УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ В ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ

ЦЕЛИ :

- РАЗВИТИЕ АРТИКУЛЯЦИОННОГО АППАРАТА,

- РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ,КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ, ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ СО СЛОВОМ,

- РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К РАЗНЫМ ВИДАМ ДВИЖЕНИЯ.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ :

Понедельник – пятница

7.50 – 7.55

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ :

Физкультурный зал.

ПРОВЕЛА ЗАРЯДКУ :

Инструктор по ФИЗО

ПАПУРИНА И.М.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть  Основные развивающие упражнения. | | | 1 минута  3 минуты | Раз, два, три – круг собери.  «Мячик с картинками»   1. «Дед Мороз»   (Я мороза не боюсь,  Я с морозом подружусь,  Подойдёт ко мне мороз –  Протянет руку, тронет нос.,  Значит надо не зевать прыгать, бегать и скакать!)   1. «Ёлочки»   (Мы ёлочки высокие,  Вот ёлочки пониже,  А вот совсем малютки,  Под ними незабудки –  Хоть и сами малыши,  К солнышку тянулись,  Всем нам улыбнулись.)   1. «Варежка»   (Вот так холод ,вот мороз – больно щиплет нос,  Чтобы согреть его скорей – надо потереть сильней,  Будем ножки согревать – прыгать и скакать,  Чтобы ручки согревать – будем ручками махать,  И в ладоши будем бить,  И локтями шевелить,  Мы на месте не стоим – мы бежим, бежим, бежим  Чтоб согреться поскорей, будем мы бежать быстрей!)   1. «Снежинка»   (Мы снежинки, мы пушинки,  Покружиться мы не прочь,  Мы снежинки - балеринки,  Мы танцуем день и ночь,  Встанем вместе все в кружок – получается снежок.  Мы деревья побелили,  Крыши пухом замели,  Землю бархатом укрыли,  И от стужи сберегли.) | | Построение детей в круг.  Выполнение ОРУ по тексту физкультминуток.  Повороты и наклоны головой,  Марш на месте,  Прыжки на месте, руки на поясе.  Стоя ноги вместе, руки вытянуть вверх,  Руки на пояс,  Присесть , обнять коленочки,  Потянуться вверх, ноги на носочки.  Марш на месте.  Растирание носа пальчиками.  Растирание ног ладонями.  Махи руками вперёд – назад.  Хлопки в ладоши.  Работа локтями.  Бег на месте.  Кружиться на месте , вокруг себя.  Повороты влево – вправо, руки на поясе.  Построение в круг за руки.  Руки наверх – покачивание руками из стороны в сторону.  Руки вниз, присесть, обнять коленки. | |
| Заключительная часть | 1 минута | | | Пальчиковая гимнастика.  «Разотру ладошки сильно,  Каждый пальчик покручу,  Поздороваюсь со всеми,  Никого не обойду.  С ноготками поиграю,  Друг о друга их потру,  Затем руки я помою,  Пальчик в пальчик я вложу.  На замочек их закрою,  И тепло поберегу.  Вытяну я пальчики,  Пусть бегут как зайчики.  Раз – два, раз – два  Вот и кончилась игра.»  Дыхательное упражнение :  «Насос». | | Растирание ладоней.  Потирание ноготков.  Поглаживание рук.  Ладони сложить в «замок»  Вытянуть пальцы, поднять руки вверх, опустить.  И.п. стоя но вместе, руки согнуты в локтях у подбородка  (вдох носом)  Наклон вниз, руками коснуться пальцев ног. ( выдох «с-с-с») | |
| ИТОГО | 5 МИНУТ | | | ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ. | | | |
|  | | | | | | | |

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

ЦЕЛИ :

- УЛУЧШЕНИЕ ОСАНКИ,

- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ,

- РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ, СЛУХА, ЧУВСТВА РИТМА,

- РАЗВИТИЕ ПЛАСТИКИ

И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ РЕБЁНКА.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ :

Понедельник – пятница

8.15 – 8.25

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ :

Физкультурный зал.

