«Сочинский государственный университет»
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Рецензия
на сборник дидактических материалов «Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет»
инструктора по физической культуре Колесниковой Елены Валерьевны Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 122 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Сборник дидактических материалов «Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет» разработан инструктором по физической культуре Колесниковой Еленой Валерьевной и предназначен для работников дошкольного образования, как пособие для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста от 5-7 лет. Количество страниц – 25.

При составлении сборника автор обращает особое внимание на возрастные особенности дошкольников, изменение их восприятия физических и эмоциональных нагрузок с изменением возраста. В сборнике подробно рассмотрены варианты упражнений для детей с разной степенью физической подготовки и эмоционального восприятия физических упражнений.

Актуальность и педагогическая целесообразность создания настоящего сборника заключается в решении проблемы выявления у детей возможностей и желания заниматься гимнастикой, формирования у детей дошкольного возраста интереса к гимнастическим упражнениям для их дальнейшего гармоничного развития, включающего, в том числе физические упражнения в форме гимнастики.

В сборнике представлены основные формы гимнастических упражнений с детьми, разработаны простые и увлекательные упражнения, которые помогут детям укрепить физическое и психическое здоровье.

При составлении данного сборника инструктор по физической культуре ставил перед собой следующие задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад; разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему; активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки; предупреждать возникновение плоскостопия.

Основной целью сборника является необходимость дать ребенку возможность получить первичное представление о своем физическим потенциале, повысить интерес к утренней зарядке с помощью интересных упражнений и музыкального сопровождения.

Важной характеристикой сборника является то, что он построен на основе принципов доступности основных определений, содержит в себе множество видов гимнастических упражнений.

Практическая значимость заключается в том, что представленные в сборнике материалы можно использовать в первой половине дня и в перерывах между умственными занятиями. Подобранные методические рекомендации относительно предлагаемых упражнений, которые излагает автор в своем сборнике, делают этот материал интересным и оптимальным для расширения педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях при формировании здорового физического развития дошкольников.

В результате использования сборника автор предполагает, что данный материал будет способствовать более эффективному формированию у детей стойкого интереса и потребности в практике выполнения утренней гимнастики как средства эмоционального подъема.

Представленный сборник дидактических материалов «Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет» интересен по содержанию и может быть рекомендован для использования в дошкольных образовательных учреждениях для педагогов и для использования родителями в домашних условиях для дополнительного физического развития детей.

Дата: « 13 » 10 2022г.

Рецензент
Кандидат педагогических наук, доцент
Кафедры общей психологии
и социальных коммуникаций
Социально-педагогического
Факультета
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет С.С. Новикова

Подпись С.С. Новиковой заверяю:
Кандидат психологически наук,
Декан Социально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет Ю.Э. Макаревская

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 122 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края

Сборник дидактических материалов «Комплекс утренней гимнастики для детей 5-7 лет»

Автор-составитель:
Колесникова Елена Валерьевна

Содержание:

Аннотация…..……..…….....…..3

Пояснительная записка……...3

Основная часть

Сентябрь 1-2 неделя……..……...5

Сентябрь 3-4 неделя…….....6

Октябрь 1-2 неделя…….....7

Октябрь 3-4 неделя…….....8

Ноябрь 1-2 неделя…….....9

Ноябрь 3-4 неделя…….....10

Декабрь 1-2 неделя…….....11

Декабрь 3-4 неделя…….....12

Январь 1-2 неделя……...……...13

Январь 3-4 неделя…….....14

Февраль 1-2 неделя…….....15

Февраль 3-4 неделя…….....16

Март 1-2 неделя…….....17

Март 3-4 неделя…….....18

Апрель 1-2 неделя…….....19

Апрель 3-4 неделя…….....20

Май 1-2 неделя…….....21

Май 3-4 неделя…….....22

Приложение …….…….....23

Заключение ….…….....24

Список используемой литературы ...…….....25

Аннотация

Данный материал будет полезен родителям дошкольников, воспитателям и инструкторам по физической культуре детских садов. Предложенная тема является актуальной, так как данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, снижение уровня развития гибкости, ловкости, вызывает задержку возрастного развития, наблюдается плоскостопие.

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребенка занимает важное место. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического здоровья, создается фундамент для развития физических качеств, в том числе, координационных способностей. Дети дошкольного возраста с большим удовольствием занимаются физическими упражнениями. Особенный интерес вызывает у них утренняя гимнастика, которая является одним из важных компонентов двигательного режима, а её содержание направлено на поднятие эмоционального и мышечного тонуса воспитанников. Посредством утренней гимнастики решаются совершенно, особенные, задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.

Чтобы удовлетворить природную потребность воспитанников в двигательной активности в детском саду, необходимо ежедневно проводить по утрам зарядки, планировать и использовать в практической деятельности разнообразные формы и варианты утренней гимнастики, как в содержательном плане, так и в методике её проведения. При составлении комплексов соблюдать вариативность их содержания и характера; увеличивать двигательный опыт детей в данном направлении.

Пояснительная записка

Основу физического развития составляет физическое воспитание ребенка, которое направлено на приобретение двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением основных движений: повороты, приседания, сгибание, разгибание, наклоны и упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как бег, ходьба координацию, гибкость, выносливость. Упражнений, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук. И здесь важная роль отводится зарядке. Утренняя гимнастика может стать

одной из эффективных средств решения поставленных задач.

