

ЗРОСТАЄМО ДУЖИМИ

Комплекс вправ ранкової гімнастики "ЛЯЛЬКА"

I. Ходьба та біг врозтіч за вихователем (30 с).

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. "Колишемо ляльку". В. п. – ноги нарізно; ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, "тримаємо ляльку". Повороти тулуба ліворуч-праворуч. Повторити 4–6 разів.

2. "Лялька прокидається". В. п. – ноги разом, руки опущені. 1 – підвестися навшпиньки, потягнутися, руки піднести, помахати. 2 – опуститися на всю ступню, руки опустити. Повторити 4–6 разів.

3. "Лялька вмивається". В. п. – те саме. 1 – нахилити тулуб вперед, "набрати водички". 2 – піднятися, вмитися. Повторити 4–6 разів.

4. "Ось яка лялька, велика і маленька". В. п. – ноги на ширині ступні, руки опущені. 1 – підвестися навшпиньки, руки підняти через сторони – "велика лялька"; 2 – присісти, торкнутися колін – "маленька лялька". Повторити 4–6 разів.

III. Спокійна ходьба за вихователем (20–30 с).

Комплекс гімнастики пробудження "ІВАН-ПОКИВАН"

1. "Іван-покиван" прокидається, роздивляється. В. п. – лежачи на спині, ноги прямі, руки вздовж тулуба. 1–2 – повороти голови праворуч; 3–4 – ліворуч. Повторити 4–6 разів.

2. "Іван-покиван" повертається в різні боки. В. п. – те саме. 1–2 – поворот праворуч; 3–4 – поворот ліворуч. Повторити 4–6 разів.

3. "Іван-покиван" сідає. В. п. – те саме. 1–2 – сісти на ліжку; 3–4 – лягти. Повторити 4–6 разів.

4. "Іван-покиван" потягується. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. 1–2 – руки вгору, потягнутися. 3–4 – повернутися у в. п. Повторити 4–6 разів.

Комплекс вправ ранкової гімнастики "ІГРИ З БРЯЗКАЛЬЦЯМИ"

I. Різні види ходьби та бігу зграйкою за вихователем (30 с).

II. Комплекс загальноорозвивальних вправ:

1. "Покажи брязкальце". В. п. – ноги разом, руки з брязкальцями за спиною. 1 – витягнути прямі руки з брязкальцями. 2 – захвати руки за спину. Повторити 4–6 разів.

2. "Постукаємо брязкальцями". В. п. – ноги на ширині ступні, руки з брязкальцями опущені. 1 – присісти, торкнутися брязкальцями підлоги. 2 – повернутися у в. п. Повторити 4–6 разів.

3. "Потанцюємо з брязкальцями". Довільні танці з брязкальцями (30 с).

III. Ходьба за вихователем (20–30 с). Діти складають брязкальця в коробку.

Комплекс вправ гімнастики пробудження "ІГРАШКИ ПРОКИДАЮТЬСЯ"

1. "Білочка кліпають очима". В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 – піднести голову, розплющити очі; 2 – покласти голову на подушку, заплющити очі. Повторити 4–6 разів.

2. "Зайчики лапками чешуть вушка". В. п. – те саме. 1 – руки піднести, "почесати вушка"; 2 – повернутися у в. п. Повторити 4–6 разів.

3. "Лисички крутять хвостиком". В. п. – лежачи на животі, руки опущені вздовж тулуба. 1 – одна рука вгору, інша – вздовж тулуба ("веселі ручки"); 2 – повернутися у в. п.; 3 – поміняти ручки навпаки; 4 – повернутися у в. п. Повторити 4–6 разів.

4. "Ведмедики граються лапками". В. п. – сидячи на ліжку, руками спертися позаду, ноги прямі. 1 – ніжки підтягнути до себе; 2 – повернутися у в. п.; 3–4 – те саме. Повторити 4–6 разів.

ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ

4

Тема. ЕКСКУРСІЯ ДО КВІТНИКА

Мета: вчити ходити по доріжці (шир. 25–30 см), за вихователем змійкою, оминаючи іграшки;

→ привчати одночасно робити те, що роблять інші, працювати за сигналом, рухатися, не заважаючи одне одному.

Матеріали: іграшкова лисичка, заєць, ведмідь, лялька Марічка, дві мотузки завдовжки 3 м.

План

1. Ходьба врозтіч за вихователем, біг урозтіч (почергово, по 30 с).

2. Комплекс загальнорозвивальних вправ "Лялька".

Основні рухи: "Погуляємо з лялькою" – ходьба по доріжці між двома мотузками (ширина 30 см).

3. Рухлива гра "Доженіть ляльку" з метою розвитку навичок бігу (2–3 рази).

4. Спокійна ходьба за вихователем між іграшками.

Тема. ВЕСЕЛІ КВІТИ

Мета: вчити дітей ходити по дошці (шир. 25 см), один кінець піднятий від підлоги на висоту 15–20 см, кидати м'яч вихователеві обома руками від грудей;

→ привчати дітей одночасно робити те, що роблять інші, працювати за сигналом;

→ розвивати увагу, швидкість у рухливій грі "Знайди квітку".

Матеріали: штучні квіти, середні м'ячі для кожної дитини, дошка з нахилом.

План

1. Різні види ходьби врозтіч, легкий біг за вихователем (по 30 с).

2. Комплекс загальнорозвивальних вправ "Лялька".

Основні рухи: ходьба по дошці до ляльки, кидання м'яча обома руками від грудей вихователеві.

3. Розвивальна гра "Знайди квітку" з метою розвитку уваги, швидкості реакції, легкого бігу.

4. Різні види ходьби, вправа на дихання.

Тема. ВЕСЕЛИЙ М'ЯЧИК

Мета: спонукати дітей дотримуватися вказаного напрямку руху;

- вчити кидати м'яч уперед обома руками знизу, передавати м'яч одне одному обома руками;
- розвивати окомір;
- виховувати дисциплінованість.

Матеріали: по два брязкальця для кожної дитини; дошка (завдовжки 2,5 м, завширшки 30 см); великі м'ячі.

План

1. Чергування ходьби врозтіч та бігу за сигналом вихователя, використовуючи всю площу приміщення (по 20–25 с).

2. Комплекс загальнорозвивальних вправ із брязкальцями.

Основні рухи: ходьба по дошці, що лежить на підлозі; кидання м'яча обома руками знизу і біг за ним (2–3 рази).

3. Рухлива гра "Передай м'яч".

Хід гри: діти стоять у колі на відстані витягнутих рук. Одна дитина тримає великий м'яч. На слова вихователя: "Гру почали!" – діти передають м'яч по колу обома руками. Гра закінчується тоді, коли всі діти передадуть м'яч.

4. Спокійна ходьба на носочках за вихователем (20–30 с).

Ускладнення: ходьба по дошці одне за одним; передавати м'яч під час гри, сидячи на підлозі.

Тема. ПРОГУЛЯНКА В ЛІСІ

Мета: вчити стрибати на обох ногах із просуванням уперед, вправляти в ходьбі по мотузці, що лежить у вигляді кола, бігати по прямій;

- виховувати вміння швидко орієнтуватися, рухатися, не заважаючи одне одному;
- розвивати спритність, координацію рухів;
- виховувати бажання виконувати гімнастичні вправи.

Матеріали: мотузка, дидактична лялька.

План

1. Лялька запрошує дітей на прогулянку в ліс.

2. Ходьба парами врозтіч та біг за вихователем (по 20–30 с).

3. Комплекс загальнорозвивальних вправ "Прогулянка в лісі".