

ОРУ И УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Составители:

- Абузярова Татьяна Алексеевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 368, Ленинский район.
- Абдулина Гульфира Шайхитдиновна, инструктор по физической культуре, МБДОУ ДС № 367, Тракторозаводский район.
- Акимова Марина Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 370, Тракторозаводский район.
- Александрова Надежда Анатольевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС ОВ № 333, Тракторозаводский район.
- [Алексушина Анна Михайловна, инструктор по физической культуре, МАДОУ ЦРР ДС № 213 г, Центральный район.](#)
- Антипина Наталья Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 436, Ленинский район.
- Бармасова Елена Васильевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 475, Тракторозаводский район.
- Кабанова Ольга Анатольевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 321, Тракторозаводский район.
- Ливикина Татьяна Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 384, Калининский район.
- Лимонова Екатерина Аркадьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС ОВ № 445, Тракторозаводский район.
- Сосницкая Наталья Егоровна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС ПО № 189, Тракторозаводский район.
- Счастливая Нелли Юлиевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 281, Тракторозаводский район.
- Розум Елена Валерьевна, инструктор по физической культуре, МБДОУ ДС № 481, Калининский район.
- Челышкина Оксана Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 1, Калининский район.
- Федяшова Наталья Борисовна, инструктор по физической культуре МАДОУ ЦРР ДС № 453, Ленинский район.
- Фогельгезанг Наталья Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ ДС № 423, Калининский район.
- Уразбахтина Ирина Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР ДС № 251, Тракторозаводский район.

Тема недели: «Краски осени»

ОРУ с лентами

1. «Ветерок».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки с лентами опущены.

Поднять ленты вверх, подняться на носки, сделать вдох, вернуться в и.п.

Повторить 6 р.

2. «Согреемся».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Обнять себя руками за плечи - сделать выдох; развести руки в стороны – сделать вдох.

Повторить 6р.

3. «Покружимся».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки опущены и разведены в стороны.

Повороты туловища вправо – влево, с отведением рук за спину.

Повторить 6 р.

4. «Потанцуем».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами на поясе.

Наклоны поочерёдно вправо – влево со взмахом руки с лентой над головой.

Повторить по 4 раза на каждую сторону.

5. «Дорожка».

И.п.: ноги шире плеч, руки подняты вверх.

Наклоны вниз вперёд, с проведением лент по полу между стоп.

Повторить 6 р.

6. «Посмотрим в окно».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки разведены в стороны.

Присесть, свести руки вперёд перед собой, встать, и.п.

Повторить 6 р.

7. «Птицы».

Прыжки на двух ногах: ноги врозь - руки в стороны, ноги вместе – руки взмахом над головой повторить 5-6 раз, чередовать с кружением на месте.

Повторить 2 раза.

8. «Дыхательные упражнения» с лентами:

«Сильный ветер»,

«Весёлый ветерок», «Самый долгий ветерок».

ОРУ «Прогулка в осеннем лесу»

Перестроение в две колонны рядом с гимнастическими скамейками. Садимся на скамейки верхом.

Пальчиковая гимнастика:

«Осенний букет» (дети говорят хором)

Раз, два, три, четыре, пять -

Будем листья собирать. **Сжимать и разжимать кулачки.**

Листья берёзы, листья рябины, листики тополя, листья осины, листики дуба. **Загибать поочерёдно пальцы: большой, указательный, средний, безымянный, мизинец.**

Мы соберём, маме осенний букет отнесём. **Сжимать и разжимать кулачки. Вытянуть вперёд ладошки.**

Общеразвивающие упражнения:

1. Повторим гласные звуки.

И.п.: сидя на скамейке, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны, кисти рук, сжаты в кулаки;

1-Руки вперёд, кулаки разжимаем, пальцы вверх тянем звук «А».

2-И.п.- вдох. 3-Руки вверх тянем звук «У».

4-И.п. – вдох. 5-Руки в стороны тянем звук «О».

6-И.п. – вдох. 7-Руки вперёд тянем звук «Ы».

8-И.п. – вдох. 9-Руки вверх тянем звук «И».

10-И.п. – вдох. 11-Руки в стороны тянем звук «Э».

Повтор 6-8 раз.

2. «Достань листик».

И.п.: сидя на скамейке верхом, руки выпрямленные вверх;

1 – опустить руки за спину, коснуться лопаток; 2 – И.п.

Повтор 7-8 раз.

3. «Загляни под осенний кустик».

И.п. – сидя на скамейке верхом руки в стороны;

1. Наклон вправо руки за голову. 2.И.п.

3.Наклон влево руки за голову 7-8раз. 4.И.п.

Повтор 7-8 раз

4. «Подними листик».

И.п. : стойка перед скамейкой, ноги врозь, руки выпрямлены вверх;

1 – наклон вперёд, руки на скамейку;

2 – опустить руки на пол за скамейку;

3 – снова руки на скамейку; 4 – И.п.

Для второй подгруппы усложнение проползти вперёд на руках 2 раза .

Повтор 7-8 раз

5. «Осенний листик летит».

И. п.: лёжа на животе поперёк скамейки, касаясь стопами и руками пола;
1 – поднимая руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 2 – И.п.

Повтор 7-8 раз.

6. «Достань листик хвостиком».

И.п.: сидя на скамейке поперек, держась руками за неё, ноги вытянуть вперёд;
1 – сесть на пол, не сдвигая ног; 2 – И.п. *Повтор 7-8 раз.*

7. «Поднимись на горку и спустись с неё».

И.п.: о.с. правым боком к скамейке, руки за голову;
1 – 2 – взойти на скамейку, приставляя левую ногу к правой;
3 – 4 – спуститься с неё на другой стороне, приставляя левую ногу к правой. Со скамейки сходить, не спрыгивать.

Повернуться кругом. То же, стоя к скамейке левым боком. *Повтор 3-4 раза*

8. «Прыгаем через лужи».

И.п.: о.с. боком к скамейке, руки на поясе. Прыгать вперёд на двух ногах в чередовании с ходьбой, продвигаясь вокруг скамейки. Для второй подгруппы прыжки через скамейку.

Повтор 2-3 раза по 10-12 прыжков.

ОРУ «Ветер»

1. «Дует ветер очень сильный. Он к земле склонил осины».

И. п.- ноги на ширине плеч, руки вверх.

Покачивание вперед-назад. Наклон вперед, пальцы рук касаются пола.

2. «Покачал он сосны, ели. Так, что ветки захрустели».

И.п.-руки вверх.

Покачивание туловища влево, вправо.

3. «Он прошёлся по ольхушкам, потревожил их верхушки».

И.п.- руки на поясе.

Круговые движения головой влево, вправо.

4. «Подхватил листочки ветер и понес по белу свету».

Кружение вправо-влево.

5. «Листья кружатся, танцуют, улыбаются, ликуют».

Продолжают кружиться и танцуют.

6. «Покружились, порезвились, На полянке приземлились».

Приседают.

7. «Только дуб стоит могуч, достает листвой до туч».

Приподняться на носки, руки тянуться вверх.

8. «Крона пышная такая, пусть в ней ветер поиграет».

Развести руки в стороны, поднимать и опускать руки, вдох-выдох.

Утренняя гимнастика с зонтиками

1. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки.

Ходьба и бег в чередовании. Ходьба в колонне по одному; змейкой «обходим лужи».

Бег врассыпную, с остановкой, выполняя приседание и постукивая пальцами по полу «капли капая»; с подскоком «перепрыгиваем лужи».

Перестроение в 3 колонны.

2. Основная часть:

Комплекс общеразвивающих упражнений с зонтиками. Музыкальное сопровождение: композиция из фильма «Шербургские зонтики» в обработке Р. Паулса, И. Крутого.



1. «Флюгер».

И.п.: о.с., руки вытянуты вверх, зонт в руках в открытом состоянии. Вращаем зонтом;

1 – поворот головы вправо; 2 – поворот головы влево.

Повторить 8-10 раз.



2. «Мэри Поппинс, до свидания».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с открытым зонтом вытянуты вверх;

1 – наклон вправо; 2 – наклон влево. То же левой рукой.

Повторить 8-10 раз.



3. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, зонт в сложенном состоянии в вытянутых руках;

1 – поднять туловище, отрывая плечи, руки и ноги от пола, стараясь выглянуть из-за зонта; 2 – И.п.

Повторить 6-8 раз.



4. «Прятки».

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, перед грудью, зонт в руках в открытом состоянии закрывает голову и туловище;

1 – наклон вправо, выглянуть из-за открытого зонта справа; 2 – И.п.; тоже в левую сторону.

Повторить 8-10 раз.

5. «Чарли Чаплин».

И.п.: о.с., колени слегка вывернуты в стороны, руки согнуты в локтях, перед грудью, придерживают зонт в сложенном состоянии, упирающийся в пол;

1 – присесть, придерживаясь за зонт, спина прямая; 2 – И.п.

Повторить 6-8 раз.



6. «Юла».

И.п.: о.с., одной рукой придерживаем зонт в открытом состоянии, упирающийся основанием в пол. Вращаем зонт и бегаем вокруг него. Меняем направление 2-3 раза.



7. «Скачки».

И.п.: стоя, «оседлать» зонт в сложенном состоянии. Подскоки на месте.

8. Дыхательное упражнение «штангист».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, зонт в сложенном состоянии в вытянутых руках – вдох, руки с зонтом поднять вверх – выдох, громко произнести «и-и-и», вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

3. Заключительная часть. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба врассыпную с кружением «кружатся листья»; ходьба на носках «не замочи ноги».

Усложнения:

- Упражнение 1: добавляем перекаты ног с пятки на носок.
- Упражнение 6: добавляем движением свободной рукой к голове на каждый присед «поправляем шляпу».

Тема недели: «Урожай»

«Урожай»

Оборудование: малые резиновые мячи по количеству детей.

*Морковь и капусту, редис и лучок,
Картофель, горох, огурцы, кабачок –
Все сами растили, водой поливали,
А осенью мы урожай собирали.*

1.«Срываем яблоки».

И.п.: о. с., мяч в правой руке;

1 – поднять руки через стороны вверх, 2 - переложить мяч над головой в другую руку;
3 – 4 и. п.

Повторить 4 раза.