На утренней гимнастике используются наиболее простые, хорошо знакомые детям упражнения. Она создает хорошее настроение у детей, поднимает мышечный тонус и не предполагает какого-либо принуждения. Проведение утренней гимнастики включает в себя сочетание наглядных и словесных методов обучения:

- описание упражнения без показа,
- демонстрация всего упражнения с объяснением,
- частичный показ с объяснением.

Одно упражнение повторяется 5-8 раз в зависимости от сложности. Желательно использование музыкального сопровождения. Поднять интерес к гимнастике поможет также использование разнообразного спортивного инвентаря.

В данном пособии представлены комплексы гимнастики, которые могут быть использованы в воспитательно-образовательном процессе в любое время, в течение всего дня.

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей 5-7 лет составлен с учетом специфики проведения упражнений в разное время года. Также могут служить основой планирования физкультурных занятий.

В основу предполагаемой разработки положен опыт автора данной работы, инструктора по физической культуре муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения детского сада № 122 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края Колесниковой Елены Валерьевны, отработанный в течение 6 лет с разными группами детей возраста 5-7 лет.

Основной целью сборника является необходимость дать ребенку возможность получить первичное представление о своем физическим потенциале, повысить интерес к утренней зарядке

Практическая значимость заключается в том, что представленные в сборнике материалы можно использовать в первой половине дня и в перерывах между умственными занятиями. Подобранные методические рекомендации относительно предлагаемых упражнений, которые излагает автор в своем сборнике, делают этот материал интересным и оптимальным для расширения педагогической деятельности в дошкольных образовательных учреждениях при формировании здорового физического развития дошкольников.

В результате использования сборника автор предполагает, что данный материал будет способствовать более эффективному формированию у детей стойкого интереса и потребности в практике выполнения утренней гимнастики как средства эмоционального подъема.

Сентябрь - 1 неделя

Построение в колонну, по росту, пятки вместе, носки врозь. Проверка осанки, ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

Построение в шеренгу.

Игровое упражнение «Найди свое место». Дети разбегаются врассыпную, по сигналу каждый должен занять свое место в шеренге.

ОРУ без предмета

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1) руки вверх; 2) подняться на носочках; 3) опуститься на носочках; 4) руки вниз.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1) наклониться с поворотом, так, чтобы правой рукой коснуться пальцев левой ноги; 2) наклон к другой ноге.

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1) присесть, пятки не отрывая от пола; 2) руки вынести вперед; 3-4) вернуться в и.п.

5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2) поворот вправо, правую руку за спину, левую на правое плечо; 3-4) то же самое в другую сторону.

6. И.п. - ноги вместе; прыжки: ножки вместе, ножки врозь. Повторить 6-8 раз.

(Приложение 1 рис. 5)

Дыхательное упражнение «Веточки у елочки большие и маленькие» вдох (потянуться, руки поднять через стороны вверх) - выдох (наклониться, руки опустить).

Сентябрь - 2 неделя

Построение в шеренгу по росту, проверка равнения, проверка осанки. Команда **«Равняйся!», «Смирно**!» Перестроение в колонну. Ходьба на пятках, носках, внутренней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием колен.

ОРУ на гимнастической скамье

1. И.п. - сидя на скамье, ноги врозь; 1) наклоны вперед, колени прямые; 2) руки прямые тянутся вперед.

2. И.п. - сидя на скамье, ноги вместе, руки на поясе; 1) поворот влево с отведение правой руки влево; 2) поворот вправо с отведением правой руки вправо.

3. И.п. - сидя на скамье; 1) правой рукой тянемся к левой ноге, колени прямые; 2) в другую сторону то же самое.

4. И.п. - прыжки со скамейки.

Ходьба по кругу в колонне по одному.

Сентябрь - 3 неделя

Перестроение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, бег в рассыпную, ходьба.

ОРУ с флажками

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

2. И.п. - стоя на коленях; 1) руки вперед; 2) сесть на пятки; 3) руки за спину; 4) вернуться в и.п. обратным способом.

3. И.п. - сидя, ноги врозь, руки с флажками за спиной; 1) руки в стороны; 2) прогнуться вперед; 3) выпрямиться; 4) вернуться в и.п.

4. И.п. - стоя, ноги широко врозь, руки вдоль туловища; 1) наклон к правой ноге, коснуться носка флажком в левой руке; 2) поменять положение.

5. И.п. - ноги на ширине плеч; флажки в согнутых руках на уровне груди; прыжки на одной ноге, чередуя левую с правой.

(Приложение 1 рис. 3)

Игровое упражнение «Будь внимательным». Если воспитатель поднимает красный флажок, -дети ходят в рассыпную. Если зеленый - бег врассыпную.

Дыхательное упражнение «Воздушный шар». Дети стоят в кругу. На вдох круг расширяется, на выдох - сужается.

Сентябрь - 4 неделя

Построение в шеренгу, равнение, проверка осанки, ходьба на пятках руки за головой. На команду «мышки» бег врассыпную, на команду «мишки» ходьба в рассыпную.

ОРУ без предметов

1. И.п. - ноги на ширине плеч; 1) руки в стороны; 2) руки к плечам; 3) кисти в кулак, 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги шире плеч; руки за спиной; 1) наклон вниз, колени прямые; 2) руками коснуться пола; 3) выпрямиться; 4) вернуться в и.п.

