берег.

После морской качки можно и поиграть.

Подвижная игра «Ловля обезьян»

Игра малой подвижности «Летает, не летает»

Воспитатель: Наше морское путешествие окончено.

ФЕВРАЛЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Мы – пилоты»

1. Вводная часть

Дети под музыку строятся полукругом.

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

Летит птица-небылица.

Внутри люди сидят,

Меж собою говорят.

Верно, это самолет. Сегодня мы будем пилотами. Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Вы готовы? Хорошо! Приступаем.

- Ходьба друг за другом.
- Бег друг за другом, широко расставив руки.
- Ходьба друг за другом и построение в звенья с гантелями.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

1. «Гантели в стороны»

И. п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями в стороны, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. «Гантели к плечам»

И. п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями к плечам, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. «Гантели на полу»

п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз. 1-2 – наклон вниз, положить гантели на пол, 3-4 – выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, 5-6 – наклон вниз, взять гантели, 7-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

4. «Гантели у ног»

И. п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади. 1-2 – потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

5. «Перекаты с гантелями»

И. п. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой. 1-2 – поворот направо на живот, 3-4 – и. п. То же в левую сторону (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз).

6. «Прыжки вокруг гантелей»

И. п. – о. с., гантели на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5-8 – ходьба на месте (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

7. «Разгоним тучки»

И. п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками – вдох, 3-4 – и. п. – выдох (5 раз).

3. Заключительная часть

Воспитатель: Тренировка выполнена, приготовились к полету.

Подвижная игра «Самолеты»

Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Воспитатель: Молодцы, тренировка прошла отлично!

МАРТ, 1 – 2 неделя

Тема «К нам пришла весна»

1. Вводная часть

Воспитатель:

Тают льдинки и сосульки,

И ручьи к реке стекают.

Весело крича нам с неба, С

юга птицы прилетают.

Просыпаются деревья,

На них почки набухают.

Радуюсь теплу и солнцу,

Цветы в поле расцветают.

Ребята, о чем я прочитала стихотворение? О каком времени года? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек оставляет в лесу след, сто человек – тропу, а тысяча – пустыню». Не топчите лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей. Итак, в путь!

- «Идем осторожно, чтоб не затоптать первые цветочки» - ходьба на носках.
- «Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» - ходьба в полуприседе.
- «Переступаем через лужи» - ходьба с широким шагом.
- «Переходим болотце» - ходьба мелким шагом.
- «Дышим лесным воздухом» - медленный шаг на носочках.

Воспитатель: Вот мы и пришли в лес и слышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилетом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения «Прилетели птицы (с флажками)»

1. «Проба крыла»

п.- о. с., флажки вниз. 1-6 – раскачивать флажки вперед-назад, 7-8 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. «Повороты в стороны»

И. п. – ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 – повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать вправо, 3-4 – и. п. То же движение влево (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. «Чистим ножки»

И. п. – ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2- наклон вперед, отвести руки с флажками назад, 3-4 - и. п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

4. «Разминаем ножки»

И. п. – флажки вниз. 1-2- присесть, вытянуть флажки вперед, сказать сели, 3-4 – вернуться в и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

5. «Размах крыльев»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. 1-2 – скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать Ж-Ж-Ж, 3-4 – развести руки с флажками в стороны (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

6. «Прыжки»

И. п. – ноги параллельно, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте на двух ногах, 9-16 – ходьба на месте (младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

7. «Звуки леса» - упражнение на дыхание.

И. п. – ноги на ширине плеч. 1 – вдох носом, подняться на носки, руки вверх – в стороны, на счет 2-4 – выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать КУ-КУ, на втором – ТУК-ТУК – дятел стучит клювом по дереву (младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

3. Заключительная часть

Подвижная игра «Зайчиха и зайчата». Зайчата образуют круг, стоя на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один – зайчонок, другой – зайчиха. В руках зайчиха держит морковку. Зайчонок старается убежать от зайчихи – он не хочет есть морковку. А зайчиха хочет догнать зайчонка, чтобы покормить его – передать зайчонку морковку в руки. Убегающий зайчонок может в любой момент встать впереди кого-то из игроков, тогда тот, кто оказался позади, сам становится убегающим зайчонком. Бегать можно внутри и снаружи круга. Если догоняющий – зайчиха – запятнает убегающего – зайчонка, она передает запятнанному игроку морковку и игроки меняются ролями (2 раза). *Малоподвижная игра «Назови детеныша»* Спокойная ходьба по группе.

МАРТ, 3 – 4 неделя

Тема «Репка»

1. Вводная часть

Дети строятся полукругом.

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем много сказок, в том числе сказку «Репка». Сегодня мы станем артистами и покажем сказку «Репка» в движении. Решили дед и баба посадить репку. Только со здоровьем у них было не все в

порядке. И внучка посоветовала им по утрам делать зарядку, чтобы здоровье поправить.