2. «Складываем груши».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч между ног, руки в стороны;

1 – наклон вниз, взять мяч правой рукой; 2 – и.п., руки в стороны; 3 – наклон вниз, положить мяч; 4 – и.п. То же другой рукой.

Повторить 4 раза каждой рукой.

3. «Убираем капусту».

И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке;

1 – присесть, руки вперед; 2 – переложить мяч в левую руку; 3 – 4 и. п.

Повторить 6-8 раз.

4. Усложнение: «Соберем картошку».

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч между ног, руки на поясе;

1 – присесть; 2 – 3 прокатить мяч во круг себя; 4 – и. п.

Повторить 6 – 8 раз.

5. «Ах, ох, вдруг рассыпался горох».

Посередине зала ставится корзина.

Инструктор рассыпает маленькие мячи по залу. Дети должны собрать мячи в корзину (дети могут брать мячи только в правую и левую руку).

6. «Очень устали, урожай собирали».

Ходьба по залу, упражнение на восстановление дыхания

Тема недели: «Животный мир»

ОРУ «Животные»

1. «Обезьянки».

И.п.: о.с., руки на поясе.

Поочерёдное поднятие рук вверх. Повторить по 4 - 5 раза на каждую руку.

2. «Бабочки».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе.

Сведение – разведение локтей перед собой. Повторить по 8-10 раз.

3. «Птицы».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, сведены вместе перед грудью.

Повороты в стороны с разведением рук в сторону поворота. Повторить по 4 - 5 раз на каждую сторону.

4. «Гусеницы».

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

Наклоны туловища в стороны, рука скользит по бедру до колена в сторону наклона.

Повторить по 4 - 5 раз на каждую сторону.

5. «Слон».

И.п.: ноги широко расставлены, руки сцеплены за головой.

Наклоны вниз – вперёд, руки развести в стороны. Повторить 6 - 7 раз.

6. «Лягушки и цапли».

И.п.: ноги широко расставлены и согнуты в полуприседе, руки на поясе (лягушки).

Выпрямится, перенести вес тела и встать на одну ногу, руки прямые соединить над головой (цапли). Вернуться в и.п. Повторить по 4 раза на каждую сторону.

7. «Кошачий хвост».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе.

Махи ногами поочерёдно вперёд - назад. По 8 -10 махов на каждую ногу.

8. «Журавли».

Прыжки на двух ногах «крест на крест» 8 -10 раз в чередовании с перекатами с пятки на носок. Повторить 2 раза.

Утренняя гимнастика«Животный мир»

1 часть:

Ходьба обычная (1 круг), «Кони» - бег с высоким подниманием колена, легкий бег – «Мышки» - 1 мин.

2 часть: ОРУ без предметов.

1. «Жираф».

Ходьба на носках, руки вверх, ладонь внутрь – 0,5 круга.

2. «Страусы».

Ходьба с легким наклоном вперед, вытягивая шею – 1 круг

3. «Мишка - косолапый».

Ходьба на внешней стороне стопы – 0,5 круга.

4. «Ворона».

Ходьба с движениями рук. Махи прямых рук, вверх, вниз, сказать: «Кар - кар» - 0,5 круга

5. «Утята».

Ходьба в полном приседе, руки на поясе, локти назад - 0,5 круга.

6. «Раки».

Ходьба на руках и ногах, на высоких четвереньках – 1 круг.

7. «Лягушки».

Руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, прыжки из полного приседа в чередовании с бегом.

8. «Рыбки».

Ладони сложить вместе, легкий бег врассыпную.

Переход на ходьбу. Дыхательное упражнение «Комарик», сказать «З-з»

Усложнение:

9. «Паучки».

Ходьба на ногах и ладонях, ногами вперед – 1 круг.

10. «Хромая лиса».

Прыжки на одной ноге, другую ногу держать рукой – 2 круга.

3 часть:

«Цапли». Руки за спину в замок, ходьба, высоко поднимая колено и выпрямляя ногу – 0,5 круг. Ходьба с восстановлением дыхания.

Утренняя гимнастика «Весёлый зоопарк»

1 часть:

*Собирайтесь-ка, друзья,
отправляться в путь пора.*

Ходьба по залу на носочках, на пяточках, кочки.

*На автобусе вперед
едет озорной народ.*

Ходьба, переходящая в бег.

*Магазины и дома,
позади уже-ура!*

Бег с подскоками.

*Наш автобус подъезжает
К зоопарку, детвора.*

Ходьба с высоко поднятыми коленями.

Перестроение в две колонны.

2 часть: ОРУ без предметов

1. «Жираф».

*Он высокий и пятнистый,
с длинной, длинной шеей.
И питается он листьями
деревьев... (Жираф)*

И. п.: о. с., руки на пояс;

1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок,

2 — вернуться в исходное положение (8раз)

2. «Волк».

*Серый, зубастый,
зубами щелк кто же это?
(Волк)*

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс;

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

с

3. «Медведь»

*Косолапый и большой,
Спит в берлоге он зимой.
Любит шишки, любит мёд,
Ну-ка, кто же назовет? (Медведь)*

И. п. — сидя, ноги выпрямить, руки на пояс;

1 — руки выпрямить, перед собой;

2 — наклониться вперед,

3 – и. п. (8раз).

4. «Тюлень»

Спит на льдине целый

День, толстый маленький...

(Тюлень)

И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища;

1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед

3-4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Верблюд»

Зверь я горбатый, нравлюсь

ребятам... (Верблюд)

И. п. – опора на ладони и стопы ног (ноги прямые);

1 – встать на четвереньки, прогнуть спину;

2 – и. п.; (5-6 раз)

6. «Заяц»

Через поле напрямик

скачет белый воротник... (Заяц)

Прыжки: ноги скрестно-ноги врозь в чередовании с ходьбой (10х3).

7. Дыхательное упражнение: «Гусь»

Цель: Создание условий для укрепления мышц дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

Шипит, гогочет,

Ущипнуть меня хочет.

И. п. – встать прямо, ноги врозь, ступни параллельно, руки за спиной.

Наклониться вперед, вытянуть шею, произнести: «ш-ш-ш».

Я иду, не боюсь.

Кто же это? (Гусь)

Возвратиться в и. п. – вдох.

3 часть:

Перестроение в колонну по одному

В зоопарке побывали (Ходьба по ребристой доске)

всех зверей в нем увидели,

а теперь пора назад, в наш

веселый детский сад.

Утренняя гимнастика «Пингвины из Мадагаскара»

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки.

Ходьба на носках (руки за головой, локти разведены в стороны), на пятках (руки за спиной). Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе) как «лошадки». Ходьба с сильно разведенными в стороны носками, перекачиваясь из стороны в сторону как «пингвины».

Бег «змейкой». Ходьба. Перестроение в 2 колонны.

II. Основная часть:

Комплекс ОРУ. Музыкальное сопровождение из мультфильма «Пингвины из Мадагаскара», песня короля лемурув Джулиана.

Дыхательный цикл «вдох-выдох», руки «превращаются в крылья» (руки прижаты к телу, пальцы в стороны).

1. «Клювики».

И.п.: стоя, пятки вместе, носки максимально врозь, руки прижаты к телу, пальцы в стороны, голова прямо;

1 – поворот головы в сторону, губы вытягиваются в трубочку;

2 – И.п.

3 – поворот головы в другую сторону;

4 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

2. «Пингвины машут крыльями».

И. п.: тоже;

1 – руки через стороны вверх;

2 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

3. «Пингвины высматривают охотников».

И. п.: тоже;

1 – поворот назад через правую сторону, правую руку к голове, левую на пояс, посмотрели назад;

2 – и.п. Тоже в другую сторону.

Повторить 6-8 раз.

4. «Не знаем, где охотники» (пожимаем плечами вверх-вниз).

И. п.: тоже;

1 – поднять плечи вверх;

2 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

5. «Клюём рыбку».

И.п.: тоже.

1 – наклон вперед к правой ноге, руки назад и вверх;

2 – и.п. Тоже вперед, затем к другой ноге.

Повторить 6-8 раз

6. «Пингвины танцуют».

И. п.: тоже;

1 – поднять ногу вперед, слегка выворачивая пятку вперед (нерезкий мах внутренней стороной бедра вперед);

2 – и.п. Тоже другой ногой.

Повторить 8-10 раз

7. «Ветер качает пингвинов».

И. п.: тоже;

1 – наклон в правую сторону, одновременно поднимаем левую ногу вверх и в сторону;

2 – и.п. Тоже в другую сторону.

Повторить 6-8 раз

8. «Радуются пингвины».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (20-25р.), раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди себя, за спиной («машем крыльями») в чередовании с ходьбой.

9. Дыхательное упражнение «Крылья».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены:

1-2 – руки через стороны поднять вверх – вдох; 3-4 – руки через стороны опустить вниз – выдох.

Повторить 6 раз.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному. Ходьба. Дыхательный цикл «вдох-выдох».

Усложнения:

- Пружиним руками (плечи вверх-вниз) в ритм песни.
- Добавляем присед-пружинку к упражнениям 1-5.
- Упражнение 5: выполняем по 3 ритмичных наклона на каждый счет к правой ноге, вперед, к левой ноге.
 - Упражнение 6: добавляем махи ногой назад.
 - Прыжок с поворотом на 90 градусов.

Интересные факты. Некоторые даже не знают, что пингвин – это не животное, а птица, а о том, где они обитают и вообще представления не имеют. Большинство людей считают, что удивительные птицы пингвины живут в местах, где царствует холод и морозная свежесть, но не все знают, что пингвины живут только в Южном полушарии. Живут они в Антарктиде, и на территории, примыкающей к континенту острова (в прибрежных водах [Антарктики](#), [Новой Зеландии](#), южной части [Австралии](#), [Южной Африке](#), по всему побережью [Южной Америки](#) от [Фолклендских островов](#) до [Перу](#), [Галапагосских островах](#) вблизи экватора). Предшествующее поколение пингвинов жило в умеренном климате Антарктиды, по истечению времени климат менялся, вследствие чего, Антарктида переместилась.

Тема недели: «Народная культура и традиции»

Утренняя гимнастика

1. Вводная часть:

Построение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с захлестом голени. Бег с выбросом прямых ног вперёд. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.