3. И.п. - сидя на пятках; 1) руки к плечам; 2) подъем на колени; 3) руки поднять вверх над головой; 4) вернуться в и.п.

4. И.п. - лежа на спине; ноги вместе; 1) руки вверху; 2) кисти соединить над головой; 3) переворот на живот, ноги прямые; 4) вернуться в и.п.

5. И.п. - ноги на ширине плеч; руки на поясе; прыжки в положении одна нога вперед вторая назад. Повторить 6-8раз.

Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок!» Дети стоят в кругу. Ведущий в центре с закрытыми глазами. Все идут по кругу и произносят слова: «Мы построим ровный круг, повернемся разом вдруг, а как скажем: «Скок, скок, угадай, чей голосок». (Слова: «Скок, скок» говорит один ребёнок, на которого укажет воспитатель, его голос и угадывается).

Октябрь - 1 неделя

Построение в колонну. Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с разными заданиями для рук: вперед, на поясе, к плечам в стороны.

ОРУ без предметов

1. И.п. - ноги на ширине плеч; руки вдоль туловища; 1) руки в стороны; руки к плечам; вернуться в и.п.
2. И.п. - ноги на ширине плеч; руки за спиной; наклон вниз, руки вперед, колени прямые; вернуться в и.п.
3. И.п. - сидя на пятках, руки на поясе; поворот вправо; правую руку отвести назад, то же самое с левой рукой.
4. И.п. - сидя, ноги вместе прямые, руки сзади в упоре; согнуть ноги в коленях; обхватить их руками, коснуться головой колен; вернуться в и.п.
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; прыжки чередуются с ходьбой.

Игровое упражнение «Зоопарк». Под музыку дети в положении «в рассыпную» изображают зайчиков и мишек, согласно характеру музыки.

Дыхательное упражнение «Ушки». Повороты вправо-влево, как можно ближе к плечам, одновременно делаем вдохи. После остановки произвольный выход.

Октябрь - 2 неделя

Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли). Ходьба со сменой ведущего.

ОРУ с малым мячом

1. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке; 1) руки в стороны; 2) руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3) руки в стороны; 4) руки вниз.
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1) поворот вправо; 2) влево, 3) ударить мячом о пол; 4) вернуться в исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1) присесть; 2) ударить мячом о пол; 3) поймать его; 4) вернуться в исходное положение.
4. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. На счет 1-4.
5. И.п. - стойка на ширине плеч, руки на поясе; перекаты с носочка на пяточку; с пяточки на носочек.

(Приложение 1 рис. 4)

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Октябрь - 3 неделя

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

ОРУ без предмета

1. И.п. - основная стойка, руки на поясе; 1) руки за голову, 2) правую; 3) левую ногу назад на носок; 4) вернуться в исходное положение.
2. И.п. - стойка: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1) руки в стороны; 2) наклон вперед к правой (левой) ноге; выпрямиться, 3) руки в стороны; 4) исходное положение.
3. И.п. - стойка: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1) поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2) исходное положение.
4. И.п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища; 1) сесть справа; 2) слева на бедро, 3) руки вперед; 4) вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки.

Дыхательное упражнение «Ежик». Повороты вправо-влево головой.

Октябрь - 4 неделя

Игровое задание «Быстро возьми!» Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Повторить 2 раза.

ОРУ с палкой

1. И.п. - ноги на ширине плеч, палка внизу; 1) палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2) вернуться в исходное положение.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка на груди; 1) присесть, палку вынести вперед; 2) вернуться в исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу; 1) поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 2) вернуться в исходное положение.
4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях; 1) палку вверх; 2) наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3) выпрямиться, палку вверх; 4) вернуться в исходное положение.
5. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; прогнуться, поднять палку вперед; вернуться в исходное положение.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

(Приложение 1 рис. 2)

Ноябрь - 1 неделя

Построение в шеренгу, равнение. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба по кругу на внешней стороне стопы. Бег с высоким подниманием колен.

ОРУ без предметов

1. И.п. - ноги на ширине плеч; 1) руки в стороны; 2) руки вверх, хлопок; 3) руки в стороны; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч; 1) присесть; 2) руки вынести вперед; 3) встать; 4) вернуться в исходное положение.

3. И.п. - ноги на ширине плеч; руки за спиной; 1) наклониться вперед, 2) хлопнуть руками по коленям; 3) выпрямиться; 4) вернуться в и.п.

4. И.п. - сидя, руки в упоре сзади; подтянуть ноги к себе (согнуть в коленях); вытянуть руки вперед; руки назад; ноги в и.п.

5.И.п. - ноги вместе; прыжки на двух ногах в разные стороны. Повторить 6-8 раз.

Ходьба по кругу с дыхательным упражнением «Согреем елочку». Вдыхаем носом, выдыхаем на правую (левую ладони). Посылаем елочке свое тепло.

Ноябрь - 2 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

ОРУ с обручем

1. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч вниз;1) обруч вперед; 2) обруч верх; 3) обруч вперед,4) вернуться в исходное положение.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков; 1) поворот туловища вправо; 2) влево; 3) обруч вправо, руки прямые; 4) вернуться в исходное положение.