ПРОВЕЛА ЗАРЯДКУ :

Инструктор по ФИЗО

ПАПУРИНА И.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть  Основные развивающие упражнения.  Заключительная часть. | 1 минута  7 минут    2 минуты | Звучит музыкальное сопровождение.  Выполнение упражнений под музыкальный ритм.  Пальчиковая гимнастика.  «Крылья носа разотри – 1, 2, 3.  И под носом себе утри – 1, 2, 3.  Брови нужно расчесать –1, 2, 3, 4, 5  Вытри пот со лба – 1, 2.  Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.  Дыхательное упражнение :  « Задержи и не дыши» | Построение детей в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, поднятие колен до груди, приставной шаг, меняя направление , подскоки.  Перестроение в 3 колонны.  Наклоны – повороты головой.  Поднятие и опускание плеч.  Наклоны корпуса влево – вправо.  Повороты туловища в стороны.  Приседания, руки вытянуть вперёд.  Захлёст на месте, руки на поясе.  Шаг вперёд – шаг назад.  Приставной шаг на месте.  Сидя на полу – упражнения на расслабление мышц.  Растирание носа.  Растирание бровей.  Растирание ног, снизу вверх.  И .п. Стоя ноги вместе.(вдох)  Опуститься корпусом вниз (выдох). |
| ИТОГО | 10 МИНУТ – ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ. | |

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

ЦЕЛИ :

- РАЗВИТИЕ РЕЧИ, ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА,

- СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ,

- РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ,ВООБРАЖЕНИЯ,

- РАЗВИТИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНО-

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСТРОЯ НА ВЕСЬ ДЕНЬ.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ :

Понедельник – пятница

8.00– 8.08

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ :

Физкультурный зал.

ПРОВЕЛА ЗАРЯДКУ :

Инструктор по ФИЗО

ПАПУРИНА И.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вводная часть  Основные развивающие упражнения.  Заключительная часть. | 1 минута  5 минут    2 минуты | Мы проверили осанку и свели лопатки, мы походим на носках , а потом на пятках, а теперь бежим вприпрыжку, молодцы все ребятишки, замедляем детки шаг, шаг на месте – стой вот так!  Пришёл на озеро жираф.  Решил попить водички.  Стал жираф ловить рыбу.  Чистим, жарим рыбу.  А на берегу растёт дерево, а на дереве сидят два медведя и поют песенку : сидело два медведя на тоненьком суку, один читал газету, другой молол муку. Раз – куку, два – куку, оба шлёпнулись в муку. Хвост в муке и нос в муке, уши в кислом молоке.  А на озере ещё лодочка плывёт, ветер дует и паруса расправляются.  Самомассаж.  «Чтобы вырасти здоровым, буду делать я массаж, и с друзьями в круг задорный мы построимся сейчас.  Руку левую тихонько гладим пальцами к себе , чтобы руки помогали нам повсюду и везде.  Чтобы крепче нам держать, ложку ручку, звонкий мяч. Ножницы и карандаш, ручке делаем массаж.  Чтоб ходить нам и скакать, бегать, прыгать, мяч гонять. Ползать, лазать, танцевать – будем ноги закалять.  Гладим ручкой наши ноги, чтобы бегать по дороге, чтобы вырасти скорей, быть на свете всех быстрей. | Построение детей в шеренгу, ходьба по кругу, на носках, пятках, лёгкий бег.  Перестроение в 3 колонны.  Сидя на полу, колени прямые.  Наклоны к носкам ног.  Имитация движений, взаимосвязанных со словами.  Сидя на полу ноги врозь, руки на голове.  Наклоны корпуса влево – вправо.  Перевернуться на живот , руками держаться на щиколотки ног.  Построение в круг.  Левую руку гладим пальцами от запястья к плечу.  Правую руку растираем .  Растирание ног от щиколотки до бедра. |
| Дорогому другу. Растираю спинку, пусть растёт здоровым, крепким и красивым.  Если хочешь быть здоров - закаляйся, спортом занимайся!  Дыхательное упражнение : «Обними себя» | Растирание спины друг другу.  И.п.Стоя ноги врозь, руки в сторону. (вдох)  Руками обнять себя за плечи. (выдох) |
| ИТОГО :  8 МИНУТ - ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ГИМНАСТИКИ. | |
|  | |
|  |
|  | | |