2. Основная часть:

ОРУ без предметов.

1. «Полочка».

И. п. — сомкнутая стойка, руки согнуты перед грудью:

1 — поднять правое плечо, наклон головы вправо; 2 — и.п.; 3 — поднять левое плечо, наклон головы влево.

Повторить 6 раз.

2. «Хлопок».

И. п.— сомкнутая стойка, правая рука вверх, левая вниз;

1 — 2 скользящий хлопок в ладони, левая рука вверх, правая вниз; 3 — 4 — то же обратно. Повторить 8 раз.

3. «Повернись-покажись».

И. п.— сомкнутая стойка, руки на поясе, локти слегка вперёд;

1-2 — повернуть корпус вправо, полуприсед, руки округлились, раскрыть ладонями вверх, локтями вниз; 3 — 4 — и.п.

Повторить 6 раз.

4. «Русский поклон».

И. п.— узкая стойка, левая рука на поясе, «округлённая», правая вверх;

1 — 2 — глубокий наклон вперёд, тыльной стороной кисти коснуться пола; 3 — 4 — отводя руку вправо в сторону, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

5. «Трава колыхается».

И. п. — сед ноги вместе, руки вытянуты вперёд;

1 — 4 - одновременное движение кистями рук в стороны.

Повторить 6-7 раз.

6 «Достань колено».

И. п.— сомкнутая стойка, руки согнуты в локтях;

1 — согнуть левую ногу, локтём правой руки достать колено; 2 — и.п.; 3 — согнуть правую ногу, локтём левой руки достать колено; 4 — и.п.

Повторить 6-7 раз.

7. «Присядка».

И. п.— сомкнутая стойка, руки на поясе;

1 — глубоко присесть, колени в стороны; 2 — 4 и.п., отвести правую ногу в сторону на пятку.

Повторить по 5 раз в каждую сторону.

8. «Три притопа».

И. п.— стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью;

1 — 2 - приседая налево, поставить правую полусогнутую ногу в сторону на носок, пяткой вверх; 3 — 4 разворачивая правую ногу, поставить на пятку, слегка наклонив корпус к ноге; 5 – 7 - три притопа, начиная с правой ноги; 8 – и.п.

Повторить 8 раз.

3. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба. Подскоки с продвижением вперёд. Лёгкий бег на носках. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на восстановление дыхания.

Тема недели: «Наш быт»

Комплекс утренней гимнастики «Портные»

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки.

Ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин.), подскоки, ходьба.

II. ОРУ «Портные»

1. «Ножницы».

И. п.: ноги на ш. ст., руки в стороны;

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

2. «Челнок».

И. п.: ноги на ш. п., руки внизу;

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

3.«Швейная машина работает».

Целый день сегодняшью.

Я одела всю семью.

Погоди немного, кошка, -

Будет и тебе одёжка!

И. п.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок;

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

4. «Тянуть резину».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты;

1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

5. «Колесо машины крутится».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу;

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

6. «Иголка шьет – прыгает».

И. п.: ноги вместе, руки внизу;

1-8 прыжки на месте.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Тема недели: «Дружба. День народного единства»

ОРУ «Парами»

1. «Поднимание рук».

И. п.: стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в замках.

Поднимание рук через стороны вверх. (7 раз).

2. «Наклоны».

И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях и сцеплены.

Наклоны в стороны. (8 раз).

3. «Соппротивление».

И. п.: стоя напротив друг друга, руки вытянуты вперед, сцеплены между собой.

Сгибание и разгибание рук. (8 раз).

4. «Приседание».

И. п.: стоя спиной друг к другу, руки согнуты в локтях и сцеплены.

Одновременные не глубокие приседания.

5. « Качалка».

И. п.: сидя напротив друг друга, руки вытянуты прямые вперед.

1-ый ребенок делает наклон вперед, 2-ой ребенок делает одновременно наклон назад.

6. «Тачанка».

И. п.: первый ребенок в упоре на полу, второй ребенок держит ноги первого. Первый ребенок идет вперед на руках.

7. «Прыжки парами».

Тема недели: «Транспорт»

Утренняя гимнастика «Автомобилисты»

1 часть:

Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием колена: «Достань коленом до ладони». Бег в колонне с изменением направления: «Поворот». Ходьба с восстановлением дыхания.

2 часть: ОРУ «Автомобилисты»

1. «Заведи мотор».

И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки;

1-3 – круговые движения кулаками на уровне груди

4 – И. п.

Дозировка – 6 раз.

2. «Накачай шины».

И. п. – ноги на ширине плеч, пальцы сжаты в кулаки;

1 – резкий наклон вперед, выпрямить пальцы, коснуться пола, выдох «ш-ш»

2 – медленное выпрямление, вдох.

Дозировка – 6-8 раз.

3. «Проверка руля».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (держим руль);

1 – поворот вправо (влево)

2 – И. п.

Дозировка – 6-8 раз.

4. «Езда по плохой дороге».

И. п. – ноги расставлены, ступни параллельно, руки полусогнуты в локтях;

1 – пружинистые полуприседания

2 – И. п.

Дозировка – 8-10 раз.

5. «Открой двери гаража».

И. п. – о. с.;

1 – поднять руки вперед, развести в стороны

2 – И. п.

Дозировка – 6-8 раз.

6. Прыжки на двух ногах, чередовать с ходьбой на месте, 20 и 16 прыжков.

3 часть:

Подвижная игра «Автомобилисты»: бег врассыпную с остановкой.

Красный свет – дороги НЕТ!

Жёлтый – заводим мотор «Р-р-р»

Зелёный – поехали!

Ходьба в колонне. Дыхательное упражнение: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Утренняя гимнастика «Самолёты»

1 часть:

Ходьба и бег с изменением темпа (быстрее, медленнее) и направления. 2 мин 30 сек.
Ходьбу и бег чередовать. По сигналу – присед на одно колено, руки в стороны (самолёт сел на аэродром). Ходьба с восстановлением дыхания.

2 часть:

1. «Заводим мотор».

И. п. – о. с., руки перед грудью полочкой;
1-4 – вращение рук, вдох - заводим мотор, произносим «р-р-р»
5-8 – руки в стороны, вдох – полетели, произносим «у-у-у»
Дозировка – 6 раз.

2. «Смотрим в иллюминатор».

И. п. – о. с., руки на поясе;
1-2 – поворот головы вправо, «посмотрели в иллюминатор», И. П.
3-4 – то же влево
Дозировка – 6-8 раз.

3. «Самолет».

И. п. – ноги врозь, руки в стороны;
Наклоны вправо-влево, «самолет летит» с остановкой, «прилетел»
Дозировка – 8-10 раз.

4. «Приземление».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены;
1 – присед, «приземлились»
2 – И. п. Д – 8-10 раз.

5. «Выпускаем шасси».

И. п. – о. с.
1 – выставление ноги (правой, левой) назад, руки в стороны
2 – И. п.
Дозировка – 6 раз.

6. «Самолет летает».

Кружение в правую и левую сторону с остановкой и стойкой на одной ноге (поломка шасси).

3 часть:

Игра «Самолеты в ангар»: бег врассыпную, руки в стороны, по сигналу – «самолеты» собираются в обозначенном месте.
Ходьба с восстановлением дыхания.

Тема недели: «Здоровей-ка»

«Зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Эй, ребята, что вы спите? На зарядку становитесь!
Справа – друг и слева – друг! Вместе все в веселый круг!
Под веселые напевы повернемся вправо – влево.
Руки вверх, руки вниз! Вверх, и снова наклонись!
Вправо, влево головою! Руки вверх, перед собою!
Топни правою ногой! Вправо шаг, на месте стой!
Топни левою ногой! Влево шаг! И снова стой,
Повернись направо к другу правую дай другу руку.
Повернись налево к другу, левую дай другу руку.
Шаг назад и два вперед! Вправо, влево поворот!
Покружимся, повернемся, Снова за руки возьмемся!
Три шага вперед, дружок! Станет тесным наш кружок.
Покружились, потолкались, повернулись...
Разбежались... (Текст можно повторить дважды)

ОРУ «Олимпийцы»

1. «Штангисты».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки, согнутые в локтях, подняты вверх;
1 – выпрямить руки вверх, 2 – и.п.

Повторить 8 раз.

2 . «Пловцы».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки выпрямлены: одна вверх, другая вниз;
Попеременное вращение руками вперед 4 раза, назад 4 раза.

Повторить 2 раза.

3. « Боксёры».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью;
Поочерёдное выпрямление рук вперед.

Повторить 8 раз.

4. «Борцы».

И. п.:ноги на ширине плеч, руки скрещены у груди, ладони на плечах.
Поочерёдные наклоны туловища в стороны.

Повторить по 4 наклона на сторону.

5. «Гимнасты».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны.

Наклоны вниз: 1- правой рукой коснуться левой ступни, 2-и.п., 3- левой рукой коснуться правой ступни,4- и.п.

Повторить 5 раз

6. «Футболисты».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе.

Поочерёдно махи ногами вперед – назад: 6 махов правой ногой, 6 махов левой ногой.

Повторить 2 раза.

7. «Велосипедисты».

И.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на поясе.

Круговые движения сомкнутыми коленями в полуприседе.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

8. «Волейболисты».

И.п.: ноги чуть расставлены, согнуты в коленях в полуприседе, руки согнуты в локтях перед грудью;

1-3 - выполнить 3 прыжка боковым галопом вправо, 4-прыжок вверх, то же в левую сторону. Повторить 2 раза.

Утренняя гимнастика «Виды спорта»

1 часть:

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд). Перестроение в два круга.

2 часть:

1. «Спортсмены на тренировке».

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

2. «Штангисты».

И. п.: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки;

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный.

3. «Атлеты».

И. п.: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе;

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

4. Усложнение: «Пловцы»

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком;

1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 — 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

5. «Футболист».

И. п.: лежа на спине, руки в стороны;

1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный.

6. «Оздоровительный бег».

И. п.: основная стойка.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

7. «Отдохнем».

И. п.: ступни параллельно, руки опущены;

1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

3 часть: ходьба по коррекционным дорожкам.

Тема недели: «Здравствуй, Зимушка-Зима!»

