

# КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

## Ранкова гімнастика «Веселі сніжинки»

### I. Шикування в колону по двоє (парами).

Ходьба парами, не тримаючись за руки, зі зміною темпу.  
Біг вrozтіч, ходьба.

### II. Комплекс вправ на підлозі.

#### 1. Піднімання рук у сторони.

Вихідне положення — сісти на підлогу, руки на поясі, ноги прямі. 1 — підняти руки в сторони (вдих); 2 — руки на пояс (видих). Повторити 6 разів.

#### 2. Перекочування зі спини на живіт.

Вихідне положення — лягти на спину, руки тримати вздовж тулуба. 1—2 — перевернутись на живіт, довільно рухати руками й ногами, як жучки; 3—4 — повернувшись у вихідне положення. Повторити 4—6 разів.

#### 3. Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — сісти на підлогу, руки на поясі. 1 — нахилити тулуб уперед (видих); 2 — випрямитись у вихідне положення (вдих); 3 — нахилити тулуб назад (видих); 4 — випрямитись у вихідне положення (вдих). Повторити 5 разів.

#### 4. Піднімання прямих ніг угору по черзі.

Вихідне положення — сісти на підлогу, спираючись руками ззаду, ноги прямі. 1 — підняти праву ногу вгору, покласти її на ліву; 2 — повернувшись у вихідне положення; 3—4 — те саме з лівої ноги. Повторити 3—4 рази.

### III. Шикування в колону по одному за вихователем.

Ходьба звичайна та на носках, «як мишка».

## Ранкова гімнастика «Весела зарядка для звірят»

### I. Шикування в колону по одному.

Ходьба у середньому темпі на зовнішній стороні стопи, як клишоногий ведмедик.  
Біг у середньому темпі, ходьба, шикування в коло обличчям до середини.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

#### 1. Піднімання рук уперед, угору.

Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — підняти руки вгору (вдих); 3—4 — опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6 разів.

#### 2. Рухи прямыми руками вгору та вниз.

Вихідне положення — основна стійка, руки в сторони. 1—4 — рухи руками вгору та вниз. Повторити 4—6 разів.

#### 3. Присідання.

Вихідне положення — основна стійка. 1—2 — присісти руки вперед (вдих); 3—4 — підвестись у вихідне положення (видих). Повторити 4 рази.

#### **4. Вправа на вентиляцію легенів.**

Вихідне положення — основна стійка. 1–2 — підняти руки через сторони вгору (вдих); 3–4 — опустити повільно руки вниз (видих). Темп повільний. Повторити 6 разів.

#### **III. Шикування в колону по одному за вихователем.**

Ходьба в повільному темпі, махаючи руками, як пташки крилами.

### **Гімнастика після денноного сну «Гномики»**

(Лісові гномики — маленькі чоловічки, які живуть в лісі в маленьких будиночках.)

#### **1. «Ранок. Гномики сплять, повертаються з боку на бік».**

Вихідне положення — лежачи на спині, руки за головою. 1 — повернүтися, лягти на лівий бік, полежати; 2 — повернувшись у вихідне положення; 3 — повернувшись і лягти на правий бік, полежати; 4 — повернувшись у вихідне положення. Повторити 3 рази.

#### **2. «Гномики солідко потягуються».**

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — підняти руки вгору, потягнувшись; 2 — повернувшись у вихідне положення. Повторити 4–5 разів.

#### **3. «Час умиватися. Гномики дістають водичку з криниці».**

Вихідне положення — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. 1 — відвести праву руку назад, потягнувшись; 2 — повернувшись у вихідне положення; 3–4 — те саме з лівої руки. Повторити 5–6 разів.

#### **4. «Водичка чиста, холодна».**

Вихідне положення — стоячи на колінах, руки вздовж тулуба. 1–3 — підняти руки до обличчя, виконати колові рухи навколо нього; 4 — повернувшись у вихідне положення. Повторити 3–4 рази.

#### **5. «Зазирнемо в криницю, подивимось, чи в нас чисті личка».**

Вихідне положення — стоячи на колінах з упором на руки. 1 — згинаючи руки в літтях нахилитися вперед; 2 — повернувшись у вихідне положення. Повторити 3–4 рази.

#### **6. «Розвеселилися гномики, почали бавитися».**

Вихідне положення — стоячи біля ліжка, руки на поясі. Стрибки на обох ногах, як м'ячики.

#### **7. «Весело гномикам, узяли вони рюкзачки й вирушили в путь».**

Ходьба у напівприсіді, імітуючи ходьбу з рюкзаками.

