

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ



**Комплекс утренней гимнастики
для детей младшего дошкольного возраста
в возрасте 3–4 года без предметов**

Составители:

Лузина Галина Афанасьевна

I квалификационная категория

Максимова Ольга Александровна

I квалификационная категория

Цель: разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, патриотизма.

Задачи:

Образовательные:

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию.

Развивающие:

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- развивать физические, личностные, нравственные качества и основы патриотизма, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- содействовать развитию личности.

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формировать у детей возрастообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- формировать эмоционально-ценостное отношение к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитывать активность, самостоятельность, самоуважение, коммуникабельность, уверенность и другие личностные качества;
- приобщать детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формировать у детей основные гигиенические навыки, представления о здоровом образе жизни.

Планируемые результаты:

Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям. Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку. Ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

Вводная часть:

Построение в колонну по одному.

- обычная ходьба; ходьба на носках мелкими шагами, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу «мышки»;
- обычная ходьба; ходьба на пятках мелкими шагами, руки вдоль туловища «цыплятки».
- обычная ходьба, ходьба с высоким подниманием колен «лошадки», щелкать языком.

- обычный бег друг за другом, ходьба с перестроением в круг.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки за спиной.

1. Вытянуть руки вперед, сказать «Вот».

2. Вернуться в исходное положение.

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища из стороны в сторону «Часики».

1. Наклон вправо сказать «Тик».

2. Наклон влево сказать «Так».

И. п. о. с. широкая стойка ноги врозь, руки вверх в замок «Дровосеки».

1. Наклоны туловища вперед вниз, сказать «ух».

2. Вернуться в исходное положение.

И. п. сидя на полу с упором на руки, ноги прямые.

1. Согнуть ноги в коленях, прижать их руками к груди, сказать «Короткие ноги».

2. Вернуться в исходное положение, сказать «Длинные ноги».

И. п. о. с. узкая стойка ноги врозь, руки на пояс.

1. Приседания с касанием пола руками, сказать «Низкие ребята».

2. Встать, потянуться за руками вверх, сказать «Высокие ребята».

И. п. о. с., ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на месте на двух ногах.

Заключительная часть:

Упражнение на дыхание:

И. п. о. с., широкая стойка ноги врозь, руки опущены.

1. Потянуться, руки через стороны вверх, сделать вдох через нос.

2. Руки опустить вниз, сделать выдох через рот.

Речевка.

Повернуть детей друг за другом «Паровоз».

«Загудел паровоз и вагончики повез.

Чох-чох, чу-чу-чу! Я далеко укачу!»

Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста возраст 3–4 года с погремушками

Составители:

Чудинова Елена Владимировна

1 квалификационная категория

Чехова Наталья Владимировна

1 квалификационная категория

«В гости к ежику»

Цель: обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие движения).

Задачи:

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал.
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания

Оборудование: Шапочки ежиков для детей, картинка ежика ,погремушки по 2 штуки, бубен.

1. Вводная часть

Дети заходят в зал, строятся в шеренгу.

Мы отправимся в гости к ёжику.

1. Идём по лесу (*Ходьба в колонне по одному .*)
2. Идём по болоту (*Ходьба на носочках, руки в стороны .*)

3. Убегаем от лисы (*Бег в колонне*)
4. Переходим на ходьбу (*Ходьба*) 30 сек

2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения с погремушками

Построение в круг (берут погремушки)

Покружились, покружились в гостях у ежика очутились

Посмотрите, а вот и ёжик.

Ежик: Здравствуйте, ребята. Я только что проснулся, давайте вместе сделаем зарядку.(с погремушками)

Спрячь погремушки за спиной,

1. Поиграй перед собой!

И. п. - ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно убрать за спину показать, поиграть, сказать «вот»(3-4 раза)

2. Погремушки в руки взяли, и по ножкам постучали.

И. п. – ноги вместе, руки с погремушками внизу. Наклониться.