3. И.п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди; 1) присесть, 2) обруч вынести вперед; 3) встать; 4) вернуться в исходное положение.

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1) обруч вверх; 2) наклон вперед к правой (левой) ноге; 3) выпрямиться, обруч вверх; 4) вернуться в и.п.

5.И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

(Приложение 1 рис. 1)

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала водящий (мышка), на другой дети. Все дети в форме прыжка прыгают до мышки на слова: «Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик, там мышка живёт, тебе хвостик отгрызет. После слов дети бегут обратно в домик, а мышка их ловит.

Ноябрь - 3 неделя

Построение полукругом. Перестроение в колонну. Ходьба в колонне. Игровое упражнение для рук во время ходьбы ***«Украсим елочку»:*** фонарики-руки в стороны, вращаем кистями; хлопушки-руки вперед, выполняем хлопки; мишура-взмах рук вверх, вниз.

ОРУ без предметов

1. И.п. - ноги на ширине стопы, параллельно, руки внизу; 1) поднять в стороны руки вверх, 2) опустить.
2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу; 1) наклониться, колени ровные, коснуться пола мальчиками; 2) вернуться в и.п.
3. И.п. - ноги на ширине стопы, руки внизу, 1) делать наклон вперед; 2) вниз; 3) руки отвести назад; 4) вернуться в и.п.
4. И.п. - ноги вместе, руки на поясе; 1) присесть и выпрыгнуть вверх на слово «Лягушки»
5. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу; 1) повороты головы вправо; 2) повороты головы влево.

Ходьба в колонне по одному по кругу.

Ноябрь – 4 неделя

Ходьба парами по кругу, в разном темпе медленном и быстром. Ходьба врассыпную. Игровое задание: ***«Найди пару».*** Перестроение в колонну. Построение в 3 колонны.

ОРУ с мячом большого диаметра

1. И.п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1) мяч вверх; 2) шаг вправо (влево); 3) приставить ногу; 4) вернуться в исходное положение.
2. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1) присесть, 2) мяч вперед; 3) встать; 4) вернуться в исходное положение.
3. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1) мяч вверх, руки прямые; 2) поворот вправо (влево); 3) выпрямиться, мяч вверх; 4) вернуться в и.п.
4. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади; 1) поднять ноги вверх, 2) скатить мяч на живот, 3) поймать его; 4) вернуться в исходное положение.
5. И.п. - основная стойка, мяч внизу; 1) поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 2) вернуться в исходное положение.

Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура положенного в форме круга. В центре находится водящий-ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки.

Декабрь - 1 неделя

Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

ОРУ без предмета

1. И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1) руки в стороны; сгибая руки к плечам, 2) подняться на носки; 3) опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4) вернуться в исходное положение.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1) поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2) вернуться в исходное положение.

3. И.п. - ноги на ширине ступни, руки вверху; 1) глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 2) вернуться в исходное положение.

4.И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1) руки в стороны; 2) наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) исходное положение.

5. И.п. - ноги вместе, руки внизу; 1) прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2) прыжком ноги вместе, руки вниз.

Ходьба в колонне по одному.

Декабрь - 2 неделя

Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары. Широкий бег. Построение в 3 колонны.

ОРУ с палкой

1. И.п. - ноги на ширине плеч; поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в и.п.

2. И.п. - пятки вместе, носки врозь, палка внизу, поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение.

3. И.п. - пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в исходное положение.

4. И.п. - стоя на коленях, палка вверху, наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево.

5.И.п. - пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в исходное положение.

Ходьба в колонне по одному.

Декабрь – 3 неделя

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за спиной), прыжки, построение в 3 колонны.

ОРУ с обручем

1. И.п. - ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, посмотреть в него — «в окошко», вернуться в исходное положение.
2. И.п. - сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться. То же выполнить влево.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1) руки с обручем вверх; 2) наклон вправо; 3) руки с обручем вверх; 4) и.п. То же в левую сторону.
4. И.п. - ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, перевести на плечи, пролезть в него, вернуться в исходное положение.
5. И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2) поднять прямые ноги; 3-4) поднять руки с обручем; 5-6) опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8) опустить ноги.

Дыхательное упражнение «Топорик». Руки в замке над головой, опускаем с громким «Ух!».

Декабрь - 4 неделя

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в 3 колонны.

ОРУ с косичкой

1. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. 1) поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2) вернуться в и. п.
2. И.п. - стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены; 1) поднять прямые руки с косичкой вверх. 2) наклон в левую сторону. 3) выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4) вернуться в и. п. То же в правую сторону.
3. И.п. - лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). 1) одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички, плечи от пола не отрывать. 2) вернуться в и. п.
4. И.п. - основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. 1) руки в стороны. 2) соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3) руки в стороны. 4) вернуться в и.п. То же другой рукой.

Ходьба, руки на поясе.

Январь - 1 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

ОРУ без предмета

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1) руки в стороны; 2) поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3) опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4) исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1) руки за голову; 2) поворот вправо; 3) выпрямиться; 4) исходное положение. То же влево.

3. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1) присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2) вернуться в и.п.

4. И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1) руки в стороны; 2) наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) и.п.

5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1) мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2) и.п.

Дыхательное упражнение «Веточки у елочки большие и маленькие»

Январь - 2 неделя

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. Бег врассыпную.

