Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики

Игровая утренняя гимнастика

Средняя группа.

Проводятся подвижные игры.

Вводная часть

«Иди ко мне»

Воспитатель предлагает детям выполнить ходьбу, следуя за ним в заданном направлении (на­правление движения меняется), «змейкой», по периметру, диаго­нали зала.

«Самолеты»

По сигналу воспитателя «Са­молеты полетели!» дети, имити­руя полет, бегают по залу. Руки («крылья») держат в стороны, по сигналу «Самолеты на посад­ку!» — останавливаются, опуска­ют руки.

Игру можно повторить 2—3 раза.

Основная часть

«Зайцы и волк»

Выбирается водящий ребе­нок — «волк», все остальные — «зайцы», которые выполняют имитационные движения с та­кими словами:

Зайки скачут: скок, скок, скок,

На зелененький лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают —

Не идет ли волк.

По окончании этих строк «волк» старается поймать (оса­лить) «зайцев».

Игру можно повторить 2—3 раза.

Заключительная часть

«Затейники»

Дети ходят по кругу со сло­вами:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Если можешь, делай так

Воспитатель предлагает до­школьникам самостоятельно (по очереди) придумать упраж­нения (3—4) и выполнить их со всеми вместе.

Комбинированная (по формам работы) утренняя гимнастика

Средней группы.

Вводная часть

Ходьба: - с высоким подниманием ко­леней;

- на носках;

- пятках;

- на внешней стороне стопы.

Бег: - медленный;

- быстрый;

- в разных направлениях;

- на месте (30 с).

Построение в звенья.

Основная часть

«Паровоз». И.п. — о.с., ноги слегка расставить, руки согнуть локтях. Подвигать согнутыми руками вперед-назад, произнося «чи-чи».

Повторить 4—5 раз.

«Починим рельсы». И.п. — сидя на полу, скрестив ноги, рукина поясе. Повернуться вправо, назад и постучать кула­ком по полу сзади, сказать «тук-тук», то же проделать левой ру­кой.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

«Проверим колеса». И.п. — о.с., ноги слегка расставить, руки за спиной.

Наклониться, похлопать себя по коленям, вернуться в и.п.

Повторить 4—5 раз.

Завершается основная часть прыжками на месте на двух ногах.

Заключительная часть

Игра малой подвижности «Кто ушел?»

Воспитатель предлагает всем закрыть глаза, одного ребенка выводит из группы. Воспитан­ники, открыв глаза, должны уга­дать, кого из товарищей нет на месте.

Игру можно повторить 3—4 раза.

Оздоровительная пробежка

Старшая группа.

Вводная часть

* Ходьба в спокойном темпе (30 с);
* с высоким подниманием коленей (15 с);
* ускоренная ходьба (30 с);
* бег в спокойном темпе (15 с);
* с ускорением (10 с);
* ускоренная ходьба (30 с);
* бег в спокойном темпе (30 с);
* с ускорением (15 с);
* ускоренная ходьба (30 с);
* спокойная ходьба (30 с).

Ритмическая гимнастика

Старшая группа.

Разминка:

* ходьба по кругу;
* бег в свободном направле­нии;
* ходьба со сменой направле­ния по сигналу воспитателя;
* со сменой положения рук (вверх, в стороны, вперед, «вниз);
* бег в свободном темпе (30 с);
* с ускорением (10 с);
* ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть

Упражнения выполняются под музыку из положения стоя.

И.п. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Повороты головой вперед—назад, влево—прямо, вправо—прямо с полуприседом на каждый поворот (5—6 раз).

И.п. — ноги слегка расставле­ны, руки на поясе. Повороты пле­чами вперед—назад с полуприсе­дом на каждый поворот (6 раз).

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагнуть вперед, наклониться, не сгибая коленей и касаясь носков (6 раз).

Заключительная часть

Упражнения выполняются под музыку, сидя на полу (партерная часть).

И.п. — упор сзади. Вращение носками ног вперед—назад (6— 8 раз).

И.п. — то же. Сгибание коле­ней правой и левой ноги пооче­редно (4—5 раз).