постучать погремушками по коленям, сказать «тук – тук» (3-4 раза)

3.И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, положить погремушки - И. п. (3-4 раза)

4. Вот какие игрушки эти погремушки. Прыжки на двух ногах.

Понравилось ребята с погремушками заниматься? (*Да*)

3.Заключительная часть

Упражнение на дыхание. Ходьба за ёжиком (20 сек)

Речёвка:

Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста с косичками

Составители:

Александрова Раиса Анатольевна

I квалификационная категория

Мелкозерова Надежда Викторовна

I квалификационная категория

Цель: способствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения на день.

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений с косичками (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие), создавать условия для освоения спортивных упражнений;
- способствовать формированию двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков, упражнений с предметами;
- способствовать развитию самостоятельности и инициативы.

Развивающие:

- развивать умение выполнять упражнения с косичками в заданном темпе;
- способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать у детей привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство взаимовыручки, ответственности и уважения к подвигам героев.

Методы и приемы: словесные методы (объяснение, разбор упражнений), двигательные методы (показ упражнений).

Инвентарь: косички (по 1 штуке каждому).

Вводная часть

Построение детей в одну шеренгу.

Ходьба детей в колонне по одному с заданием: на носках, руки вверх, обычная ходьба; на пятках, руки за спину, обычная ходьба. Руки на поясе, боковой галоп левым боком, правым боком, обычная ходьба. Бег по кругу, обычная ходьба. Дети продолжают движение по кругу (берут косички в правую руку). Перестроение в три колонны

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с косичками.

1. и.п. – основная стойка, руки с косичкой внизу. 1 – косичку вверх, правую ногу на носок назад (одновременно); 2 – и.п. ; 3 – косичку вверх, левую ногу на носок назад (одновременно). 4 – и.п.

2. и.п. – стоя на коленях, сидя на пятках, косичка в руках, руки опущены. 1 – встать на колени, отвести правую ногу в сторону на пятку, поворот туловища с прямыми руками вправо; 2 – и.п. 3 – встать на колени, отвести левую ногу в сторону на пятку, поворот туловища с прямыми руками влево. 4 – и.п.

3. и.п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед (косичка в руках), ноги прямые. 1 – одновременно поднять руки и ноги («лодочка»). 2- и.п.

4.и.п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу с косичкой. 1 – приседать, колени развести (в стороны), руки с косичкой прямые вперед. 2 – и.п.

5.и.п. – основная стойка, руки на поясе, косичка лежит на полу. прыжки вокруг косички в правую сторону (левую) сторону.

Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания.

И.п. – основная стойка. 1 – поднять руки через стороны вверх, вдох носом. 2 – руки опустить вниз, выдох ртом.

Речевка:

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна.

От лени и болезни

Спасает нас она!

Взять косички в руку за петельку. Поворот налево. Сомкнуть колонны. Марш на месте, по залу за направляющим. При выходе из зала дети возвращают инвентарь.

Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста с косичками

Составители:

Зайнутдинова Елена Мансуровна

I квалификационная категория

Федоренко Юлия Сергеевна

Цель: укрепление мышц, развитие координации и гибкости для общего физического состояния детей.

Задачи: обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений; формировать психофизические качества, развивать координацию, ориентировку в пространстве; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

1.Вводная часть

- ходьба по кругу друг за другом; ходьба на носках, руки вытянуты вверх, обычная ходьба; ходьба на пятках, руки в стороны, обычная ходьба; бег по кругу друг за другом; ходьба в колонне по одному; перестроение в три колоны

2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения с флагштаками

1. И.п. основная стойка (ноги на узкой дорожке, флагшки внизу), 1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (4 раза)

2. И. п. основная стойка (ноги на ширине плеч, флагшки у груди),1-поворот вправо, правую руку назад, 2- исходное положение, 3-поворот влево, левую руку назад 4- исходное положение (4 раза)