ОРУ с мячом большого диаметра

1. И.п. – стойка: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1–2) поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4) вернуться в и.п.

2. И.п. – стойка: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками.

3. И.п. – стойка: ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1) присесть, уронить мяч, поймать его; 2) вернуться в и.п.

4. И.п. – сидя ноги врозь, мяч внизу. 1) поднять мяч вверх; 2) наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3) выпрямиться, поднять мяч вверх; 4) и.п.

5. И.п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1) поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2) и.п.

Игровое упражнение «Передай мяч!» Дети строятся на несколько команд (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно.

Январь – 3 неделя

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

ОРУ без предметов

1) И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1) руки в стороны; 2) руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3) руки в стороны; 4) и.п.

2) И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1) шаг правой ногой вправо; 2) наклон туловища вправо; 3) выпрямиться; 4) вернуться в исходное положение. То же влево.

3) И.п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1) руки в стороны; 2) наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) и.п.

4) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–2) согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3–4) вернуться в и.п.

5) И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед, затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

Игровое упражнение «Пингвины» (ходьба по кругу, пятки вместе, носки врозь).

Январь- 4 неделя

Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются.

ОРУ с палкой

1.И.п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1) палку вверх, потянуться; 2) сгибая руки, палку положить на лопатки; 3) палку вверх; 4) палку вниз, вернуться в и.п.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2) присесть, палку вынести вперед; 3–4) вернуться в и.п.

3. И.п. – основная стойка, палка на груди. 1) шаг вправо, палку вверх; 2) наклон вправо; 3) выпрямиться, палку вверх; 4) и.п.

4. И.п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1) палку вверх; 2) наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3) выпрямиться, палку вверх; 4) и.п.

5. И.п. – основная стойка, палка на плечах. 1) прыжки ноги врозь; 2) прыжки ноги вместе.

Игровое упражнение «Великаны и гномы». На команду «Великаны», дети встают, на команду «Гномы» - садятся на корточки. Нельзя ошибаться.

Февраль – 1 неделя

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с разным заданием для рук. Бег врассыпную, ходьба врассыпную.

ОРУ с мячом малого диаметра

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу 1) мяч вверх; 2) мяч за голову; 3) мяч вверх; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. Ноги на ширине плеч, мяч внизу; 1–2) присесть, вынести вперед; 3–4) вернуться в и.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч; 1) наклониться вперед, вниз, коснуться мячом правой ноги; 2) вернуться в и.п.; 3) наклониться вперед, вниз, коснуться мячом левой ноги; 4) вернуться в и.п.

4. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу. 1)наклон вперед; 2) коснуться мячом носка правой ноги; 3) вернуться в и.п; то же самой и с левой ногой; 4) вернуться в и.п.

5. И.п.- стоя на коленях, мяч в опущенных руках. 1) сесть на пятки, положить мяч перед собой; 2-3) прокатить мяч вокруг туловища. 4) вернуться в и.п.

Игровое упражнение «Кто дальше». Дети выстраиваются на одной линии и по команде «Бросок», выбрасывают мяч вперед из-за головы со всей силы.

Февраль – 2 неделя

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

ОРУ с мячом

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1) мяч на грудь; 2) мяч вверх, руки прямые; 3) мяч на грудь; 4) вернуться в исходное положение.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3) наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4) исходное положение.

3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2) садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4) вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1) присесть, мяч вынести вперед; 2) исходное положение.

5. И.п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба по кругу. ***Дыхательное упражнение «Сдуем снежинку»***.

Февраль – 3 неделя

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

ОРУ без предметов

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

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3) пружинистые приседания, руки вперед; 4) вернуться в исходное положение.

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

4. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1) руки в стороны; 2) мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3) опустить ногу, руки в стороны; 4) исходное положение. То же левой ногой.

5. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1) шаг вправо; 2) наклон вправо; 3) выпрямиться; 4) исходное положение. То же влево.

Игровое упражнение «Снежинки». Дети делятся на 2 команды, под музыкальное сопровождение бегают врассыпную, каждая команда на своей половине зала. По сигналу каждая команда должна построиться в круг. Чья команда быстрее.

Февраль- 4 неделя

Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

ОРУ с короткой скакалкой

1. И.п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2) поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4) вернуться в и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1)шаг вправо, скакалку вверх; 2) наклон вправо; 3) выпрямиться, скакалку вверх; 4) вернуться в и.п.

3. И.п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2) присесть, скакалку вперед; 3–4) и.п.

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1) поворот туловища вправо (влево); 2) вернуться в исходное положение.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

(Приложение 1 рис. 6)

Ходьба в колонне по одному.

Март - 1 неделя

Построение в шеренгу с перестроением в колонну. Ходьба в колонне по одному. Ходьба змейкой, бег змейкой.

ОРУ с кеглями

1.И.п. – основная стойка, кегли внизу. 1) кегли в стороны; 2) кегли вверх; 3) кегли в стороны; 4) вернуться и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1) кегли в стороны; 2) наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3) выпрямиться, руки на пояс; 4) наклониться, взять кегли, вернуться в и.п. То же к левой ноге.

3. И.п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1) поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2) поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3) поворот вправо, взять кеглю; 4) поворот влево, взять кеглю.

4. И.п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1–2) наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3–4) вернуться в и.п.

