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 частьОсновные развивающие упражнения. | 1 минута3 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, бежимЧтоб 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 частьОсновные развивающие упражнения.Заключительная часть. | 1 минута7 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, 5Вытри 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 частьОсновные развивающие упражнения.Заключительная часть. | 1 минута5 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. |
|  |
|  |
|  |