

Комплексы утренней гимнастики

По тематическим неделям ДОУ

Весенний комплекс

Старший дошкольный возраст

Март.

Первая неделя

Тема недели «Здравствуй весна»

«Мы зарядку делать будем и весною всех разбудим»

I. вводная часть.

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

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями

«Полет жуков»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

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

«Деревья просыпаются»

И.П. о.с.

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

«Дятел трубач»

И.П. сидя на пятках.

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

«Ёж проснулся»

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

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

«Дятел трубач»

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

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

III Заключительная часть.

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

Речевка: На зарядку выходи!

На зарядку всех буди!

Все ребята говорят:

Физзарядка – друг ребят!

Март.

Вторая неделя

Тема недели «Книжный калейдоскоп»

«Путешествие по морю-океану»

Вводная часть. «Идем на пристань»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопка в ладоши. Легкий бег (можно на месте) 1-2 минуты, темп разный.

Основная часть.

«Где корабль?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 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. Медленно

«Багаж»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза. Темп средний.

«Мачта»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз. Темп средний

«Вверх - вниз»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз. Темп медленный

«Волны бьются о борт корабля»

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

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза. Темп средний.

«Драим палубу»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз. Темп средний

«А когда на море качка...»

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз. Темп средний

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны, вверх, постепенно замедляя темп.

Заключительная часть.

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

Речевка: Здоровье в порядке?

Спасибо зарядке!

Март.

Третья неделя

Тема Недели «Блины выпекай, масленицу встречай»

«Весенние месяцы»

Вводная часть.

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег на носках (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд). Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

Основная часть.ОРУ

Упражнение «Солнышко взошло»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Веселый день»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках. — наклон в одну сторону — выдох. — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

Упражнение «Играем с солнышком»

Исходная позиция: сидя лицом, друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью. — один ребенок Повторить 5 раз.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе. 1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны. 3—4 — вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Темп быстрый.

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

— вернуться в исходную позицию.

— наклон в другую сторону.

— вернуться в исходную позицию.

ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

Упражнение «Ходьба по обручу»

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

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

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

Указание детям: «Идите по обручу боком».

Упражнения «Прыжки»

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

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

Заключительная часть.

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

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

\

Март.

Четвертая неделя
Тема недели «Театр»
«Герои сказок»

Вводная часть.

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд). Боковой галоп (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).
Построение около стульев.

Упражнение «Баба-яга»

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

— руки через стороны вверх — вдох.

— вернуться в исходную позицию — выдох.

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

Упражнение «Буратино»

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

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

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

Объяснение воспитателя

Упражнение «Мальвина»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

— поднять правую прямую ногу вверх — выдох.

— вернуться в исходную позицию — вдох.

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

Упражнение «Колобок»

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле. 1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

Упражнение «Конек-горбунок»

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

— прогнуться.

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

Упражнение «Снегурочка»

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Заключительная часть

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

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

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

Речевка: Чтоб здоровым быть spolна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

Апрель.
Первая Неделя
Тема недели «От улыбки станет всем светлей»
«Цирк»

Вводная часть.

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель. Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).)

Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).) Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть.

Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой. Указания об осанке.

Упражнение «Смешные обезьянки».

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

Упражнение «Ловкие волчата».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Сильные медвежата».

Исходная позиция: лежа на спине, руки, на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

Упражнение «Звери рады детворе».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Речевка: Мы физкультурники, ребята!

Все болезни — берегись!

Перед самоподготовкой

Час спортивный становись!

Апрель.
Вторая неделя
Тема недели «Пернатые друзья»
«Воробьи-воробышки»

Загадка

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!».

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Воробышки машут крыльями».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз.

Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Спрятались воробышки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Воробышки дышат».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа.

Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Воробышки греются на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, руки, на полу над головой. Повернуться на живот.

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

Индивидуальные указания.

Упражнение «Воробышки радуются».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

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

Апрель.
Третья неделя
Тема недели «Вперед к звездам»
« Полет к звездам»

I.вводная часть

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

II. ОРУ основная часть

«Космонавт летит в ракете»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

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

«А внизу леса, поля — Расстиляется земля»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

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

«Завести моторы»

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

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

«Веселые прыжки»

И.П. о.с. руки свободно

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

III Заключительная часть.

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

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

Апрель.
Четвертая неделя
Тема недели «Закаляйся, детвора! Всем привет! Физкульт-Ура!»
«Хотим расти здоровыми»

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

Основная часть. ОРУ

Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

Упражнение «Послушная нога»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2— правая нога на пятку.

3— приставить ногу, опустить руку. 4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1— подняться на носки, руку правую вверх. 2— полуприсед. 3— подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе.

Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Речевка: Наш девиз: Не унывать!

Все пройти и все узнать!

Май.

Первая неделя

Тема недели «Лучик-лучик, пригревай! Деток, солнышко, встречай! »

«В гостях у солнышка»

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка.

Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке.

Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную

позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную

позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны,

ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

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

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

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

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

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

Речевка: Максимум спорта, максимум смеха!

Так мы быстрее добьемся успеха.

Если другой отряд впереди, мы ему скажем. Ну, погоди!

Май.

Вторая неделя

Тема недели «Этот День Победы порохом пропах»

« Юные разведчики»

I.вводная часть

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

II. ОРУ основная часть.

«Посмотри, нет ли врага»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой рукой. 6-8 раз. Темп средний

«Роем окопы»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 6-8 раз. Темп средний

«Попробуй так»

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

1-8. продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. 3-4 раза. Темп умеренный.

«Притаись»

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

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

«Как на параде»

И.П. о.с. руки свободно.

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

III Заключительная часть.

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

Речевка: Ни шагу назад!

Ни шагу на месте!

А только вперед!

И только все вместе!

Май.

Третья неделя

Тема недели «Пусть всегда будет мама! Пусть всегда будет папа!

Пусть всегда буду я!»

«Семейная гимнастика с обручем»

I. вводная часть.

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

II. Основная часть. ОРУ с обручем.

«Поднимаем обруч вверх»

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

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

«Портрет»

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

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

«Повернись»

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

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

«Обруч выше»

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

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

«Коснись колен»

И.П. лежа на спине, обруч в руках.

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

III Заключительная часть.

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

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

Май.

Четвертая неделя

Тема недели «Хочу все знать»

«Животные жарких стран»

Вводная часть.

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров).

Бег на носках (10 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд). Перестроение в три колонны.

Основная часть.

Упражнение «Обезьянка»

Исходная позиция: основная стойка.

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

— вернуться в исходную позицию.

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

Указание детям: «Спину держите прямо».

Упражнение «Бегемот»

Исходная позиция: основная стойка.

— повернуть голову вправо.

— повернуть голову влево.

— поднять голову вверх.

— опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

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

Упражнение «Гепард готовится к бегу»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

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

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Полосатая лошадка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Длинный крокодил»

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

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

4 — расслабиться. Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

Упражнение «Слон»

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

Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

Упражнение «Забавные животные»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Речевка: Эй, лихая детвора,

Собираться нам пора

На зарядку становись.

И давай-ка не ленись!