ОРУ «Снежная карусель»

1. «Снежинки летают».

И.п.: о.с.

Постепенно поднимать руки вверх, с вращением кистей рук и так же опускать их вниз, и.п.

Повторить 8 раз.

2. «Ловим снежинки».

И.п.:ноги чуть расставлены, руки на поясе.

Выпрямление рук вперёд поочерёдно.

Повторить по 5раз каждой рукой.

3.

«Снежинки кружатся».

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

Наклониться вперёд и выполнять вращение туловища вправо – влево по 4 раза в каждую сторону.

4. «Снежинки падают».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вверх.

Вращая кистями рук, наклониться вниз, достать ладонями пол, не сгибая коленей, вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

5. «Наденем валенки».

И.п.: ноги вместе, руки в стороны.

Поднять согнутое колено к груди, обхватить его руками и прижать к себе, удерживая равновесие.

Повторить по 4-5 раз с каждой ногой.

6.Снежная горка».

И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.

Подняться на колени, выпрямить руки вверх.

Повторить 8 раз.

7. «Поймай снежинку».

Прыжки на двух ногах: ноги вместе- ноги врозь, руки выполняют хлопки над головой. Чередовать с кружением вокруг себя поскаками.

Повторить 2 раза.

8. «Ветерок сдувает снежинки».

И.п.: о.с.

Дуть на ладошки, вдох через нос.

Повторить 6 раз.

Утренняя гимнастика, направленная на профилактику зрительных расстройств

1. Вводная часть. Построение.

Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 сек). Ходьба обычная (20 сек). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 сек). Бег врассыпную (40 сек). Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 м). Обычная ходьба (20 сек). Перестроение в три колонны.

2. Основная часть.

1. «Падает легкий снег».

И.п.: основная стойка;

1-4-поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук. 5-8-медленно опуская руки, выполнить круговое вращение кистями рук. Дыхание произвольное. Темп медленный.

Повторить 8 раз.

2. «Греем руки после прогулки».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной;

Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки.1-2-вдох. На счет 1,2,3,4-выдох. Вернуться в и.п.

Повторить 8 раз в умеренном темпе.

3. «Устали глаза от снега».

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

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

4. «Ледяная горка».

И.п.: сидя, руки в упоре за спиной;

1-3-поднять таз и бедра, прогнуться в спине.4-вернуться в и.п.

Повторить 7 раз в умеренном темпе.

5. «Игра в снежки».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены;

1-присесть, коснуться пальцами рук пола(взяли снежок).

2-вернуться в и.п.

3-отвести правую руку вверх-назад-вперед(бросили снежок).

4-вернуться в и.п. Повторить движения левой рукой.
Повторить по 4 раза каждой рукой в умеренном темпе.

6. «Повалеемся в снегу».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища;
1-поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая.
2-вернуться в и.п.
3-поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая.
4-вернуться в и.п.
Повторить по 4-5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

7. «Прыгаем в снег».

И.п.: стоя на коленях, руки вверх;
1-2-сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад.
3-4-вернуться в и.п.
Повторить 6 раз в умеренном темпе.

8. «Ждем Новый год».

И.п.: стоя ноги вместе, руки опущены;
1-ноги врозь, руки вверх, с хлопком над головой.
2-вернуться в и.п.
Повторить 3 раза по 10 прыжков, в чередовании с ходьбой.

3. Заключительная часть.

Бег по залу врассыпную (30 сек). Обычная ходьба, выполняя дыхательную гимнастику "Сдуй снежинку". На счет 1,2-вдох. На счет 1,2,3,4-выдох. Повторить 4 раза.

Утренняя гимнастика с гимнастической палкой

1. Вводная часть:

Построение. Указание о сохранении правильной осанки.
Ходьба на месте. Обычная ходьба (10 сек.). Ходьба скрестным шагом (20 сек.). Ходьба выпадами (20 сек.). Бег с захлестом голени (20 сек.). Обычный бег (20 сек.). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке.

2. Основная часть:

1. «Морозко».

И.п.: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках;
1-поднять палку к груди.
2-поднять палку с силой вверх.
3-поднять палку к груди.
4-вернуться в и.п.
Повторить 8 раз в умеренном темпе.

2. «Раз снежинка, два снежинка».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках;
1-поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.

2-вернуться в и.п.

Повторить по пять раз в каждую сторону. Темп умеренный.

3. «Санки».

И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках;

1-резко положить палку за голову.

2-3-резко перевести палку вперед, одновременно сесть .

4-вернуться в и.п.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

4. «Ледяная горка».

И.п.: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках;

1-2-3-палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4-вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз темп умеренный.

5. «Бобслей».

И.п.: сидя на полу, руки в упоре за спиной, палка на полу-под коленями;

1-сонуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку.

2-прокатить палку до пяток, выпрямить ноги.

3-прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях.

4-вернуться в и.п.

Повторить 7 раз, темп умеренный.

6. «Сугроб».

И.п.: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках;

1-3-пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4-вернуться в и.п.

Повторить 6 раз в умеренном темпе.

7. «Снегопад».

И.п.: основная стойка, палка в опущенных руках;

Хват у концов палки. 1-2-присесть на носки, колени развести в стороны, спина прямая, руки вперед-выдох.

3-4-вернуться в и.п.-вдох.

Повторить 8 раз в умеренном темпе.

8. «Попрыгаем, погреемся».

И.п.: основная стойка, палка на полу около ног;

8 подскоков на двух ногах, на 9-ый-прыжок вперед через палку, на 10-ый-прыжок назад через палку.

Повторить 4 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой на месте.

3. Заключительная часть:

Ходьба на носках, руки с палкой вверх(10 сек). Обычная ходьба (10сек). Упражнение на восстановление дыхания "Насос" (4 раза).

Тема недели: «Город мастеров»

ОРУ «Часы»

1.«Заводим часы».

И. п.: стоя, широко расставив ноги.

1-4-круговое вращение руками в одну сторону; 5-7-то же в другую сторону; 8-и.п.

Дозировка-6-8 раз.

2. «Часы идут».

И. п.: о.с.

1-3-3шага вперед;

4-полуприсед с хлопком;

5-7-3 шага назад;

8-полуприсед с хлопком; 9

-принять и.п.

Дозировка- 7 раз.

3. «Маленькая и большая стрелка».

И. п.: стоя, руки опущены.

1-4- руки вверху, перекрестные махи;

5-8- руки внизу, перекрестные махи, одновременно колени сгибаются и разгибаются;

9-и.п.

Дозировка- 6-8 раз.

4. «Бой часов».

И. п.: стоя, широко расставив ноги, пальцы рук сцеплены в «замок».

1- наклон вперед;

2-7-мах сцепленными руками вправо-влево, при этом произносить «бом-бом»;

8-и.п.

Дозировка- 6 раз.

5. «Переводим стрелки».

И. п.: о.с.

1-4- полуприсяд, очертить впереди себя большой круг правой рукой (на каждый счет);

5-8-то же левой рукой;

9-и.п.

Дозировка- 6 раз.

6. «Считаем секунды».

И. п.: лежа на животе, руки поставить на локти, голову положить на кисти рук.

1-8-попеременно сгибать ноги в коленях;

9-и.п. Дозировка-6раз.

7. «Бегут минуты».

Прыжки на счет в чередовании с ходьбой.

1-4-прыжки на двух ногах, руки опущены; 5-8- прыжки с хлопками впереди; 9-12- прыжки с хлопками за спиной; 13-16- прыжки, руки опущены; 17-и.п.

ОРУ «Профессии»

1. «Дирижёр».

И.п.: о.с.

Подняться на носки, руки поднять вверх, сделать вдох, вернуться в И.П.- выдох. Развести руки в стороны сделать вдох, вернуться в И.П.- выдох. Повторить по 6 раз.

2. «Полицейский».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Повороты туловища в стороны с отведением поочередно руки в сторону поворота.

Повторить по 4 поворота на сторону.

3. «Шофёр».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперёд перед грудью (держат руль).

Наклоны туловища в стороны. Повторить по 4 наклона на сторону.

4. «Шахтёр».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки сомкнуты в замок и выпрямлены над головой (держат кирку). Наклоны туловища вперёд-вниз с выпрямлением в И.П.

Повторить по 8 наклонов.

5. «Фотограф».

И.п.: о.с.

Присесть, руки поднять перед лицом, согнуть в локтях, локти разведены в стороны (держат фотоаппарат).

Повторить по 6 приседаний.

6. «Моряк».

И.п.: сидя на полу, ноги слегка разведены в стороны, руки выпрямлены вперёд перед грудью.

Сделать наклон вперёд, потянуться, затем отклониться назад, руки согнуть в локтях, локти развести в стороны (гребут на вёслах).

Повторить по 6 наклонов.

7. «Космонавт».

И.п.: ноги вместе, руки разведены в стороны.

Прыжки на месте, руки-ноги врозь – вместе. Выполнить 10 – 12 прыжков.

ОРУ «Художники»

1. «Рисуем глазами».

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

Круговое вращение глазами вправо - вверх – влево – вниз.

Повторить по 4 раза на сторону.

2. «Рисуем локтями».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки у плеч.

Круговые вращения локтями вперёд-назад.

Повторить по 6 раз на сторону.

3. «Рисуем туловищем».

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

Круговое вращение туловищем вправо-влево.

Повторить по 4 раза на сторону.

4. «Рисуем коленом».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки разведены в стороны.

Круговые вращения поднятым коленом вправо-влево по 4-5 раз на сторону каждой ногой.

Повторить 2 серии.

5. «Размешиваем краску».

И.п.: сидя на полу, руки сзади в упор, одна нога согнута и поставлена на носок.

Вращательные движения стопой вправо-влево по 4 круга на сторону каждой ногой.

Повторить 2 серии.

6. «Загадочные рисунки».

И.п.: лежа на спине, ноги подняты вверх вместе, руки за головой.

Нарисовать ногами в воздухе, кто, что захочет на счёт 1-4.

Повторить 4 раза.

7. «Радует своим рисункам».

Прыжки на двух ногах: ноги врозь – вместе.

Повторить 6-8 раз в чередовании с дыхательными упражнениями.

Тема недели: «В гостях у сказки»

ОРУ «Загадки»

1. «Поросята».