3. И. п. основная стойка(ноги на ширине плеч, флажки внизу), 1 – наклон вперед, флажки в стороны, 2 – флажки скрестить перед собой, 3 – флажки в стороны, 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза)
4. И. п. основная стойка (стоя, пятки вместе носки врозь, флажки внизу) ,1-2 – присесть, флажки вынести вперед, 3 – 4 - вернуться в исходное положение (5 раз)
5. И.п. основная стойка (ноги вместе, руки на пояс, флажки лежат перед собой), прыжки вокруг флажков влево, ходьба на месте, затем в право

3.Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания. Руки через стороны вверх вдох выдох через нос, руки вниз выдох через рот.

Rечевка

«Чтоб расти и закаляться, как герои не сдаваться! Будем спортом заниматься, и зарядку не бросать!»

Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста «Прогулка в зимний лес»

Составители:
Орлова Лариса Викторовна
I квалификационная категория
Реутова Юлия Владимировна
I квалификационная категория

Цель: Укрепить здоровье детей, повышение эмоционального и мышечного тонуса посредством утренней гимнастики с предметом (комосчки). Способствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения на день.

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техническому выполнению упражнений основной гимнастики, создавать условия для освоения спортивных упражнений;

Развивающие:

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

Место проведение: Спортивный зал детского сада.

Оборудование и инвентарь: комочки (из синтепона) по 2 на каждого ребенка, игрушки (зайчик и лиса)

1.Вводная часть.

Построение в шеренгу. Ходьба по одному в колонне с выполнением заданий. Обычная ходьба; ходьба на носочках (руки подняты вверх); ходьба на пятках (руки за головой); бег в среднем темпе: ходьба с высоким подниманием колен, восстановление дыхания.

Перестроение в колонну по двое и берём комочки по 2:

2. Основная часть.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, комочки в руках внизу. 1 — комочки вверх; 2 — комочки вниз; (5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, комочки в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо;; 3-4 — поворот влево вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, комочки в согнутых руках у плеч. 1-2 — наклон влево;; 3-4 — поворот вправо вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, комочки в согнутых руках у плеч. 1 — наклон вперёд, положить комочки на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — наклонится, взять комочки; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, комочки положить перед собой.

Прыжки на двух ногах вокруг комочеков в обе стороны с небольшой паузой.(4-5 раз)

3.Заключительная часть:

Упражнения на восстановления дыхания.

Речёвка: По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!

Построение в колонну обычна ходьба по кркгу.

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста с обручем

Составители:

Волоковых Любовь Валерьевна

I квалификационная категория

Кузнецова Елена Михайловна

I квалификационная категория

Цель: Укрепить здоровье детей, повышение эмоционального и мышечного тонуса посредством утренней гимнастики с предметом (обручем).

Задачи:

Образовательные:

- закреплять умение выполнять ору с обручем в заданном темпе, координируя движения рук, ног и туловища;
- совершенствовать технику выполнения основных движений: ходьба с заданиями, бег в среднем темпе, прыжки на двух ногах с приземлением на носки;
- формировать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по двое, соблюдая дистанцию и темп.

Развивающие:

- развивать общую выносливость, мышечную силу, гибкость, ловкость и устойчивость при работе с обручем;
- развивать чувство ритма, синхронность движений»
- развивать пространственную ориентировку (вперед, вверх, в стороны) и умение управлять предметом.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, умение слушать инструкцию и действовать по сигналу;
- формировать положительное отношение к режимным моментам, привычку к ежедневной физической активности.

Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

Оборудование: Обручи по количеству детей, бубен.

1. Вводная часть

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий:

Обычная ходьба; ходьба на носках (руки подняты вверх); ходьба на пятках (руки за головой); бег в среднем темпе; ходьба обычна, восстановление дыхания.

Перестроение в колонну по двое:

Исходное положение (И.п.): основная стойка (ноги вместе), обруч внизу.

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И.п.: основная стойка, обруч внизу хватом с боков.

1 – поднять обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п.: основная стойка, обруч внизу.