5. И.п. – основная стойка, кегли внизу. 1) присесть, кегли вынести вперед; 2) и.п.

6. И.п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному.

Март - 2 неделя

Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

ОРУ без предметов

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2) поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4) и.п.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2) присесть медленным движением, руки в стороны; 3–4) и.п.

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1) руки в стороны; 2) наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) и.п. То же к левой ноге.

4. И.п. – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1) поднять правую ногу назад-вверх; 2) вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

5. И.п. – стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1) поворот вправо, правую руку вправо; 2) вернуться в исходное положение. То же влево.

Игровое упражнение «Найди свое место». Дети строятся в 2 шеренги напротив друг друга. На удар в бубен 1 раз, дети разбегаются врассыпную, на удар в бубен 2 раза - строятся в шеренги.

Март - 3 неделя

Построение полукругом с перестроение в колонну. Ходьба с дополнительными заданиями по сигналу: присесть, подпрыгнуть, сесть.

ОРУ на гимнастической скамье

1. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1) руки в стороны; 2) руки за голову; 3) руки в стороны; 4) и.п.

2. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1) руки в стороны; 2) наклон вправо (влево), 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) вернуться в и.п.

3. И.п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1– 2) поднять прямые ноги вверх 3–4) вернуться в и.п.

4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1) шаг правой ногой на скамейку; 2) шаг левой ногой на скамейку; 3) шаг правой ногой со скамейки; 4) то же левой. Поворот кругом.

5. И.п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

Дыхательное упражнение «Лиса-краса». Повороты головы влево-вправо-вдох, выдох.

Март - 4 неделя

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

ОРУ с обручем

1. И.п. – основная стойка, обруч внизу. 1) обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2) исходное положение. То же левой ногой.

2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2) присесть, обруч вынести вперед; 3–4) вернуться в и.п.

3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни 1) обруч вверх; 2) шаг вправо с наклоном вправо; 3) приставить ногу, обруч вверх; 4) вернуться в исходное положение.

4. И.п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2) опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4) вернуться в и.п. То же влево.

5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1) поворот туловища вправо (влево); 2) вернуться в и.п.

Ходьба в колонне по одному. ***Игра малой подвижности «Кто ушел?»*** Дети в кругу, закрывают глаза, один ребенок прячется. Открывают глаза и смотрят, кого не хватает.

Апрель – 1 неделя

Построение в шеренгу с поворотом в колонну и обратно. Ходьба с высоким подниманием колен, в полуприседе. Бег с подскоком, врассыпную.

ОРУ с обручем

1. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу, хват рук с боков обеими руками. 1) обруч вперед; 2) обруч вверх; 3) обруч вперед; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1) обруч вверх; 2) наклон вправо; 3) наклон влево; 4) вернуться в и.п.

3. И.п. - обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2) присесть, обруч вынести вперед; 2-3) вернуться в и.п.

4. И.п. - сидя на полу ноги врозь. 1-2) наклон к правой ноге; 3-4) вернуться в и.п. То же к левой ноге.

5. И.п. - стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.

Подвижная игра «Хитрая лиса». Дети стоят в кругу. Закрывают глаза, ведущий касается одного из детей. Дети открывают глаза и зовут лису 3 раза. Тот, кого коснулись, выпрыгивает в круг и ловит детей.

Апрель – 2 неделя

Построение в шеренгу, колонну, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

ОРУ без предметов

1. И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу. 1) шаг вправо, руки в стороны; 2) руки вверх; 3) руки в стороны; 4) вернуться в и.п. То же влево.

2. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1) поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку; 2) вернуться в и.п.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1) руки в стороны; 2) наклон вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3) выпрямиться, руки в стороны; 4) вернуться в и.п. То же с левой ногой.

4. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1) прямые ноги поднять вверз; 2) вернуться в и.п.

5. И.п. - ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжки ноги врозь, руки в стороны;1-8 раз.

Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Апрель – 3 неделя

Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

ОРУ с малым мячом

1. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в левой руке: 1-2) руки через стороны вверх, мяч переложить в другую руку; 3-4) руки вниз.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в левой руке: 1) руки в стороны; 2) наклон вперед-вниз, переложить мяч в другую руку; 3) выпрямится, руки в стороны; 4) вернуться в и.п.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке внизу; 1) руки в стороны; 2) присесть, мяч переложить в левую руку; 3) встать, руки в стороны; 4) вернуться в и.п.

4) И.п. - стойка на коленях мяч в правой руке. 1-8) прокатить мяч вправо(влево); то же в левую сторону.

Подвижная игра «Совушка» Выбираются две совы. Остальные дети на слово «День» - бегают, на слово «Ночь» - замирают. Вылетают 2 совы и ищут, кто пошевелится, того забирают к себе.

Апрель – 4 неделя

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

ОРУ с флажками

1. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1) руки вперед; 2) руки вверх; 3) руки в стороны; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч; 1-2) повороты вправо-влево, флажки в стороны; 3-4) вернуться в и.п.

3. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди.1-2) сесть, флажки вынести вперед; 3-4) вернуться в и.п;

4. И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. 1) согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2) вернуться в и.п.

5. И.п. - ноги вместе, руки внизу. 1) прыжки, ноги врозь, прыжки в стороны; 2)-прыжки, ноги вместе, вернуться в и.п. На счет1-8.

Ходьба в колонне по одному, оба флажка в руках у груди.