Носик круглый пятачком, хвостик маленький крючком

И.П.: о.с.

Наклоны головы в стороны.

Трое их, и до чего же, братья дружные похожи.

Наклоны головы назад вперед.

Отгадайте без подсказки кто герой этой сказки.

Поворот головы в одну сторону. Поворот головы в другую сторону

Возле леса на опушке трое их живет в избушке.

И. п.: о.с.

Руки к плечам, в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны, к плечам, вниз и т.д.

2. «Доктор Айболит».

Лечит маленьких детей, лечит птичек и зверей,

И. п.: о.с.

Одна рука на плечо, другая за спину, повороты туловища, руки меняются.

Сквозь очки свои глядит добрый доктор Айболит.

Руки за спиной, медленные наклоны.

Он дружок зверям и детям, он живое существо

Но таких на белом свете больше, нет ни одного.

И. п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях: «Чебурашки».

Наклоны вправо, влево.

3.«Черепаша».

Кто на свете ходит в каменной рубахе?

И. п.: лежа на животе, руки поставить на локти, голову на кисти рук.

В каменной рубахе ходят черепахи.

Поочередное сгибание ног в коленях.

4.«Буратино».

Утца был мальчик странный, человечек деревянный,

Всюду нос совал он длинный, кто же это? Буратино.

И. п.: о.с. подскоки на месте.

5. «Малыш».

Вместе с Карлсоном прыгал он с крыш,

Шалунишка наш – Малыш.

И.П.: о.с.

Прыжки (ноги врозь с хлопками над головой).

ОРУ «Белоснежка и семь гномов»

1. «Гномы приветствуют Белоснежку».

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки.

Дозировка-10 раз.

2. «Здороваемся с гномами».

И.п.: ноги вместе, руки опущены.

Пружинистые приседания с одновременным подъемом рук в стороны. Шаг вправо – левая нога оставляется назад.

Дозировка-4раза по 2.

3. «Белоснежка стирает белье».

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

Повороты в стороны, с работой рук.

Дозировка- 10 раз.

4. «Гномы рубят дрова».

И.п.: ноги шире плеч, руки вверх, пальцы в замке.

Наклоны вперед (имитация рубки дров).

Дозировка- 10 раз.

5. «Гномы танцуют».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Приседания с выставлением одной ноги вперед- в сторону на пятку.

Дозировка-10раз.

6. «Гномы веселятся».

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

Поочередное поднимание ног. Прямую правую ногу вверх, не опуская ноги, руки поднимаются по ней вверх, затем левая нога.

Дозировка-7 раз.

7. «Веселые прыжки гномов».

Прыжки на одной ноге.

8. «Гномы и Белоснежка отдыхают».

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Ноги сгибаются в коленях поочередно, одновременно кивки головой. (20-30 сек.)

ОРУ «В гостях у сказки»

1. «Иван – царевич».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки за головой.

Повороты туловища в стороны с разведением рук в стороны.

Повторить по 4 раза на сторону.

2. «Алёнушка».

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

Наклоны туловища в стороны.

Повторить по 5 наклонов на сторону.

3. «Баба Яга».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам.

Наклоны туловища вниз, локтями коснуться колен.

Повторить 8 раз.

4. «Колобок».

И.п.: ноги вместе, руки согнуты к плечам.

Поднять левую ногу, наклониться вперёд, обоими локтями коснуться колена. То же с правой ноги.

Повторить по 5 раз на каждую ногу.

5. «Змей Горыныч».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Отставить левую ногу в сторону на пятку, одновременно выпрямить в сторону левую руку, вернуться в и.п. То же с правой ноги.

Повторить по 4 раза на сторону.

6. «Конёк – горбунок».

И.п.: сидя на пятках, руки в упоре на полу перед собой.

Выпрямит ноги, опираясь на руки, спину выгнуть вверх, вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

7. «Снегурочка».

И.п.: левая нога выставлена чуть вперёд, правая назад.

Прыжки со сменой положения ног 10-12 раз.

8. «Дед Мороз».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки разведены в стороны.
Сделать вдох, затем обхватить себя руками – сделать выдох.
Повторить 4-5 раз.

Тема недели: «День защитника Отечества»

ОРУ «Готовимся в солдаты»

1. «На турнике».

И.п.: стоя, ноги вместе, гимнастическая палка в руках перед собой.
Поднять палку вверх, поднимаясь на носки – вдох, опустить палку на лопатки – длинный выдох (*Ф-ф-ф!*). (5 раз).

2. «Любопытный солдат».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка на сгибе рук.
Наклон вперед, вытягивая шею, произнося (*Ш-ш-ш!*). (5 раз).

3. «Пограничник».

И.п.: стоя, палка в руках.
Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, задержка дыхания, 6-8 – выдох. (*Тише-тише!*) (1,5 мин.)

4. «Маятник».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка за спиной, на уровне лопаток.
Наклон вправо – влево, с произношением (*Тух-тух!*) (6 раз).

5. «Спрятались от врага».

И.п.: сидя, палка опущена.
Согнуть ноги, прижав колен палкой к груди. (*У-у-у!*) (7 раз).

6. «Плавание».

И.п.: сидя, ноги врозь, палка у груди.
Наклон вперед, касаясь палкой носков, произнося (*Г-у-у!*), затем вернуться в и.п. (5 раз).

«Раз, два – мы бойцы, три, четыре – молодцы»

Чтоб защитниками стать,
Долг солдата выполнять,
Нужно крепким, сильным быть,
С физкультурой дружить!

1. «Мы сильные».

И.п.: ноги на ширине стопы, руки к плечам, кисти в кулак.
1 – руки вверх, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Повторить 5 – 6 раз.

2. «Бокс».

И.п.: ноги на ширине стопы, руки согнуть, кисти в кулак.

Быстро выпрямлять вперед то правую, то левую руку, меняя их положение. После 4 -6 движений руки опустить.

Повторить 2 – 3 раза.

3. «Поднимаем гири»

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

1 – наклон вниз, кисти сжать в кулак; 2 – выпрямится (подняли гирю); 3 – наклон вниз; 4 – и.п.

Повторить 5 – 6 раз.

4. «Мы - крепкие».

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

1 – наклон вправо, не сгибая колени; 2 – и.п. То же влево.

Повторить по 3 раза.

5. «Малыши - крепыши». Усложнение.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком

На 1-3 руками выполнять движения «брасс», 4-и.п.

Повторить 4 – 5 раз

6. «Сильные ноги».

И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.

8 – 10 подпрыгиваний. Чередовать прыжки с ходьбой.

Повторить 3 раза.

Мы пока еще ребята. *Выполняют пружинку, руки на поясе*

Подрастем – пойдем в солдаты.

Будем Родине служить, *Хлопают в ладоши.*

Чтоб под мирным небом жить!

А пока что мы – ребята, *Прыжки на двух ногах на месте, руки внизу*

Озорные дошколята.

Любим бегать и играть, *Выполняют упражнение «часики»*

Прыгать, лазать и скакать. *Наклоны вправо – влево, руки на поясе.*

Тема недели: «Маленькие исследователи»

«Исследуем природу»

1. «Снег».

И.п.: о.с.

Поднимать постепенно руки через стороны вверх, вращая кистями рук. Опускать руки вперед – вниз.

Повторить 6 раз.

2. «Град».

И.п.: ноги слегка расставлены.

Руки у груди согнуты в локтях, кулаки сжаты. Поочередное выпрямление рук вперед.

Повторить по 6-8 раз на каждую руку.

3. «Ветер - ураган».

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

Круговое вращение туловищем.

По 4 круга в каждую сторону.

4. «Дождь».

И.п.: ноги шире плеч, руки подняты над головой.

Пружинящие наклоны туловища вниз, коснуться пальцами рук пола - «капли».

Повторить 6 раз.

5. «Облака».

И.п.: ноги шире плеч, руки опущены вниз, пальцы сцеплены в «замок».

Присед на полусогнутые ноги, руки выпрямить вперёд, задержаться в этом положении, сделать выдох. Выпрямиться в И.п. - вдох. Повторить 6 раз.

6. «Радуга».

И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах «вместе – врозь» со взмахами рук над головой.

Повторить 8-10 прыжков.

7. «Жара – Мороз».

И.п.: ноги слегка расставлены, руки разведены в стороны.

Обхватить себя руками – «Мороз» - выдох, И.П. – «Жара» - вдох.

Повторить 4-5 раз.

Тема недели: «Миром правит доброта»

ОРУ в парах

1. «Потягивание».

И. п.: ноги вместе, руки в стороны, соединены ладонями.

Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться. Вернуться в И. п.

Повторить 6 раз.

2. «Качели».

И.П.: то же, ноги на ширине плеч.

Наклоны туловища в стороны.

Повторить по 4 наклона в каждую сторону.

3. «Боксёры».

И. п.: Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга.

Попеременное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.

4. «Вертушка».

И. п.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. Повороты туловища навстречу друг другу с соединением ладоней в парах (хлопок).

Повторить по 4 поворота в каждую сторону.

5. «Гномы – Великаны».

И. п.: Ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз.

Поочерёдное приседание в парах.

Повторить по 6 приседаний каждому.

6. «Тяни – толкай».

И. п.: сидя на полу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах.

Поочерёдные наклоны туловища вперёд, напарник отклоняется при этом назад.

Повторить по 6 наклонов каждому.

7. «Весёлый танец».

И. п.: Стоя боком друг к другу, одноименные руки сцеплены под локти.

Прыжки поскоками вокруг друг друга. Продолжительность 30 сек.

8. «Растишка».

Повторить первое упражнение с восстановлением дыхания

ОРУ «Добрые слова»

1.«Добрый».

И.п.: о.с., руки разведены в стороны.

Одновременным маховым движением рук обнять себя за плечи, касаясь пальцами спины, вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

2.«Ловкий».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки на поясе.

Повороты туловища влево – вправо.

Повторить по 6-8раз в каждую сторону.

3.«Вежливый».

И.п.: Ноги на ширине плеч, руки выпрямлены вперёд.

Наклоны вниз, руки отвести назад.

Повторить 6 раз.

4.«Здоровый».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки выпрямлены вперёд.

Подъём прямых ног поочерёдно к рукам.

