

Комплексы утренней гимнастики на июнь

I комплекс:

Ходьба в колонне.

Ходьба на носках.

Ходьба с разными положениями рук.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Повороты головы». И.п.: основная стойка. 1 – повернуть голову вправо (влево), 2 – и.п. 2. «Мы сильные» И. п.: руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – руки вверх, подъем на носки, 3-4 – и.п.
 3. «Ножницы» И.п.: ноги на ширине ступни, руки в стороны. 1-2 – скрещивать руки перед грудью.
 4. «Повороты в стороны». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, 1 – правую (левую) руку в сторону, поворачивая туловище, 2 – и.п.
 5. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки за голову, одновременно наклон вправо (влево), 2 – и.п.
 6. «Выпады вперед» И.п.: основная стойка, 1 – согнутую правую (левую) ногу вперед, перенести на нее тяжесть тела, руки в стороны, 2 – и.п.
 7. «Велосипед» И.п.: лежа на спине, 1-4 – поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, вернуться в и.п.
 8. «Хлопки над головой» И.п.: ноги на ширине ступни, руки опущены, 1 – сделать хлопок над головой, посмотреть вверх, 2 – и.п.
- Прыжки на двух ногах.
Быстрый бег.
Ходьба. Дыхательные упражнения.

II комплекс:

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд).

Бег с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в три колонны.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнение 1.

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, локти в стороны.

1— свести локти перед грудью — выдох

2— вернуться в исходную позицию — вдох.

3— локти отвести назад до сведения лопаток.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

Упражнение 2.

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1— поворот вправо, руки за спину— выдох

2— вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

Упражнение 3.

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

- 1— поднять согнутую в колене ногу.
- 2— отвести ногу в сторону.
- 3— снова колени вперед.
- 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

Упражнение 4.

Исходная позиция: упор на коленях.

- 1 —2 — выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.
 - 3 —4 — вернуться в исходную позицию, голову поднять вверх, спину прогнуть.
- Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Упражнение 5.

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

- 1— сесть на пол вправо, руки на пояс.
- 2— вернуться в исходную позицию.
- 3— сесть на пол влево, руки на пояс.
- 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение 6. Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

- 1— наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног — выдох.

- 2— вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибаются».

Упражнение 7.

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 — поворот на 180 градусов. Повторить 4 раза.

Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

Бодрящая гимнастика на июнь

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

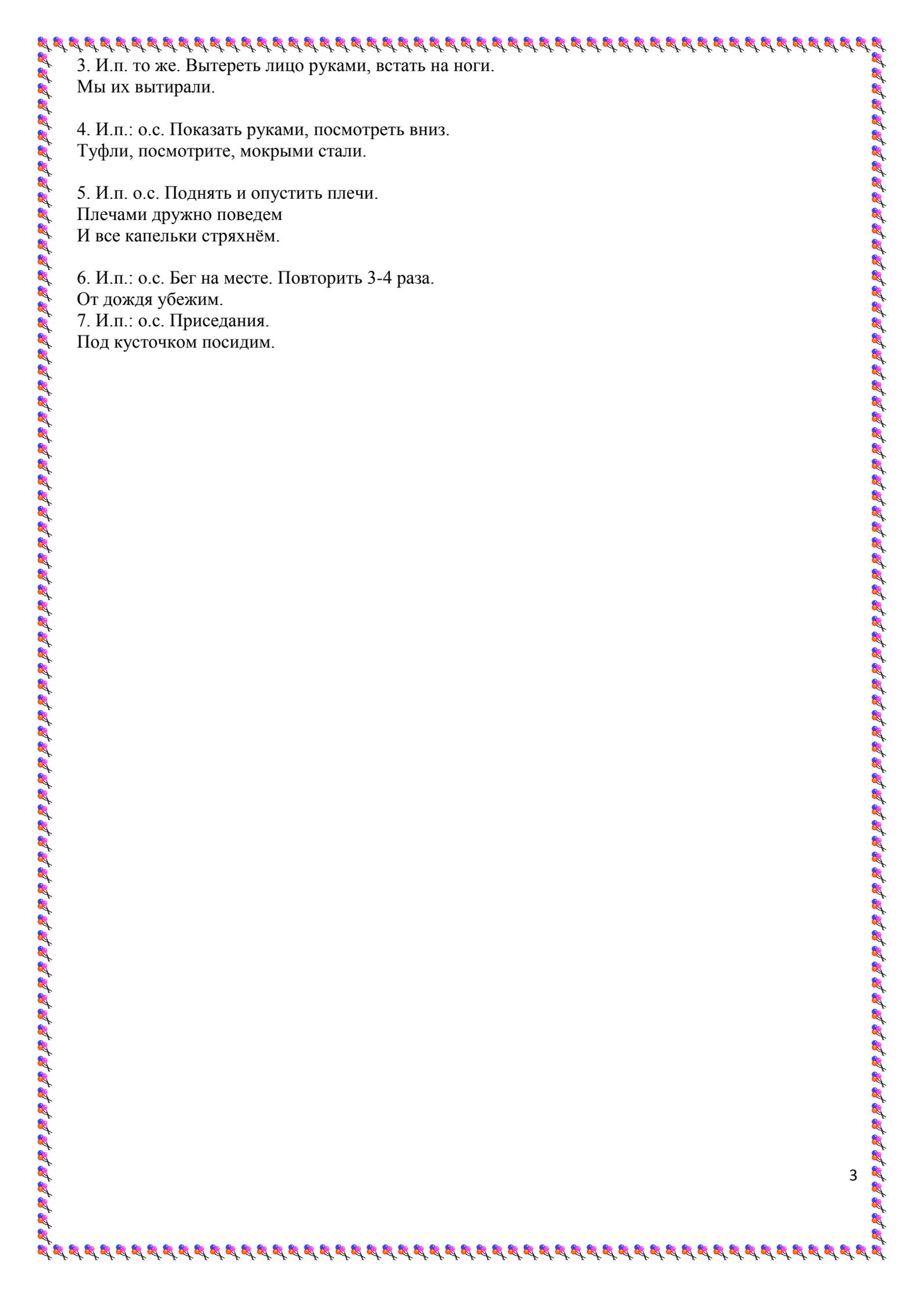
И вторая прибежала - кап!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.