#### **8. «Струмочок весело біжить, а гномики — за ним».**

Біг у середньому темпі. Вправи на дихання.

# КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «Зима-чарівниця» (грунт, вода, сніг)

## ПОНЕДІЛОК

Ранок	<p><b>Ранкова гімнастика «Веселі сніжинки»</b> <b>Спостереження за станом погоди</b> <i>Мета:</i> ознайомити дітей з ознаками зими; з'ясувати лексичне значення назви <i>грудень</i>; розвивати зв'язне мовлення, мислення, спостережливість; виховувати естетичне почуття. <b>Запитання:</b> Як називається перший зимовий місяць? Які ознаки зими? Як цей місяць називають у народі?</p> <p><b>Рухлива гра «Сніжинки та вітер»</b> <i>Мета:</i> розвивати координацію рухів.</p> <p><b>Дидактична гра «Що буває взимку?»</b> <i>Мета:</i> закріплювати з дітьми ознаки зими; учити добирати прикметники до іменників; розвивати мовлення, пам'ять, мислення. <b>Обладнання:</b> м'яч. Вихователь кидає дітям по черзі м'яч, ставить дітям запитання. <b>Зима яка?</b> <b>Які дерева взимку?</b> <b>Взимку сонечко яке?</b> Кожна дитина відповідає на запитання і кидає м'яч вихователеві.</p> <p><b>Індивідуальна робота:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p><b>Трудова діяльність:</b></p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Навчальна діяльність	<p><b>Вид діяльності:</b> Здоров'я та фізичний розвиток <b>Тема заняття:</b> «Снігова казка» <b>Програмові завдання:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>— розучити комплекс загальнорозвивальних вправ;</li><li>— закріпити вміння пролізати під дугово та ходити по похилій дошці;</li><li>— виробляти спритність під час гри «Снігова доріжка»;</li><li>— розвивати координацію рухів, рівновагу, спритність, уміння узгоджувати свої рухи з рухами інших;</li><li>— виховувати увагу, інтерес до явищ природи, а також вміння реагувати на сигнал вихователя під час гри.</li></ul>

**Навчальна діяльність**

*Матеріали та обладнання:* дуга, дошка, куб.

**План**

**1. Вступна частина.**

Ігровий момент — до дітей у гості завітала Зимонька-зима і запросила малят у чарівну подорож.

Шикування. Ходьба парами, не тримаючись за руки — «вирушаємо у подорож» — 45 с; біг уrozтіч по всій кімнаті — «полетіли сніжинки» — 30 с.

**Шикування в коло.**

Комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі сніжинки»:

- піднімання рук у сторони — «сніжинки прокидаються»;
- перекочування зі спини на живот — «сніжинки бавляться»;
- нахили тулуза вперед — «поїхали на санчатах»;
- піднімання прямих ніг угору по черзі — «перевіряємо лижі»;
- ходьба звичайна на носках — «маленькі сніжинки».

**2. Основна частина.**

Прорізання під дугою — «у льодяну хатку».

Ходьба по похилій дошці, покладеній одним кінцем на куб (вгору і вниз).

**Гра «Снігова доріжка».**

**3. Заключна частина.**

Ходьба по звивистій стежинці у повільньому темпі (40 с). Ходьба по доріжці здоров'я.

**Вид діяльності:** Художньо-продуктивна діяльність (малювання)

**Тема заняття:** «На дерево, на лужок тихо падає сніжок»

**Програмові завдання:**

- формувати вміння передавати за допомогою творчості свої враження від побаченого;
- продовжувати вчити дітей створювати колективні роботи, працювати разом;
- розвивати у дітей емоційну чутливість, естетичний смак, просторові уявлення, здатність дивуватися, захоплюватися явищами природи;
- закріпити вміння користуватися фарбою, малювати пальчиком;
- формувати інтерес до процесу і результату малювання.

*Матеріали та обладнання:* тонований папір із силуетами дерев, ялинки, будинку; фарба гуаш білого кольору, ілюстрації на зимову тематику; вірш Р. Завадовича «Сніжок».

**План**

1. Вихователь пропонує дітям пригадати, що під час прогулянки вони спостерігали за тим, як падав на землю сніг. Пропонує розглянути ілюстрації на зимову тематику, читає вірш Р. Завадовича «Сніжок».

Сипле, сипле сніжок,

Сипле, сіє, трясе.

На поля, на лужок —

Вже не видно стежок,

Забіліло усе...

2. Розповідь вихователя про те, що снігова ковдра зігріває взимку будиночки звірів у лісі.

3. Мотивація до творчості.

Вихователь звертається до дітей: «Намалюємо сніг, який падає на дерева, будинки, землю».