Повторить по 4 раза на каждую ногу.

5. «Аккуратный».

И.п.: ноги чуть расставлены, руки разведены в стороны.

Поднять согнутое колено к груди, обхватить его руками, прижать. То же с другой ноги.

Повторить по 4 раза на каждую ногу.

6.«Честный».

И.п.: ноги вместе, руки вытянуты вперёд.

Присесть, руки спрятать за спину, встать – и.п.

Повторить 6 раз.

7.«Весёлый».

И.п.: ноги врозь, руки в стороны.

Прыжки на месте – руки и ноги врозь - вместе. Чередовать с ходьбой на месте вокруг себя.

Повторить 2 серии.

ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я

Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину.

Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3.«Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек).

Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой.

Повторить 3—4 раза.

6.Усложнение:И.п.: лежа на животе, руки под подбородком на 1-3 руками выполнять движения «брасс», 4-и.п.

По реке плывут пловцы, крепыши и молодцы. Все плывут, плывут, плывут и ни чуть не устают.

Тема недели: «Быть здоровыми хотим»

Утренняя гимнастика «Силачи»

1.Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Ходьба и бег в чередовании.

Ходьба с перекатом на носок; в полуприседе.

Бег со сменой темпа.

Перестроение в 2 колонны.

2.Основная часть:

Комплекс ОРУс гантелями

Музыкальное сопровождение: песня «Ах, ты, силушка богатырская».

Дыхательный цикл «вдох-выдох».

1. «Наклон к гантелям»

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, перед грудью, гантели в руках.

1 – наклон головы к гантелям;

2 – И.п.

Повторить 8-10 раз.

2. «Качаем бицепсы»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны, гантели сжаты в кистях рук.

1 – с силой согнуть руки к плечам;

2 – И.п.

Повторить 8 раз.

3. «Боксер»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, гантели сжаты в кистях рук.

1 – быстро вынести вперед правую руку;

2 – И.п.

То же левой рукой.

Повторить 8-10 раз.

4. «Самолет летит»

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

1 – поднять руки с гантелями в стороны, одновременно наклонить туловище вперед «полетел самолет»;

2 – И.п.

Повторить 8 раз.

5. «Штангист»

И.п.: ноги шире плеч, руки согнуты в локтях, перед грудью, гантели в руках.

1– присесть, руки с гантелями к полу;

2 – выпрямиться, гантели к плечам;

3 – руки с гантелями вверх;

4 – И.п.

Повторить 6-8раз.

6. «Сильные ноги»

И.п.: сидя, руки упираются о пол, одна из гантелей зажата между колен.

1 – согнуть обе ноги, не роняя гантели;

2 – И.п.

Повторить 6-8 раз.

7. «Пресс»

И.п.: лежа на спине, руки с гантелями наверху.

1 – ноги вверх, гантелями коснуться ног;

2 – И.п.

Повторить 5-6 раз.

8. «Прыжки через гантели»

Гантели лежат рядом, на полу, в одну линию.

И.п.: стоя боком к гантелям.

Прыжки боком через гантели с небольшим продвижением вперед, чередуя с ходьбой на месте.

9. Дыхательное упражнение «насос».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, гантели в руках.

Выдох – наклон туловища в сторону, руки с гантелями скользят вдоль тела, громко произнести «с-с-с», вдох – в и.п. То же в другую сторону. Повторить 6 раз.

3. Заключительная часть (1-2 мин.). Перестроение в колонну по одному.

Ходьба. Дыхательный цикл «вдох-выдох».

Усложнения:

- Упражнение 1: добавляем присед-пружинку.
- Упражнение 2: добавляем выпады в правую, затем в левую сторону.
- Упражнение 4: выполняем наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге.
- Упражнение 6: выполнять на каждый счет, не касаясь пола.

«Встанем смирно, без движенья»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Встанем смирно, без движенья,

Начинаем упражненья:

Руки вверх подняли – раз!

Выше носа, выше глаз.

Упражнение второе –

Положенье рук иное.

Будем делать повороты,

Выполнять с большой охотой.

А третье у нас упражненье –

Руки к плечам – круговые движенья.

Вперед – вперед, назад – назад,

Это полезно для наших ребят.

А теперь их сгибаем без труда,

Чтобы сила богатырская была.
Затем приступим к туловищу мы –
Наклонов восемь сделать мы должны.
Сначала два раза вперед наклонись,
Затем два раза назад – не ленись.
Вправо и влево ты наклоняйся,
Делай красиво, не ошибайся.
На ноги свои обрати ты внимание.
Делай глубокие ты приседания!
Теперь попрыгать очень нужно,
Пружина вверх, скачите дружно.
На одной ноге постой-ка
Будто ты солдатик стойкий.
Ногу правую к груди, да смотри не упади!
А теперь постой на правой,
Если ты солдатик бравый».

Тема недели: «Весна шагает по планете»

« Цветок »

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Что сделать, чтоб вырос красивый цветок?

Чтоб крепким, высоким был стебелек?

(показать руками стебелек).

Чтобы бутончик раскрылся?

Чтобы пышнее цветок распустился?

(руки вверх над головой, образуя кольцо).

Землю лопатой нужно взрыхлить,

Бережно семечко посадить.

(имитация работы лопатой)

Что семечку нужно, чтоб прорасти?

Дождичку нужно почаще идти.

(стоя, руки в стороны).

Семечко чистой водички напьется.

(сидя на корточках, руки перед собой).

Солнце цветам помогает расти, солнышку нужно поярче светить,

(стоя, руки вверх над головой).

К солнышку тянется стебелек,

(сидя на корточках, руки вытянуты вперед).

И за листком вырастает листок.

*Вот и прекрасный цветок
Распустился. Солнце и дождик, и мы
Вместе цветку подрасти помогли!».*

Тема недели: «День смеха. Цирк»

«День смеха»

1. «Робот».

И.п.: о.с.

Поднять руки к плечам, выпрямить вверх, потянуться - выпрямить спину, опять согнуть к плечам, опустить вниз в и.п.

Повторить 6-8 раз.

2. «Ножницы».

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

Скрестить рук перед собой и развести их в стороны.

Повторить 6-8 раз.

3. «Рыбаки и рыбки».

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

Наклониться вперёд, вытянуть вперёд руки, соединив пальцы в «клюв рыбки», выпрямиться в и.п. «рыбаки».

Повторить 6-8 раз.

4. «Воздушный шар».

И.п.: ноги шире плеч, руки сцеплены пальцами перед грудью.

Присесть, развести колени в стороны, сцепленные руки выпрямить вперёд - «надуть шар».

Выпрямиться, поднять сцепленные руки вверх, посмотреть на них – «шар полетел».

Повторить 6-8 раз.

5. «Комарики».

И.п.: ноги вместе, руки подняты в стороны.

Хлопки руками под согнутым коленом.

Повторить по 4 раза на каждое колено.

6. «Зайцы, медведи, птицы».

И.п. «птицы»: ноги вместе, колени слегка согнуты, руки на коленях.

Выполнять пружинящие полуприседы, 8 раз.

И.п. «зайцы»: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте на двух ногах, 8-10 раз.

И.п. «медведи»: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Покачивание туловищем из стороны в сторону с поочерёдным подниманием ног в сторону, по 4 раза на сторону.

Повторить каждое упражнение по 2-3 раза вразнобой для развития внимания и памяти.

7.«Солнышко и ветер».

И. п.: о.с.

Поднять руки через стороны вверх- «солнышко», сделать вдох, опустить вперёд-вниз, сделать выдох- «ветерок».
Повторить 4-5 раз.

Утренняя гимнастика «Артисты цирка»

1. Водная часть.

Ходьба по залу с перестроением в пары и с расхождением в разные стороны. Ходьба и бег подскоками, с высоким подниманием ног (лошадки). Прыжки на высоких четвереньках (обезьянки). Перестроение из 1-й колонны в 2 колонны.

2. ОРУ.

1. «Медвежата».

Мы – веселые ребята, наше имя – медвежата,

Любим лазать и метать,

Любим прыгать и играть.

Ходьба на месте с поворотом вокруг себя, в присяде, с высоким подниманием бедра.

2. «Гуси».

Вышли гусочки на луг – га, га, га.

Пролетел лохматый жук – жу, жу, жу.

Гуси шею выгибают – га, га, га.

А лягушки на болоте – ква, ква, ква.

И. п.: руки в стороны.

Наклоны вперед, руки вверх за спиной.

3. «Кенгуру».

Носит мама-кенгуру в теплой сумке детвору.

А ребятки-кенгурятки,

Целый день играют в прятки!

Прыжки на двух ногах, высоко поднимая колени.

4. «Лошадки».

Цок! Цок! Конь живой, с настоящей гривой!

С настоящей гривой! Вот какой красивый!

Ходьба с высоким подниманием колен.

5. «Обезьянки» (на каждую колонку по канату).

Любят обезьяны лазать на платаны,

Знают обезьяны тысячи затей.

Канат в рукахверху, приседание на правую ногу с выпадом левой ноги и наоборот.

Любят посмеяться и покувыркаться,

Рожцы построить на потеху всем.

Сидя на коленях, тянуть канат вперёд – назад.

6. «Тюлень».

Вызывает удивление прилежание тюленье!
Целый день лежит тюлень,
И ему лежать не лень!
Переворот туловища, со спины на живот,
Поднимание опускание рук и ног на животе.
Жаль, тюленье прилежанье опускание туловища.
Не пример для подражания!
Упор лёжа на руках, поднимание и опускание туловища.

3. Заключительная часть.

Корректирующая ходьба в колонне.

Утренняя гимнастика «Цирк»

1 часть:

Звучит песня «Цирк, цирк, цирк!» (В.Шаинский). Дети маршем заходят в зал и подходят к игровому парашюту .

Начинаем представление, всем на удивленье!

Обычная ходьба, держа парашют левой рукой.

По арене цирковой на носках, на пятках клоуны
идут, радость всем несут.

Чередование ходьбы на носках, на пятках.

Вот, гимнасты, на арене, высоко подняв колени.

Ходьба, высоко поднимая колени.

Под куполом цирка шагаем, друг друга мы не толкаем.

Ходьба приставным шагом, держа руки вверх.

А сейчас по цирковой арене бегут дрессированные звери.