1 – обруч вверх, одновременно правую ногу отвести назад на носок; 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же с левой ноги. (*6 раз*)

3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, обруч перед грудью на вытянутых руках.

1 – поворот туловища и обруча вправо, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и.п. *6 раз (по 3 в каждую сторону)*.

4. И.п.: основная стойка на ширине плеч, обруч внизу хватом с боков.

1 – присесть, обруч вынести вперед на прямых руках; 2 – вернуться в и.п. (*5-6 раз*)

5. И.п.: основная стойка перед обручем, лежащим на полу, руки свободно.

Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. Можно выполнять: лицом к обручу, боком. (*1-2 серии по 4-5 прыжков*)

Упражнение на дыхание.

3. Заключительная часть

Речёвка:

Мы спортивные ребята,

И красивые девчата!

Потому мы не хвораем,

День с зарядки начинаем!

«Равняйся! Налево, раз - два! Сомкнуть колонны, раз, два, три, четыре! За направляющим по залу шагом марш!»

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста без предметов

Составители:

Гаврилова Елена Валерьевна

I квалификационная категория

Захарова Екатерина Николаевна

I квалификационная категория

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

Развивающие:

- развитие физических качеств: гибкость, выносливость, координация, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и профилактика плоскостопия.

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта: овладение основными видами движений (ходьба, бег, прыжки).

Воспитательные

- формирование потребности в двигательной активности: воспитание интереса к различным видам деятельности и физической культуре.

Дети и воспитатели входят в зал.

1. Вводная часть.

Приветствие:

Здравствуй, солнце!

Здравствуй, небо!

Здравствуй, вся моя Земля!

Мы проснулись очень рано и приветствуем тебя!

Ходьба в колонне друг за другом, по одному; ходьба перекатом с пятки на носок, руки на поясе, ходьба на носках. Легкий бег, бег приставными шагами; обычная ходьба. Перестроение в 2 колонны

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1-руки к плечам, 2-руки вверх, 3- рук к плечам, 4- руки в сторону. Повтор 5-6 раз.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояссе. Повороты в стороны с отведением руки. 1- поворот вправо, руку отвести назад, 2- рука на пояс, 3- левая рука назад, 4- левая рука на пояс. Повтор 5-6 раз.
3. И.п. – ноги шире плеч, руки на пояссе. Наклон вперед 1- наклон вперед , руки касаются пола, 2- и.п. 3-4 повтор 5-6 раз.
4. И.п. стоя, ноги вместе руки на пояс. Сгибать и выпрямлять ноги в колене, носок тянем к полу, в и.п. 1- согнуть ногу, поднять колено, носок вниз, 2- в и.п., 3-4 выполнять упражнение другой ногой. Повтор 5-6 раз.
5. И.п. пятки вместе, носки врозь, руки на пояссе. 1-присесть руки вытянуть перед собой, 2-и.п. повтор 5-6 раз.
6. И.п. стоя ноги вместе, руки по швам. Прыжки с хлопками над головой.
Упражнения на восстановление дыхания, повторить 3 раза.

3. Заключительная часть:

Речёвка: Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам!

Перестроение в одну колонну, ходьба за направляющим.

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с гимнастической палкой

Составители:

Прядеина Ксения Вячеславовна

I квалификационная категория

Воронина Анна Ильинична

I квалификационная категория

Цель:

создание условий для двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с использованием спортивного инвентаря, а также укрепление и сохранение здоровья.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

Развивающие:

- формировать правильную осанку;
- развивать координацию движений;
- эффективнее осваивать парные упражнения.

Воспитательные:

- воспитывать у детей культуру общения со сверстниками;
- развивать способность контролировать свои движения;
- замечать ошибки и сознательно исправлять их;
- повышать интерес к физкультуре, через парные упражнения.