Май -1 неделя

Игра малой подвижности «Открывай ворота».

ОРУ с мячом большого диаметра

1. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч внизу; 1) мяч вперед; 2) мяч вверх; 3) мяч вперед; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1) наклон вперед к правой ноге; 2) прокатить мяч от правой и левой ноге и обратно; 3-4) вернуться в и.п.

3. И.п.-ноги на ширине плеч. 1-2) присесть, мяч вперед; 3-4) вернуться в и.п.

4. И.п. - стойка на коленях, мяч на полу. 1-4) катание мяча вправо, назад, перехватывая левой рукой.

5. И.п. - ноги вместе, мяч в руках внизу; 1) прыжок, ноги врозь, мяч вперед; 2) ноги вместе, мяч вниз. 1-8 раз.

Подвижная игра «Не попадись». Прыжки из круга в круг, по мере приближения водящего.

Май – 2 неделя

Построение с шеренгу. **И.У. «Коснись первым».** Перестроение в колонну по четыре.

ОРУ с обручем

1. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1) правая рука отводится в сторону на уровень плеча; 2) вернуться в и.п., переложить в другую руку; 3) левая рука отводится в сторону; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч в двух руках внизу; 1) присесть, обруч вперед, 2) встать, обруч вниз.

3. И.п. - обруч на полу, ребенок в обруче. 1) присесть, обруч поднять; 2) присесть, обруч вернуть на пол.

4. И.п. - обруч на полу, ребенок рядом; прыжки на двух ногах вокруг обруча, на счет 8 прыгнуть в обруч.

Подвижная игра «Солнышко» Дети стоят по кругу (лучики), в центре ведущий (солнышко). Дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят слова:
«Светит солнце ярко,
будет лето жарким,
а весна милее (подходят к солнышку),
а зима теплее»

На окончание слов, лучики разбегаются, а солнышко их ловит, свои лучики.

Май – 3 неделя

Построение в шеренгу, колонну, ходьба в колонне с выполнением заданий воспитателя: **«Бабочки»** остановиться и помахать руками, на сигнал **«Лягушки»** остановиться и присесть, руки на коленях.

ОРУ с мешочком

1. И.п. - ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке внизу; 1) руки поднять вверх через стороны; 2) переложить мешочек в другую руку; 3) то же с левой рукой; 4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, мешочек на полу; 1) наклон вниз, взять мешочек; 2) вернуться в и.п.

3. И.п. - стоя на четвереньках, мешочек на голове. 1) бедро отвести в сторону; 2) бедро опустить на пол; 3) бедро другой руки поднять; 4) вернуться в и.п.

4. И.п. - прыжки на двух ногах вперед-назад, вправо-влево. Повторить 6-8 раз.

Подвижная игра «Совушка».

Май – 4 неделя

Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по двое. Перестроение в колонну по четыре. Бег между предметами, бег с заданиями по сигналу.

ОРУ с гимнастической палкой

1. И.п. - ноги на ширине плеч, хват палки на ширине плеч, руки вперед. 1-2) поднять палку вверх, изгиб назад; 3-4) вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине плеч, палка в двух руках. 1) скрестные перекруты палки обеими руками.

3. И.п. - ноги на ширине плеч, палка внизу, хват сверху за концы.1-2) повороты в разные стороны.

4. И.п. - палка одним концом на полу. 1) присесть, ноги развести в стороны; 2) встать, вернуться в и.п.

5. И.п. - палка на полу. Прыжки через палку. Повторить 6-8 раз.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Ходьба в колонне по одному.