Бег, держа парашют правой рукой.

Дрессировщик кричит “ Стоп, сидеть ” и звери все сидят

Кладём парашют (арена). Бег вокруг парашюта, по сигналу остановка и должны остановиться, присесть и замереть. Приседание.

А сейчас жонглёры наши представление покажут.

Ходьба, берут кольца для жонглирования.

2 часть: ОРУ под музыку «Цирк» (минус), Т.Бурцева.

1. « Шляпа фокусника».

И.п.: о.с., руки внизу держат кольцо;

1-руки вверх, кольцо на голову, подняться на носки, 2- и.п.

2. «Рисуем круг».

И.п.: то же.

1-прямыми руками в правую сторону “рисуем круг,

2-и.п., 3- в левую сторону, 4-и.п.

3. «Повороты».

И.п.: ноги на ширине плеч, кольцо держим за головой;

1-поворот вправо, 2-и.п., 3-поворот влево, 4-и.п.

4. «Выпад с кольцом».

И.п.: о.с., кольцо в двух руках у груди;

1-выпад вправо, руки выпрямить, направляя в правую сторону,

2-и.п., 3- в левую, 4-и.п.

5. «Подними кольцо».

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки прямые вперёд, держат кольцо вертикально;

1-поднять кольцо вверх, ноги тоже поднять и развести в стороны, 2-и.п.

6. «Одень кольцо».

И.п.: сидя на полу, ноги прямые на ширине плеч, кольцо в двух, согнутых в локтях, руках перед грудью;

1-одеть кольцо на носок правой ноги, сделать хлопок в ладоши

2-и.п., 3— на носок левой ноги и хлопок, 4-и.п.

7. «Прыжки».

И. п.: о.с., кольцо на полу, руки на поясе.

Прыжки вокруг кольца на двух ногах в одну сторону, по сигналу в другую.

3 часть:

Вот так цирк загляденье, всем поднял нам настроенье!

Ходьба обычная, ходьба по дорожке здоровья.

Тема недели: «Встречаем птиц»

«Птицы»

1. «Синица».

И. п.- о.с., руки на поясе.

Повороты головы вправо-влево, вверх-вниз.

Повторить по 4 наклона каждого вида.

2. «Кукушка».

И. п.- о.с.

Подъём плеч вверх и опускание их вниз.

Повторить 8-10 раз.

3. «Голубь».

И. п.- о.с.

Подъём рук через стороны вверх, плавное опускание вниз.

Повторить 6 раз.

4. «Коршун».

И. п.- ноги на шире плеч, руки опущены.

Наклониться вперёд, руки в стороны, смотреть вперёд.

Повторить 6 раз.

5. «Чайка».

И. п. - ноги шире плеч, руки в стороны.

Покачивание вправо-влево, поочерёдно сгибая ноги в сторону покачивания.

Повторить по 4 раза на сторону.

6. «Цапля».

И. п. - ноги вместе, руки в стороны.

Поочерёдный подъём ног к колену, руки соединить над головой (клюв), удерживать равновесие до счета 1-2-3 (хлопки в ладоши).

Повторить по 4 раза на каждую ногу.

7. «Ласточка – Сова».

И. п. - присед, руки на полу.

Встать на одну ногу, другую выпрямить и поднять назад (ласточка), вернуться в И.П. (сова).

Повторить по 4 раза.

8. «Ворона – воробей».

Прыжки на двух ногах: ноги врозь – руки врозь, ноги вместе и руки вместе (ворона), по сигналу «воробей» - прыжки на двух ногах с продвижением вперёд в различных направлениях.

Повторить 2 раза.

9. «Лебеди».

И.П. - голова и плечи опущены, руки свободно свисают вниз.

Подняться на носках вверх, поднять руки через стороны вверх, сделать глубокий вдох, плавно вернуться в И.П., сделать выдох.

Тема недели: «Космос»

«Подготовка космонавтов»

1. «Потянись».

И.п. – стоя, ноги вместе, гантели опущены.

Поднимание рук вверх через стороны. Дозировка-6 раз.

2. «Рывки руками».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

Рывки руками. Дозировка-6 раз.

3. «Наклоны».

И.п. – ноги на ширине плеч, гантели в руках.

При наклоне гантели положить на пол. Дозировка-7 раз.

4. «Подъемный кран».

И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

Сгибание и разгибание ног, гантели зажаты между ног.

Дозировка-6 раз.

5. «Качели».

И.п. – лежа на животе, кегли в вытянутых руках.

Прогнуть туловище (отрывание рук и ног от пола).

6. «Прыжки».

Через гантели.

ОРУ «Мы пришли на космодром»

Мы пришли на космодром.

Посмотрели мы кругом —

Видим белую ракету

Высотой с огромный дом.

Вышел из нее пилот.

Посмотрел на звездолет

И сказал: «Привет, ребята!

Вот и смена нам растет!

Вы скорее подрастайте,

Тренируйтесь, закаляйтесь.

Космонавтов наш отряд

Будет вас увидеть рад!»

1. «Вот огромный звездолет, он готовится в полет».

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

1—2 — подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединить — вдох;

3—4 — и. п., выдох.

Повторить 6—8 раз.

2. «Двигатель готов к полету, начинает он работу».

И. п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз — вдох.

1—4 — выполнять последовательные вращательные движения прямых рук вперед — выдох (рука проходит близко к уху и ноге). То же, движения рук назад.

Повторить по 4 раза.

3. «Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел».

И. п.: ноги вместе, руки вниз.

1 — руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой — вдох;

2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»;

4 — и. п.

Повторить 6—8 раз.

4. «Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам».

И. п.: о. с., руки вверх, ладони прижать друг к другу.

1—2 — присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз — выдох;

3—4 — и. п., вдох.

Повторить 6—8 раз.

5. «Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох;

3—4 — и. п., вдох.

То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

6. «В космос точно полетим, если очень захотим».

И. п.: ноги вместе, руки вниз.

Выполнять прыжки: ноги врозь, руки в стороны — ноги вместе, руки вниз.

10—12 прыжков, 8—10 шагов на месте.

Повторить 3—4 раза.

7. «Дует сильно свежий ветер на Земле — большой планете».

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

1—2 — подняться на носки, руки вверх плавно — вдох;

3—4 — и. п., выдох.

Повторить 3—4 раза.

Утренняя гимнастика «Звёздное путешествие»

1. Вводная часть:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Давайте сегодня посмотрим на небо и поговорим о планетах и кометах.

Ходьба в колонне по одному (20 сек)

Над Землёю ночью поздней,

Только руку протяни,

Ты ухватишься за звёзды:

Рядом кажутся они.

Ходьба на носках, руки вверх. (20 сек)

Вот Медведица Большая

Кашу звёздную мешает

Большим ковшом

В котле большом.

Ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны, вращение кулаками. (20 сек)

А рядом тускло светится

Малая Медведица.

Маленьким ковшичком

Собирает крошечки.

Ходьба в полуприседе, руки на поясе (20сек)

Раскинув свой огнистый хвост,

Комета мчится между звёзд.

Легкий бег в колонне по одному (30 сек.)

Мы идём на космодром,

Носом вдох и выдох ртом.

Ждет нас быстрый звездолет,

Он готовится в полет.

Ходьба , дыхательные упражнения. Перестроение в колонну по три.

2. Основная часть:

Упражнение 1. Мы пришли на космодром.

Посмотрели мы кругом.

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

1-поворот головы вправо,

2 - и.п.,

3- поворот головы влево,

4.-и.п. (по 4 раза в каждую сторону)

Упражнение 2. Видим белую ракету

Высотой с огромный дом.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу;

1-2 – поднят руки через стороны вверх, встать на носки, вдох,

3-4 – и.п., выдох (6-8 раз)

Упражнение 3. Двигатель готов к полету -

Набирает обороты.

И...: корпус наклонен вперед, одна рука касается пола, вторая поднята вверх;

1 - поменять положение рук,

2.-и.п.

Повторить 8-10 раз.

Упражнение 4. Начинает свой полет

Межпланетный звездолет .

И.п.: о.с., руки вверх, ладони прижать друг к другу;

1-2 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз. – вдох;

3-4 – и.п., выдох.

Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5. Космический ветер корабль качает,

Земля голубая, вдали уплывает.

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком;

1-2 – поднять туловище, развести руки в стороны, выдох.

3-4 – и.п., вдох.

Повторить 6-7 раз.

Упражнение 6. Летит в космической дали

Стальной корабль вокруг Земли.

И хоть малы его окошки,

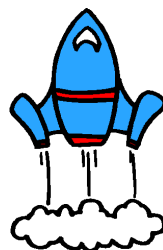
Всё видно в них как на ладошке:

Степной простор,

Морской прибой,

А может быть и нас с тобой!

Прыжки, ноги врозь-вместе, руки на поясе 20 сек.



3. Заключительная часть

Упражнение 7. Мы вслед кораблю неустанно глядим,

Когда-нибудь в космос и мы полетим!

Повторить первое упражнение 3-4 раза.

Ходьба по залу в колонне по одному 30 сек.

Тема недели: «Вода»

«На море»

1. «Какое большое море».

И.п. – о.с.

Вдох – руки в стороны- вверх, подняться на носки.

Выдох – руки вниз, опуститься на стопы (*Ах!*)

Дозировка-8 раз.

2. «Чайки ловят рыбу».

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

Вдох – наклон туловища вперед, руки в стороны; выдох – и.п.

Дозировка-8 раз.

3. «Раковина открывается».

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

Вдох – живот втянуть; выдох – сед с прямыми ногами, живот выпятить (*Ш-ш-ш!*);

вдох – живот втянуть; выдох – и.п.

Дозировка-6 раз.

4. «Пловцы».

И.п. – ноги врозь, руки опущены.

Вдох – левую руку поднять; выдох – мах левой рукой в сторону вниз;

вдох – правую руку поднять; выдох – правую руку в сторону вниз.

Дозировка-7 раз.

5. «Дельфин плывет».

И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях.

При выдохе – наклон вперед, правым локтем коснуться левого согнутого колена; тоже левым локтем.