1.Вводная часть:

Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу, ходьба на носках руки вверх; обычная ходьба, ходьба на пятках руки за спину; обычная ходьба, руки на поясе поднимаем согнутую ногу в колене выполнять скрестный шаг «въем веревочку»; обычная ходьба, руки на поясе боковой галоп правым (левым) боком. Легкий бег по кругу, по сигналу поворот на 180 градусов. Ходьба по кругу. Ходьба на месте перестроение в две колонны.

Перестроение парами в две колонны с гимнастическими палками.

2.Основная часть

Общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой

1. И.п., о.с. ноги на узкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу.

1 –поднять одновременно палку в вытянутых руках вперед, 2- вверх, 3-опустить вперед, 4- и.п.

2. И.п., о.с. ноги на узкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу.

1 –поднять одновременно руки вверх с палкой палку согнутую ногу в колене вверх, 2- и.п. и т.д.

3. И.п., о.с. ноги на широкой дорожке. Палка в опущенных руках внизу. 1- наклон вперед –вниз, положить палку на пол, 2- и.п. руки на пояс, 3 – наклон вперед-вниз взять палку, 4- и.п. и т.д.

4. И.п. – стоя на коленях, сидя на пятках палка в опущенных руках внизу. 1 – встать на колени, одновременно поднять палку вверх, прогнуться, 2- и.п. и т.д.

5. И.п. лёжа на животе, ноги вместе прямые, руки с палкой вытянуты вперед, 1-поднять одновременно прямые руки и ноги задержаться в этом положении (лодочка) 2-и.п.

6. И.п., о.с. пятки вместе носки врозь, руки с палкой внизу. 1- присесть, руки с палкой вытянуть вперед 2-и.п.

7. И.п. о.с. палка лежит на полу. Ноги вместе, подняться на носки, руки на пояс, поворот налево прыжки друг за другом вокруг палки, по сигналу поворот в право.

3.Заключительная часть:

Упражнение на восстановление дыхания: 1-подняться на носки сделать глубокий вдох через нос; 2- опустится медленный выдох ртом;

Речёвка

Мы зарядку любим лень, каждый стать здоровым хочет,

Сильным, смелым подрастать, чтобы в спорте первым стать.

Взять палку, поворот направо сомкнуть колонны, на месте шагом марш, в обход по залу. Сдать гимнастические палки и выход из зала.

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с гантелями

Составители:

Шалагинова Олеся Анатольевна

I квалификационная категория

Кипнес Екатерина Геннадьевна

I квалификационная категория

Цель:

➤ формирование патриотической и физической культуры дошкольников.

Задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, выразительно выполнять физические упражнения;
- воспитывать патриотизм, нравственно - волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре;
- Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.

1.Вводная часть

Воспитатель:

Встали ровненько, ребята!

Пошагали, как солдаты!

По залу, в колонне по одному, шагом марш...

Дети маршируют в колонне по одному

Воспитатель:

Один у нас всегда девиз!

Дети:

Не отступать назад!

Конечно, верно говорят,
Солдат, всегда солдат!:

Воспитатель:

Мы станем все военными, здоровыми и смелыми.

Тренироваться станем, в бою мы не устанем!

Ходьба на носочках, руки вверх

Воспитатель:

Тренировку продолжаем,

Полуприсед выполняем.

Держим спину очень прямо.

Мы солдаты, мы упрямые!

Ходьба полу приседом, руки за спиной

Воспитатель:

Упражнение разведчик выполняем мы с утра,

Будем, точно, незаметны мы для злейшего врага!

Ходьба полным приседом, руки за головой

Воспитатель:

А теперь идут саперы,

Осторожно, точно вслед.

И нельзя им ошибаться,

Чтобы всем живым оставаться!

Ходьба приставным шагом, руки на поясе

Воспитатель:

А сейчас кавалеристы скачут гордо, высоко!

Упражнение выполняют очень четко и легко!

Бег с высоким подниманием колен, руки согнуты в локтях

Воспитатель:

Летчик знает свое дело,

В небе водит самолет!

Над землей летит он смело, совершая перелёт!