3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п. о.с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.
От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.
Под кусточком посидим.

Комплексы утренней гимнастики на июль

I комплекс:

Построение около стены. Равнение. Повороты направо, за тем налево.
Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд).
Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд).
Боковой галоп правым боком (20 секунд).
Боковой галоп левым боком (20 секунд).
Обычный бег (30 секунд).
Обычная ходьба (10 секунд).
Перестроение в три колонны.

Упражнение «Северный олень»

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной.

1— поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Полярная лисица»

Исходная позиция: основная стойка.

1— отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала, медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

Упражнение «Пингвин»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1— поднять ногу.

2— согнуть ее в колене.

3— выпрямить ногу.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Тюлень»

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

Упражнение «Моржи»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1,3— повернуться на живот.

2,4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

II комплекс:

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 мет ров).

Бег на носках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

Упражнение «Обезьянка»

Исходная позиция: основная стойка.

1,3— руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно временным подниманием на носки.

2,4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

Упражнение «Бегемот»

Исходная позиция: основная стойка.

1— повернуть голову вправо.

2— повернуть голову влево.

3— поднять голову вверх.

4— опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

Упражнение «Гепард готовится к бегу»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 —прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Полосатая лошадка»

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Длинный крокодил»

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой.

1-3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться.

Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

Упражнение «Слон»

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1—4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

Упражнение «Забавные животные»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

Бодрящая гимнастика на июль

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук- от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, зажмурить глаза на 5 секунд, открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

«Бабочки»

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает. (Бабочка).

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер».

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2— 3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение.

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

Комплексы утренней гимнастики на август

I комплекс:

Ходьба в колонне по одному (20 секунд)
Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).
Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).
Бег врассыпную (20 секунд).
Бег парами (20 секунд)
Построение врассыпную парами.
Все упражнения дети выполняют парами.

Упражнение «Мы встретились»

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,

3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

Упражнение «Мы тренируемся»

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

1— наклон в сторону с разведением рук в стороны;

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

1— правую ногу отвести в сторону,

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей.

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

Упражнение «Гибкая спина»

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

Упражнение «Ловкие ноги»

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1—2 — скользят пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

Упражнение «Вместе нам весело»

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Медленный бег врассыпную (30 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

II комплекс:

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).
Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).
Боковой галоп (20 секунд).
Ходьба обычная (20 секунд).
Построение около стульев.

Упражнение «Баба-яга»

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

1,3— руки через стороны вверх — вдох.
2,4— вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Буратино»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох.
2— вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Упражнение «Мальвина»

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

1— поднять правую прямую ногу вверх — выдох.
2— вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — повторить движения другой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Тяните носок ноги».

Упражнение «Колобок»

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

Упражнение «Конек-горбунок»

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

1,3— прогнуться.

2,4— вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Прогнитесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

Упражнение «Снегурочка»

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Бодрящая гимнастика на август

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Переход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пятки об пол.
6. И.п.: о.с., руки на пояс, пережат с носков на пятки.

«Хотим расти здоровыми»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

Упражнение «Послушные ноги»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1 — правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2 — правая нога на пятку.

3 — приставить ногу, опустить руку. 4 — поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 — подняться на носки, руку правую вверх. 2 — полуприсед. 3 — подняться на носки.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.