Ходьба друг за другом, построение в колонну.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дед показывает бабушке свои руки»

И. п. – основная стойка. 1-2 – руки вперед ладонями вверх, 3-4 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

2. «Дед осматривается вокруг, ищет, куда бабушка семена положила»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, посмотреть за правое плечо, 3-4 – и. п., 5-6 – поворот влево, посмотреть за левое плечо, 7-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

3. «Дед перебирает семена»

п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 – наклон к правой ноге, левая рука вверх, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон к левой ноге, правая рука вверх, 7-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

4. «Нашёл! Весело деду»

И. п. – о. с. 1-2 – приседание, руки вперед, хлопок, 3-4 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

5. «И Жучка, и мышка, и кошка вокруг деда прыгают»

И. п. – 1-4 – прыжки в правую сторону вокруг себя, 5-8 – ходьба на месте. То же в другую сторону (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз). 6. *«Устал дед, отдышаться никак не может»*

И. п. – о. с. 1-2 – вдох через нос, 3-6 – длинный выдох (5 раз).

3. Заключительная часть

Воспитатель: Вот собрались все дружные работники. Теперь у них все получится! А мы выберем деда, бабушку, внучку, Жучку, кошку, мышку. И попробуем тоже вытянуть репку.

Подвижная игра «Репка». Дети делятся на две команды. На расстоянии 3 м. стоят цветные кегли (репки). По сигналу первым от каждой команды

бежит дед, обегает вокруг кегли и возвращается. Берет за руку бабу, и бегут вдвоем, обегают вокруг кегли и возвращаются. И так бегают, пока не образуется цепь из всего звена.

Последний раз бегут, держась за руки, все члены команды, последней в цепи бежит мышка. Мышка берет кеглю, и вся цепочка возвращается к старту. Выигрывает та команда, которая первой прибежала.

Воспитатель; Вытянули репку! Теперь можно и поиграть!

Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте». Выбираются кошка и мышка.

Играющие встают рядами по 5 человек и берут друг друга за руки. Мышка от кошки убегает между рядами. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу воспитателя играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка поймает мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

АПРЕЛЬ, 1 – 2 неделя

Тема «Юные космонавты»

1. Вводная часть

Дети строятся в одну шеренгу, ходьба по залу.

Ждут нас быстрые ракеты (ходьба на месте, на носках, руки на поясе)

Для полета на планеты (ходьба на внешней стороне стопы)

На какую захотим, (корпус наклонен, руки в стороны)

На такую полетим. (руки назад, голова поднята)

Но здесь есть один секрет (присесть, спина прямая, руки вперед)

Опоздавшим места нет (плечи отвести назад, руки назад)

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения

1. «Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях»

И. п. – о. с. стоять на пятках, не сходя с места; стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка: пятка одной ноги прижата к

пальцам другой ноги, руки на поясе; кружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

2 «Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах»

И. п. – о. с., вдох. 1-2 – наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука С-С-С, 3-4 – и. п. – выдох То же в левую сторону. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

3. «Полёт на Луну»

п. – о. с. 1-2 – вдох, 3-4 – на выдохе тянуть звук А-А-А, медленно поднимая левую руку, дотянуться до Луны, 5-6 – медленно вернуться в и. п.

(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

4 «Полёт к звездам»

И. п. – о. с. 1-2 – вдох, 3-4 – на выдохе тянуть звук А-А-А, медленно поднимая правую руку, 5-5 – медленно вернуться в и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

3. Заключительная часть

«Тренировка в невесомости»

Дети получают по воздушному шару и, подбрасывая его на ладони, пытаются как можно дольше не дать ему коснуться пола.

Спокойная ходьба. Шары остаются у вас, играйте с удовольствием.

АПРЕЛЬ, 3 – 4 неделя

Тема «Дорожные правила»

1. Вводная часть

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о правилах на дороге.

Какие виды наземного транспорта вы знаете? (ответы детей)

А какие виды водного транспорта вы знаете? (ответы детей)

А виды подземного транспорта? (ответы детей)

Представьте, что все виды транспорта поссорились. Кто может помочь в такой беде? Светофор, верно. Нужно его найти и позвать на помощь.

□ «Ходьба по кругу с флажками» 1

– руки всем вперед поднять.

2, 3, 4 – и шагать, шагать, шагать.

5 – руки вверх перевести.

6, 7, 8 – и идти, идти, идти.

9 – руки в стороны держать.

10, 11, 12 – и шагать, шагать, шагать.

13 – руки вниз переведём.

14, 15, 16 – и идём, идём, идём.

