

# КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

## Ранкова гімнастика «Зліпимо сніговика»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах стоп.

Біг у середньому темпі, ходьба.

### II. Комплекс вправ із м'ячем.

#### 1. Піднімання м'яч вгору, за голову

Вихідне положення — основна стійка, м'яч тримати обома руками вниз.

1-2 — підняти м'яч угору, за голову, торкнутися м'ячем потилиці (вдих).

3-4 — опустити м'яч у вихідне положення (видих).

Повторити 6 разів.

#### 2. Повороти тулуба.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, м'яч тримати обома руками вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч уперед (вдих).

2 — повернутись у вихідне положення (видих).

3-4 — повторити те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

#### 3. Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — стійка на колінах, м'яч біля грудей.

1 — нахилити тулуб уперед, сісти на п'яти, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих).

2 — повернутись у вихідне положення (вдих).

Повторити 6 разів.

#### 4. Удари м'ячем об підлогу.

Кинути м'яч на підлогу і, коли він відскочить, спіймати обома руками.

Повторити 4-10 разів.

#### 5. Стрибки.

Вихідне положення — зімкнута стійка, м'яч перед грудьми.

Стрибки на місці на обох ногах.

Повторити 12-16 разів.

### III. Шиккування в колону по одному.

Ходьба в повільному темпі з підніманням і опусканням рук через сторони вниз.

## Ранкова гімнастика «Зробимо гірку снігову»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба з високим підніманням ніг — «як конячки».

Біг у повільному темпі, ходьба.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ із палицею.

#### 1. Піднімання палиці вперед.

Вихідне положення — основна стійка, руки опущені вниз, палицю тримати ширше від плечей.

1 — підняти палицю вперед (вдих).

2 — опустити палицю у вихідне положення (видих).

Повторити 6–8 разів.

#### 2. «Збираємо сніг» — нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця перед грудьми в зігнутих руках.

1 — нахилити тулуб уперед, опустити палицю вниз (видих).

2 — випрямитись у вихідне положення (вдих).

Повторити 6–8 разів.

#### 3. «Будуємо гірку» — повороти тулуба з одночасним підніманням палиці вгору.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах.

1 — поворот тулуба ліворуч, підняти палицю вгору над головою (вдих).

2 — повернутись у вихідне положення (видих).

Повторити 6 разів.

#### 4. «Переступаємо через кучугури» — піднімання ніг і палиці вгору.

Вихідне положення — лягти на спину, палиця над головою.

1–2 — підняти ноги і палицю вгору.

3–4 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 6 разів.

#### 5. Непівприсідання і стрибки через палицю.

Вихідне положення — зімкнута стійка, руки на поясі, палиця на підлозі біля носків ніг.

1–2 — два присідання.

3 — стрибок через палицю.

4 — повернутись кругом.

5–8 — те саме в протилежному напрямі.

Повторити 6 разів.

### III. Ходьба в повільному темпі («веселиться дівчора»).

## Гімнастика пробудження «Сніжинки»

Сніжинки з пухнастої хмари злітали,  
Сніжинки повільно у небі кружляли.  
А потім лягали тихенько до ніг —  
І землю закутав білесенький сніг.

**1. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.**

1 — повільно підняти руки вгору.

2 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 4 рази.

Сніжинки, мов біла хустина, лежать,  
Під сонечком ясним яскраво блищать.

**2. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.**

1 — разом розвести руки і ноги в сторони.

2 — повернутися у вихідне положення.

Повторити 4 рази.

**3. Вихідне положення — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом.**

1 — віджатися руками від ліжка, підняти голову і плечі.

2 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 4–5 разів.

На землю все сиплються і сиплються сніжинки, як фарфорові квіти.

**4. Вихідне положення — сидячи на ліжку, ноги розставлені в сторони, руки в упорі за спиною.**

1 — нахил уперед, торкнутися руками носка.

2 — повернутись у вихідне положення.

3–4 — те саме виконати до другої ноги.

Повторити по 2 рази до кожної ноги.

Налетів вітерець-пустунець, підняв сніжинки і поніс.

**5. Сидячи навколішки, руки підняти вгору.**

Біла мітла хуртовини дороги замітає,  
Снігом все навколо рівно застеляє.

**6. Ходьба з високим підніманням колін («переступання через кучугури»).**

Не боїмось ми холоду,  
Не боїмось морозу,  
Ніколи нас ти, зимонько,  
Ніяк не заморозиш.

**7. Стрибки на двох ногах: 5–6 стрибків чергувати з ходьбою.**

**8. Вправа на дихання «Подихаємо на сніжинку».**

**9. Вправа «Струсимо водичку з рук».**

**10. Вправа «Потremo руки».**

# КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «У пташнику»

## Понеділок

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Ранок</b>                | <p><b>Ранкова гімнастика «Зліпимо сніговика»</b><br/><b>Бесіда «Перший день зими»</b><br/><b>Мета:</b> ознайомити дітей з ознаками зими; з'ясувати лексичне значення слова <i>грудень</i>; розвивати зв'язне мовлення, мислення, спостережливість; виховувати естетичні почуття.<br/><b>Запитання:</b> Який сьогодні день? Яка погода вранці? Які ознаки справжньої зими ви знаєте? Як називається перший зимовий місяць?</p> <p><b>Рухлива гра «Біжіть до мене»</b><br/><b>Мета:</b> удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати вміння діяти за сигналом, орієнтування у просторі.</p> <p><b>Дидактична гра «Скажи лагідно»</b><br/><b>Мета:</b> вправляти дітей в утворенні пестливих форм від назв свійських птахів. Хід гри. Вихователь вправляє малят в утворенні пестливих форм від назв свійських птахів.</p> <p><b>Індивідуальна робота:</b> _____<br/>_____<br/>_____</p> <p><b>Трудова діяльність:</b> _____<br/>_____</p>   |
| <b>Навчальна діяльність</b> | <p><b>Заняття: Здоров'я та фізичний розвиток</b><br/><b>Тема: «Веселі курчата»</b><br/><b>Програмові завдання:</b><br/>— розучити комплекс загальнорозвивальних вправ;<br/>— закріпити вміння лазити по похилій драбині та стрибати вглибину;<br/>— розвивати швидкість і спритність під час гри «Лисиця в курнику»;<br/>— удосконалювати навички стрибка вглибину і швидкого бігу.</p> <p><b>Матеріали та обладнання:</b> 2 драбини, 2 куби заввишки 20 см, канат завдовжки 12 м.</p> <p><b>План</b><br/>І. Вступна частина. Ходьба зі зміною темпу — «курчата йдуть на прогулянку» (35 с). Ходьба на носках зі змахами рук — «курчата розминають крильця» (25 с). Біг урозтіч із зупинками за сигналом вихователя — «курчата бавляться» (35 с). Ходьба.</p> <p><b>Комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі курчата»:</b><br/>— піднімання рук угору — «курчата зміцнюють крила»;<br/>— нахили вперед — «курчата дзьобають зернятка»;</p> |