РИС.1

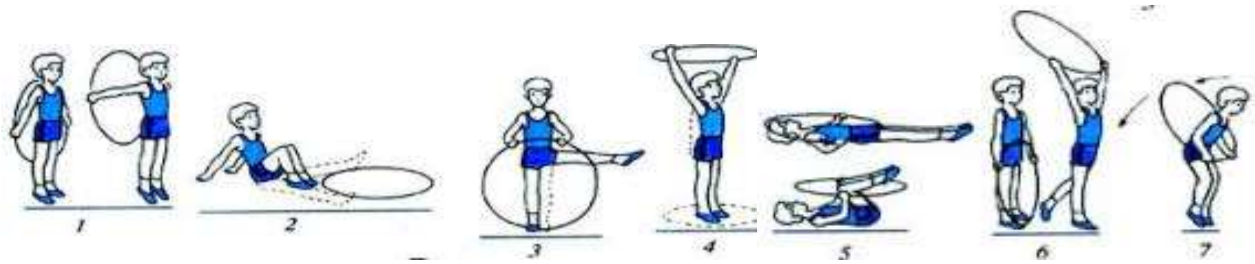


РИС.2

РИС.3

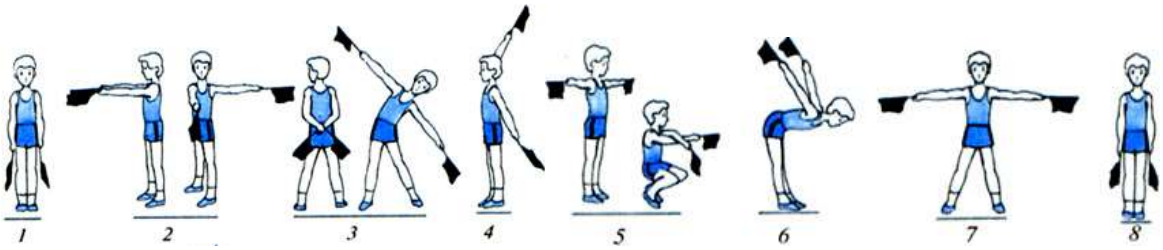


РИС.4

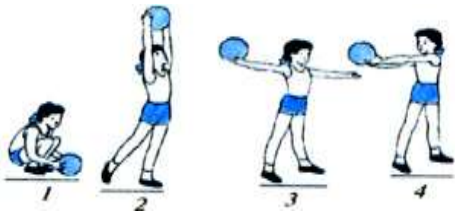


РИС.5

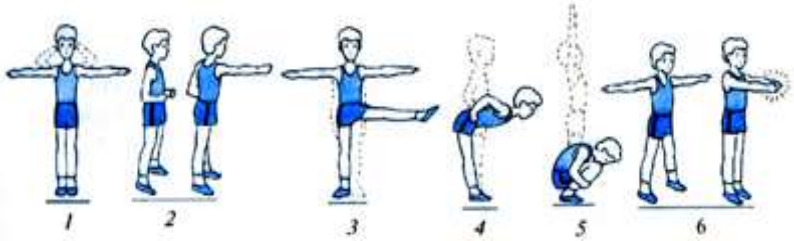


РИС.6

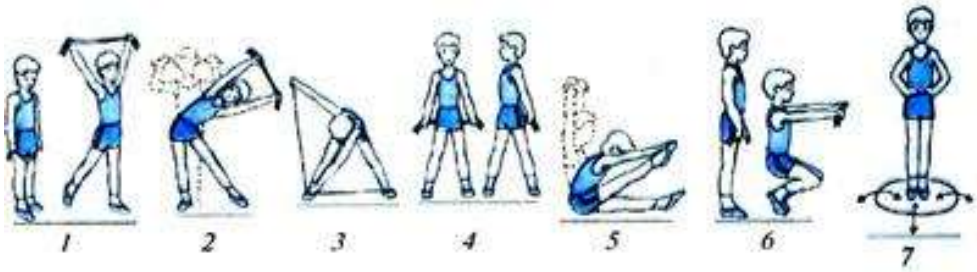
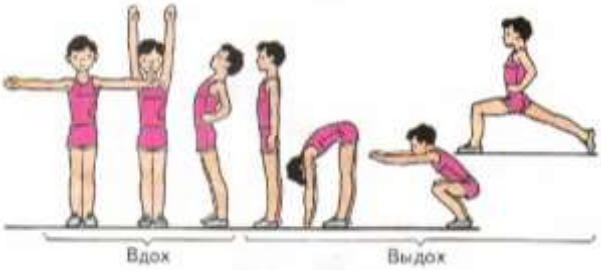


РИС.7



Заключение

Все больше внимания дошкольные образовательные учреждения уделяют физическому воспитанию дошкольников и приобщению их к здоровому образу жизни. Необходимым условием гармоничного развития личности ребенка является достаточная двигательная активность. Воспитание стремления к физическому совершенству можно начинать уже с того времени, когда ребенок овладевает свободой движений, будет уметь следить за своей осанкой. Исследователи и врачи отмечают среди дошкольников большой процент детей с нарушением осанки. Утренняя гимнастика позволяет осваивать двигательные умения непосредственно в игровой, эмоциональной, занимательной форме, а это в свою очередь способствует более качественному выполнению упражнений и повышению двигательной активности детей. Это еще раз доказывает необходимость проведения утренней гимнастики в определенной системе и в различных формах.

В результате использования сборника автор предполагает, что данный материал будет способствовать более эффективному формированию у детей стойкого интереса и потребности в практике выполнения утренней гимнастики как средства эмоционального подъема.

Список используемой литературы:

1. Александрова О.В. Развитие речи для малышей/ О.В. Александрова. – 2010. – 48 стр.
2. Большая книга русских народных сказок. – М.:Махаон, 2010. – 176 стр.
3. Аникин В.М. Устное народное творчество. – М. Академия, 2011. -752 стр.
4. Дмитриева В. 1000 стихов, считалок, скороговорок, пословиц для чтения дома и в детском саду. – М.: Астрель, Полиграфиздат, Сова, 2012 – 496 стр.
5. Князева О.Л. Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры / Уч-метод. Пособие. – СПб.: Детство-Пресс, 2006. -304 стр.
6. Бударина Т.А. Корепанова О.Н. Куприна Л.С. Маркеева О.А. знакомство детей с русским народным творчеством. – М.:Детство – Пресс, 2010. – 400стр.
7. Капица Ф.С., Колядич Т.М. Русский детский фольклор: учеб. пособие. – М., Флинта, 2002. -320стр

Интернет-источники:

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/01/05/obshcherazvivayushchie-uprazhneniya-s-predmetami

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/03/31/kompleks-oru-bez-predmetov

https://infourok.ru/oru-dlya-starshey-i-podgotovitelnoy-gruppi-bez-predmetov-1851963.html

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/oru-dlya-starshey-gruppy

https://infourok.ru/kompleks-oru-bez-predmeta-2868947.html

https://znanio.ru/media/obscherazvivayuschie-uprazhneniya-bez-predmetov-2535171