- «Ходьба по кругу в полу приседе» (2-3 минуты)
- «Подскоки» (небольшие подскоки с продвижением вперед, на каждый подскок меняем положение рук вперед-назад. Нога и рука разноименные)
- Воспитатель: Теперь настала пора серьёзно заняться изучением сигналов: как их правильно подавать, что не надо забывать.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения (с флажками)

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – менять положение рук: правая рука вперед - вниз, левая вперед - вверх (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – маховое движение, руки через стороны вверх, наверху скрестить правую руку перед левой, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – правую руку вверх, левую – в сторону, 3-4 – и. п., 5-6 – левую руку вверх, правую – в сторону 7-8 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

5. И. п. – о. с. 1-2 – присест, руки вперед, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

6. И. п. – о. с. 1 – прыжок, ноги врозь – руки в стороны, 2 - и. п., 3-8 – 10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой (младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

3. Заключительная часть

Подвижная игра «Назови вид транспорта». Дети стоят в кругу, водящий с мячом – в центре. Водящий бросает мяч игроку и говорит: «Воздух»

(ребенок должен назвать какой либо вид воздушного транспорта), «Земля» (наземный транспорт), «Вода» (водный). Кто не знает ответа, выходит из игры.

Подвижная игра «Светофор». Дети стоят друг за другом в колонне по одному.

Воспитатель напоминает детям, что означают сигналы светофора:

Красный – двигаться опасно Зелёный

– проходите, путь открыт

Жёлтый – жди сигнала для движения.

Когда воспитатель показывает зеленый сигнал светофора, дети идут в обход по группе, зеленый – хлопают в ладоши, продолжая ходьбу; красный – замирают на месте неподвижно. Тот, кто перепутает сигнал, становится позади колонны.

Спокойная ходьба по группе.

МАЙ, 1 – 2 неделя

Тема «Мы хотим Родине служить»

1. Вводная часть

Дети строятся под музыку полукругом. Воспитатель: Скоро вся страна будет отмечать День Победы. Наши мальчики – будущие защитники Родины.

Этот праздник празднуют и взрослые, и дети. Каждым нашим упражнением мы поздравляем солдат и офицеров различных родов войск.

Ходьба как солдаты по группе. Построение в две колонны.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1 «Салют»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – поднять высоко руки вверх, громко хлопнуть в ладоши, сказать «Салют», 3-4 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2 «Летят самолеты»

И. п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – наклоны то в одну, то в другую стороны, 5-6 и.п..(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3 «Танки»

И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-2 – согнуть ноги, упираясь стопами в пол, 3-6 – выпрямлять ноги попеременно, 5-6 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

4 «Пограничники в дозоре»

И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, «смотреть в бинокль». 1-2 – пережат на спину, держа бинокль у глаз, 3-4 – пережат на живот, держа бинокль у глаз (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. Заключительная часть

Воспитатель: А какой праздник без песни?

Ходьба по залу друг за другом. Дети поют песню «Бравые солдаты».

Построение в одну шеренгу.

Воспитатель: Итак, мы увидели, что вы - достойная смена нашим сегодняшним защитникам! Придя домой, обязательно поздравьте своих пап и дедушек с праздником.

Дети под музыку делают «круг почета»

МАЙ, 3 – 4 неделя

Тема «Прогулка в лес»

1. Вводная часть

Мы в лесу весеннем целый день гуляли (ходьба друг за другом с наклоном вперед и разведением рук в стороны) Любовались травкой, воздухом дышали.

Травкой под ногами выстлана земля,

Идем на носочках, ступая слегка (ходьба на носках) Вот

деревья стали у нас на пути.

Обежать их надо или обойти (ходьба друг за другом. Бег змейкой в чередовании с ходьбой змейкой)

Тучка-невеличка дождь прислала нам (бег врассыпную)

Побежим под дерево, спрячемся мы там (ходьба врассыпную).

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дуб»

И. п. – о. с. 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

2. «Ива»

И. п. – стойка на коленях. 1-2 – руки вперед коснуться пола, 3-4 и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

3. «Ёлочка»

И. п. – сед с прямыми ногами, руки вниз. 1-2 – руки вперед, коснуться носков, 3-4 – и. п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

4. «Сухие ветки»

И. п. – лежа на животе. 1-4 – пережат со спины на живот и обратно, 5-8 – и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

5. «Листики»

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают колени 1-3 – качаться на спине, 4 - и. п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

6. «Осинка»

И. п. – о. с. 1-4 – прыжки на двух ногах «ноги врозь - ноги вместе», 5-8 – ходьба на месте (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

7. «Дровосек» - упражнение на дыхание (2 раза)

3. Заключительная часть

Подвижная игра «Отбей мяч». Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего считая по кругу до 5: пятый – водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч об пол так, чтобы он отскочил в нужном направлении. Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его, стоя на одном месте. Число отбиваний мяча – по договоренности, но не более 5. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч становится на место водящего. Играть можно в 3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

Спокойная ходьба.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/02/kompleks-utrenney-gimnastiki-dlyadoshkolnoy>