Бег по кругу, руки в стороны. Бег змейкой, руки согнуты в локтях.

Воспитатель:

Восстанавливаем дыхание.

На месте!

Дети маршируют на месте в колонне по одному

Воспитатель:

Через середину в 3 колонны, марш!

Дети берут гантели, перестраиваются в 3 колонны

Воспитатель:

На месте стой 1.2, . Кругом!

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с гантелями

Выходит ребёнок - ведущий

1 упражнение «Гантели вверх»

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями к плечам

1 - руки вверх, встали на носочки.

2- исходное положение.

Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет

2 упражнение «Гантели к плечам»

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу;

1 - согнуть руки в локтях через стороны, гантели к плечам,

2 - исходное положение.

Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.

3 упражнение «Выпады»

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу;

1 – выпад ногой вправо, руки в стороны.

2 – исходное положение.

3 – выпад ногой влево, руки в стороны,

4- исходное положение.

Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.

3. Упражнение «Наклоны»

И.п.: широкая стойка, руки с гантелями внизу.

1 – наклон вперед, руки в стороны.

2 – исходное положение.

Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.

4. Упражнение «Приседание»

И.п.: пятки вместе носки врозь, руки с гантелями внизу,

1-2 -присесть, руки вперед,

3-4 - исходное положение

Ребёнок - ведущий показывает упражнение, произнося счет.

5. Упражнение «Прыжки»

И.п.: основная стойка, руки с гантелями внизу.

1 – ноги врозь, руки вверх.

2 – исходное положение.

3.Заключительная часть

Упражнения на восстановление дыхания

(Дети кладут гантели на пол)

Речёвка:

Смелым, сильным должен быть!

Крепко Родину любить!

Развивать мускулатуру,

Заниматься физкультурой!

Воспитатель:

Равняйся! Налево 1,2. Сомкнуть колоны. За направляющим по залу шагом марш.

Дети перестраиваются в колонну по одному, шагают по залу, складывают гантели в корзину, выходят из зала.

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с флагжками

Составители:

*Кольчурина Ирина Сергеевна
высшая квалификационная категория
Соловьева Ольга Васильевна
высшая квалификационная категория*

Цель: представить опыт работы по оздоровлению детей старшего дошкольного возраста в формате утренней гимнастики.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения с флагжками.

Развивающие задачи:

- развивать психофизические качества, точность, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль.

Воспитательные задачи:

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности.

Оборудование: флагшки.

Время проведения: 10-12 минут.

Планируемый результат: ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

1. Вводная часть

Разминка: Построение в колонну по одному

1. Марш по кругу, руки вверх на носках, обычная ходьба;
2. Ходьба, руки за голову на пятках, обычная ходьба;
3. Ходьба, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу, ладони опущены вниз - правым коленом коснуться правой ладони, левым коленом левой ладони; поменять положение: правым коленом касаемся левой ладони, левым коленом правой, обычная ходьба;
4. Ходьба, руки за спину, правой пяткой коснуться правой ладони, левой пяткой левой ладони; поменяя положение: правой пяткой каснуться левой ладони, левой пяткой правой ладони;
5. Ходьба. По сигналу (два свистка маршируем парами, 1 свисток в колонне по одному);
6. Обычный бег по сигналу - два свистка бег парами, 1 свисток в колонне по одному;
7. Бег в колонне по одному змейкой, обычный бег.
8. Обычная ходьба, взять флагшки, перестроение в три колонны.
9. В колонну по три шагом марш!!!!

2. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с флагшками

1. И. п. о. с. ноги на ширине плеч. Правая рука с флагшком вверху, левая внизу. На счет 1 – поднять левую руку вверх, правую руку опустить вниз (поменять положение рук).
2. И.п.о.с. стойка ноги вместе, руки с флагшками внизу. На счет 1- отставить правую ногу назад на носок, руки с флагшками вверх, прогнуться. На счет 2- и.п. и т.д.
3. И.п.о.с. стойка ноги вместе, флагшки в согнутых руках перед грудью. На счет 1-выпад вправо, руки прямые с в стороны. На счет 2- и.п., то же в левую сторону.
4. И.п. – стойка на коленях, флагшки в опущенных руках внизу. На счет 1 – сесть вправо от пяток, руки вытянуть вперед. На счет 2-и.п. и т.д.
5. И.п. лёжа на животе, ноги вместе прямые, руки вытянуты вперед. На счет 1-поднять одновременно прямые руки и ноги, помахать флагшками. На счет 2-и.п. и т.д.
6. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки вытянуты вверх. На счет 1-поднять одновременно прямые ноги и руки с флагшками, флагшки касаются ног. На счет 2- и.п. и т.д.
7. И.п. стоя пятки вместе носки врозь, флагшки внизу. На счет 1- присесть, флагшки вынести вперед. На счет 2-встать и т.д.
8. И.п. о. с. флагшки внизу. Прыжком ноги врозь, флагшки в стороны. Прыжком ноги вместе, руки с флагшками вниз (вернуться в и. п.).

3. Заключительная часть

Упражнение на восстановление дыхания: 1 – поднять руки вверх и сделать глубокий вдох, 2 – руки опустить вниз, сделать выдох.

Речёвка

«Спорт - здоровье, спорт – игра, спорт – физкульт - ура».

Перестроение. Поворот налево, сомкнуть колонны, марш на месте, в обход по залу (выход из зала).

Всем участникам большое спасибо!

Комплекс утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста парами с кеглями

Составители:

*Кордюкова Диана Вадимовна
первая квалификационная категория
Багаевская Любовь Геннадьевна
высшая квалификационная категория*

Цель: закрепить и совершенствовать двигательных навыков детей.

Задачи:**Образовательные:**

- обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно, активно, скоординировано, выразительно выполнять физические упражнения;
- использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой.

Развивающие:

- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества, гражданскую идентичность в двигательной деятельности.

Оборудование и материалы: по две кегли на каждого ребёнка.

1. Вводная часть.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне на носках, руки подняты вверх. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне на пятках, руки за спину. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врасыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врасыпную. Ходьба в колонне по одному. Бег врасыпную. Бег в колонне по одному. Бег врасыпную. Бег в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному с перестроением в 3 колонны.

2. Основная часть.**Общеразвивающие упражнения с кеглями**

1. «Кегли вверх» (6-8 раз)
И.п. основная стойка, кегли внизу
1 – подъём на носки, руки через стороны вверх; 2 – и.п.
2. «Наклоны вперёд - вниз» (6-8 раз)
И.п. основная стойка, ноги на ширине плеч, кегли у груди
1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперёд вниз, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – и.п.
3. «Повороты» (6-8 раз)
И.п. стойка на коленях, кегли у плеч
1 – поворот на право, коснуться правой кеглей пятки левой ноги, левая рука вытянута вперёд;
2 – выпрямиться, вернуться в и.п. То же самое влево.
4. «Наклоны вперёд» (6-8 раз)
И.п. сидя на полу, ноги врозь, кегли у груди.
1 – наклон вперёд, поставить кегли на пол между носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперёд, взять кегли; 4 – и.п.
5. «Приседания» (6-8 раз)
И.п основная стойка, пятки вместе, носки врозь; кегли опущены
1 – присесть, кегли вперёд; 2 – вернуться в и.п
6. «Прыжки»
И.п. основная стойка, ноги вместе, кегли на полу, руки на поясе
Прыжки на носках влево вокруг кеглей, по сигналу поворот вправо.

3. Заключительная часть.

Дыхательная гимнастика: поднять руки вверх – сделать глубокий вдох, медленно опустить вниз – длительный выдох. (2-3 раза). Перестроение в колонну по одному.

Речевка:

Мы зарядку любим очень,
Каждый стать здоровым хочет,
Сильным смелым вырастать,
И в игре не отставать.