Утренняя гимнастика: «Морское путешествие»

I часть. Ходьба и бег в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

II часть. Воспитатель вносит для проведения гимнастики кубик, на гранях которого изображены: волны, дельфин, кораблик, краб, морская звезда, водоросли. По считалке выбирают ребёнка, который сегодня бросает кубик. В соответствии с выпавшим рисунком выполняется упражнение.

1. «Море» (волны).

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – правая рука вверх, левая вниз,

2 – левая рука вверх, правая вниз (6-7 раз)

2. «Дельфин».

И. п. – Присесть, ладони соединить перед грудью.

1 – выпрыгнуть вверх, руки поднять вверх,

2 – и. п. (6-7 раз)

3. «Кораблик».

И. п. – Лёжа на животе, руки выпрямлены вперёд, ладони соединить («нос» корабля) и ноги прямые.

1, 2 – перекатиться справа налево,

3, 4 – и. п. (3 раза в каждую сторону)

4. «Краб».

И. п. – Ноги вместе, руки согнуты в локтях, вверх.

1, 2, 3, 4 – 2 приставных шага вправо

5, 6, 7, 8 – 2 приставных шага влево.

Кисти рук во время выполнения упражнения изображают клешни краба (большой палец соединяется с 4 другими – «щёлкаем клешнями») (3 раза в каждую сторону)

5. «Морская звезда».

И. п. – основная стойка.

1 – прыжок руки в стороны, ноги врозь,

2 – и. п. (3 серии прыжков по 7-8 раз)

6. «Водоросли».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны,

2 – руки вверх, поднимаемся на носочки (водоросли растут),

3 – руки в стороны, опустили на ступню,

4 – и. п. (6-8 раз)

III часть. Дыхательная гимнастика «Чайка ловит рыбу».

И. п. – ноги врозь.

Вдох, наклон вперёд, руки в стороны; выдох, вернуться в и. п. (3-4 раза).

Тема недели: «Мир природы»

«Станем мы деревьями»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

«Станем мы деревьями.

Сильными, большими.

Ноги – это корни.
Их расставим шире.
И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Зафиксировать прямую спину.
Чтоб держали дерево,
Падать не давали,
Из глубин далёких
Воду добывали.
И.п.- пятки вместе, носки врозь. Приседания.
Тело наше- ствол могучий.
Он чуть-чуть качается.
И своей верхушкой острой в небо упирается.
И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны.
Наши руки- это ветви.
Крону вместе образуют
И.п.- то же. Руками делают купол над головой.
Вместе им совсем не страшно,
Когда ветры дуют.
И.п.- то же. Махи руками в стороны.
Пальцы- веточками будут,
Листья закрывают их.
И.п.- сидя, руки в упоре сзади. Наклоны вперёд.
Как придёт за летом осень,
Разлетятся листья вмиг.
Прыжки вокруг себя.

ОРУ «Ель, осина и береза»

1. «Осина».

И.п.- о.с.

Поднимать постепенно прямые руки через стороны вверх, потряхивая кистями рук как листьями на ветру, вернуться в И.п.

Так же постепенно вернуться в И.п.

Повторить 6-7 раз.

2. «Сосна».

И.п.- ноги на ширине, руки согнуты в локтях, подняты и сомкнуты перед грудью.

Повороты туловища в стороны с распрямлением рук в стороны.

Повторить по 4 поворота на сторону.

3. «Ель».

И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу слегка разведены в стороны.

Крестные движения руками, постепенно поднимая их вверх и опуская вниз теми же движениями.

Повторить 6 раз.

4. «Липа».

И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вращение туловища в стороны в сагиттальной плоскости.

Повторить по 4 вращения на сторону.

5. «Берёза».

И.о.- ноги шире плеч, руки выпрямлены над головой.

Наклониться вниз, покачаться вперёд-назад, доставая руками пол (ветви берёзы), вернуться в И.П.

Повторить 6 наклонов.

6. «Тополь».

И.п.- ноги вместе, руки на поясе.

Приседание и вставание с выставлением ноги в сторону на пятку. Повторить 7 приседов.

7. «Рябина».

И.п.- ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на носках в разных направлениях (птицы по веткам скачут, ягоды клюют).

Повторить 30 сек.

8. «Яблоня».

И.п.- о.с. Подъём рук вверх с выполнением дыхательных упражнений.

Повторить 4 раза.

ОРУ «Насекомые»

1. Вводная часть.

Построение в колонну по одному.

Мы к лесной полянке вышли.

Ходьба обычная.

Поднимаем мы ноги повыше.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Через кусты и кочки.

Ходьба широким шагом.

Через ветви и пенёчки.

Мы старательно шагали,

Ходьба скрестным шагом.

Не споткнулись, не упали.

Ходьба выпадами.

Дружно, весело бежали

Легкий бег.

И нисколько не устали.

Ходьба.

На поляночку пришли,

Ходьба и бег змейкой.

И друзей мы здесь нашли.

Ходьба и бег враспынную.

Перестроение в три колонны.

2. Основная часть.

1. «Паук».

«Кто одежды не шьёт, а ткань ткёт?».

И. п. – о.с.

1-2 – развести руки в стороны.

3-4 – и.п. Повторить 10 раз.

2. «Бабочка».

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

Шевельнулся, встрепенулся.

Плавнo –плавнo полетел.

И.п. – сед на пятках, руки внизу.

1 – руки в стороны,

2 –вперёд,

3 – вверх,

4 – и.п.

Повторить 10 раз.

3. «Комар».

Не зверь, не птица, а нос – как спица.

И.п. – стоя на коленях, руки в стороны.

1-2 – руки вперёд, ладони соединить, туловище слегка наклонить вперёд,

3-4 –и.п.

Повторить 10 раз.

4. «Стрекоза».

Голубой аэропланчик сел на белый одуванчик.

И. п. – о.с.

1- руки в стороны,

2-3 присесть, руки на колени,

4 – и.п.

Повторить 10 раз.

5. «Муха».

Осенью в щель забьётся, а весной опять проснётся.

И.п. – упор на кисти и колени. Смотреть вперёд.

1-2 –сгибая руки в локтевых суставах, опереться на пятки и прогнуть спину, туловище вперёд.

3-4 –и.п.

Повторить 10 раз.

6. «Жук».

А я на спинке лежу и лапки ножницами скрежу.

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – опора на ладони, ноги приподнять под углом 45 градусов,

3-4 – ноги в стороны,

5-6 – и.п.

Повторить 6 раз.

7. «Кузнечик радуется».

Прыгает пружинка, зелёная спинка.

И.п. – о.с.

1-4 – лёгкие прыжки на двух ногах на месте, руки за спиной,

5-8 – ходьба на месте.

Повторить 8 раз.

3.Заключительная часть. Перестроение в одну колонну.

*Мы шагаем друг за другом
Лесом и весенним лугом.
Крылья пёстрые мелькают –
Насекомые летают.
Тишина стоит вокруг,
Собрались мы все на луг.*

Ходьба в среднем темпе, руки в стороны, вверх, вниз.

Спокойная ходьба, гимнастическим шагом.

Тема недели: «Мы встречаем птиц»

Утренняя гимнастика

*Раз, два, три, четыре, пять,
С юга к нам летят опять
Ласточки, скворцы, грачи.
Тише, Маша, не кричи,
Ты птичек не пугай,
В гости их приглашай.*

Ходьба, ходьба на носках, ходьба в полуприседе, ходьба скрестным шагом.
Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием голени.
Ходьба с восстановлением дыхания.

ОРУ «Птички-невелички»:

1. «Птички машут крыльями».

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

1- руки через стороны поднять вверх, 2- и. п. Повторить 6 раз.

2. «Зарядка для крыльев».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за голову.

1- руки вперед, 2- и. п. Повторить 6 раз.

3. «Птички пьют водичку».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

1- наклон вперед, голову приподнять, 2- и. п. Повторить 6 раз.

4. «Птички прячутся от кошки».

И. п.: о. с., руки на пояс.

1- присесть, закрыть лицо руками, 2- и. п. Повторить 6 раз.

5. «Подул ветерок».

И. п.: узкая стойка, руки за спину.

1- подняться на носки, 2- перекал на пятки. Повторить 6 раз.

6. «Птички прыгают».

И. п.: ноги вместе, руки на пояс.

40 прыжков на месте, пружиня колени. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

Ходьба по массажным дорожкам.

Тема недели: «Здравствуй, школа!»

ОРУ парами «Мы сильнее»

1. «Мы становимся всё выше».

И. п.- встать спиной друг к другу, взяться за руки;

1-3- встать на носки, руки через стороны вверх;

4-и.п.

Дозировка-6-8раз.

2. «Вместе рисуем солнышко».

И. п.- стоя лицом друг к другу, широко расставив ноги, взяться за руки;

1-4-наклон сцепленных рук в правую сторону;

5-8-в левую сторону;

9-и.п.

Дозировка-6-8 раз.

3. «Улыбка».

И. п.- стоя, руки на поясе, спиной друг к другу;

1-3-полу- присед с полуоборотом вправо (влево), посмотреть друг другу в глаза с улыбкой;

4-и.п.

Дозировка-6-8 раз.

4.«Мы висим вниз головой».

И. п.- стоя, широко расставив ноги, руки на поясе, спиной друг к другу;

1-3-наклон вперед, вниз, посмотреть друг на друга через ноги;

4-и.п.

Дозировка- 7 раз.

5. «Весело танцуем».

И. п.- стоя плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе;

1-правую (левую) ногу на носок, вперед;

2-в сторону;

3-назад;

4-и. п.

Дозировка- 7 раз.

6.«Лошадки».

И. п.- стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника;

1-3-сгибать правую (левую) ногу в колене;

4-и.п.

Дозировка-7 раз.

7.«Плаваем, как рыбки в пруду».

И. п.- лежа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки;

1-4-медленно поднимать руки и ноги одновременно;

5-и.п.

Дозировка- 6 раз.

8. «Поздороваемся».

И.П.- лежа на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища;

1-3-поднять, опустить правую ногу;

3-4-поднять, опустить левую ногу;

5-И.п.

Дозировка- 7 раз.

9.«Веселимся от души».

Прыжки в чередовании с ходьбой.

1-2-руки к плечам, попеременные прыжки; 3-4-прыжки поочередно на правой, левой ноге, на обеих, руки за спиной; 5-и.п.