И.п. — то же. Поднимание вверх ног и удержание «уголка» в течение 1—2 с (4—5 раз).

Круговая тренировка

Старшая группа.

Вводная часть

* Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием коленей.
* Ускоренная ходьба.
* Бег с ускорением в чередо­вании с медленным бегом (15 с).
* Ускоренная ходьба (15 с).
* Спокойная ходьба (15 с).

Основная часть

Воспитанники делятся на две подгруппы, каждая занимается на своем участке, затем подгруп­пы меняются.

На первом участке дети:

- преодолевают лианы;

- подлезают под дуги (6 шт.) правым боком;

- ходят ускоренным шагом между кеглями (30 м), постав­ленными на расстоянии мет­ра друг от друга;

- по гимнастическому буму.

На втором участке:

- перелезают с пролета на про­лет на гимнастической лест­нице;

- прыгают с продвижением вперед;

- метают мешочки в вертикаль­ную цель;

- ходят по гимнастической скамейке.

Заключительная часть

* Ускоренная ходьба.
* Бег с ускорением (15с).
* Ходьба и восстановление дыхания.

Сюжетная гимнастика на тему «Приключения зайчат»

Средней группы.

Вводная часть

Проводятся игровые упражне­ния.

«Зайцы петляют — путают следы»

Ходьба в спокойном темпе, на носках, пятках, с опорой на ладо­ни и стопы с продвижением вперед.

«Лиса догоняет зайчат»

Бег от водящего в течение 30—40 с.

Основная часть

ОРУ в комплексе с дыхатель­ной гимнастикой

Воспитатель читает стихотворе­ние «Зайчик в беде», дети;

выполняя упражнения, повторяют последнее слово фразы.

Каждое упражнение выполняется 4—5 раз.

«Зайка в беду попал».

И.п. — о.с. Руки расставить в стороны — вдох, опустить — выдох с произ­несением «ух».

«Вот что нам он рассказал». И.П. — о.с. Руки положить на талию — вдох, наклониться вперед — выдох, произнося ««вдруг».

«Шел он по лесу один». И.п. — о.с. Шагать на месте, на выдохе произнося «страх».

«Вдруг на зайку жук-жучина». И.п. — о.с. Приседать, на выдо­хе произнося «бах».

«И в лесу раздался стук». И.п. — о.с. Поднять руки вверх — вдох, опустить со словом «бук».

«Под суком огромный жук». И.п. — о.с. Ходьба на месте, на выдохе произнося «жу-жу-жу».

Заключительная часть

Подвижная игра

«Зайка серый умывается»

Дети выполняют движения в соответствии со стихотворным текстом:

Зайка серый умывается,

Видно, в гости собирается.

Вымыл носик,

Вымыл хвостик,

Вымыл ушки.

«Самостоятельная» утренняя гимнастика

Старшая группа.

Вводная часть

Проводится детьми в произ­вольной форме.

Основная часть

Дошкольники получают кар­точки для самостоятельной ра­боты с комплексом ОРУ.

Каждое упражнение выполняет­ся по 5—6 раз.

И.п. — о.с. Руки к плечам. 1— 2 — поднять локти вверх, вдох­нуть,

3—4 — вернуться в и.п., выдохнуть.

И.п. — о.с. Руки в стороны, ладони вверх. 1 — руки поднять к плечам, сжимая пальцы в кулак, 2 – вернуться в и.п.

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — накло­ниться вправо,

3—4 — вернуть­ся в и.п.

То же проделать в дру­гую сторону.

И.п. — о.с, 1—2 — присесть, колени раздвинуть, руки поло­жить за голову, 3—4 — вернуть­ся в и.п.

Проводится игра высокой подвижности «Догони свою пару» (3—4 раза).

Заключительная часть

Дети получают карточки с изображением дыхательных уп­ражнении для самостоятельной работы.

И.п. – о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть над головой, сказать «хлоп», 2 – вернуться в и.п. (1 – 2раза).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе,

1 – медленно повернуться вправо с одновременным отведением правой руки,

2 – вернуться в и.п., 3 – повернуться влево с отведением левой руки,

4 – вернуться в и.п. (по 2 раза в каждую сторону).

Заключительная ходьба.