**Тематическая утренняя гимнастика «Спортсмены»**

 *(по группам* **)**

Подготовительная группа

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть  | Дети входят в зал. Воспитатель. Добрый день, ребята. Мне приятно видеть вас веселыми, улыбающимися, подтянутыми. Сегодня мы поговорим о разных видах спорта. *Спорт, ребята, очень нужен, Мы со спортом крепко дружим!* Итак, мы отправляемся на стадион. \* Ходьба в колонне с поворотами в углах. \* Ходьба на носках, пяточках. \* Обычный бег. \* Бег с захлестыванием. \* Ходьба обычная. *Перестроение в три круга.*  | 15 секунд 5 метров 20 секунд 15 секунд 15 секунд |  |
| Основная часть  | **Воспитатель.** Вот мы и на стадионе. Здесь тренируются спортсмены, и вместе с ними тренироваться будем мы. **1. «Спортсмены на тренировке».** Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад 5 раз - пауза. **2. «Штангисты»** Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 - с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3-4 - вернуться в исходную позицию. **3. «Атлеты»** Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1- 2 - правую (левую) ногу отвести в сторону - верх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в исходную позицию. ﻿**4. «Гимнасты»** Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1-3 - присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 - вернуться в исходную позицию. **5. «Пловцы»** Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3 - 4 - вернуться в исходную позицию. **6. «Футболист»** Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2- 3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. **7. «Оздоровительный бег»** Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени**8. «Отдохнем»** Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 - поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3-4 - медленно вернуться в исходную позицию.  | Повторить 5 раз.Повторить 10 раз.Повторить по 5 раз каждой ногой.Повторить 8 раз.Повторить 8 раз.Повторить по 5 раз каждой ногой.Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой. Повторить 7 раз. | Показ воспитателя. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной». Темп умеренный. Объяснение педагога. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Ногу поднимайте выше».Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».Темп умеренный. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь. Показ ребенка. Темп медленный. |
| Заключительная часть  | *Перестроение в одну колонну.*  \* Ходьба обычная с изменением положения рук.\* Ходьба обычная. Во время ходьбы произносить скороговорку: *«Филимон на футболе в одной футболке».* *Дети возвращаются в группу.*  | 20 секунд40 секунд  | Сначала произнести скороговорку медленно, затем быстро. |

﻿

**«Спортивные животные» старшая группа**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть  | *Дети входят в зал.* Педагог показывает детям картинку, на которой изображены дикие животные (белка, заяц, волк, лиса, медведь) **Воспитатель.** Ребята, посмотрите на эту иллюстрацию и скажите, каких животных вы на ней видите? (Диких животных.) Действительно, это дикие животные. А как вы думаете, почему их так называют? (Ответы детей.) Давайте сегодня в упражнениях покажем некоторых диких животных. Наши животные будут спортивными, потому что они хотят быть здоровыми.\* Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом. \* Ходьба на носках. \* Бег трусцой друг за другом. \* Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.\* Обычная ходьба. *Построение в две колонны.*  | 2 раза.20 секунд20 секунд20 секунд20 секунд |  |
| Основная часть  | **1. «Ловкая белка»** Исходная позиция: основная стойка. 1 - наклонить голову вправо, руки на пояс. 2 - вернуться в исходное положение. 3 - наклонить голову влево, руки на пояс. 4 - вернуться в исходное положение.**2. «Шустрый заяц»** Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх. 1 - наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2 - вернуться в исходную позицию. ﻿ **3. «Быстрый волк»**Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1 - поднять правую прямую ногу вперед. 2 - махом отвести правую ногу назад. 3 - снова поднять вперед правую ногу. 4 - вернуться в исходную позицию. **4. «Полюбуемся зверями»** Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.**5. «Ловкая лисица»** Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. 1-2 - выгнуть спину, опустить голову. 3-4 - вернуться в исходную позицию. **6. «Неуклюжий медведь»** Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2 - вернуться в исходную позицию. 3 - повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. 4 - вернуться в исходную позицию. **7. «Мы рады зверям»** Исходная позиция: основная стойка. Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой.  | Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный Повторить 6 раз. Темп умеренныйПовторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый.Повторить 6 раз.Повторить 6 раз.Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренныйПовторить 3 раза по 20 подскоков.  | Указание детям: «Резких движений головой не делайте».Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте». Показ и объяснение воспитателя. Показ воспитателя. Указание детям: «Сильно выгибайте спину». Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Сильно прижимайте ноги к животу». |
| Заключительная часть  | *Перестроение в колонну по одному.* \* Бег за направляющим в быстром темпе по кругу (20 секунд). \* Бег врассыпную с остановкой и выполнением задания «Изобрази животного». \* Ходьба обычная. | 20 секунд3 раза.30 секунд |  |

**«Хотим быть всегда ﻿ здоровыми» средняя группа**

*(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть  | *Дети входят в зал.* ВФК. Ребята, вы хотите быть стройными и красивыми? (Ответы детей.) Для того чтобы быть стройным, нужно помнить о правильной осанке, когда вы ходите, сидите за столом, стоите, лежите. Сегодня наша зарядка так и называется «Хотим быть всегда здоровыми». Выполняйте все упражнения правильно, запоминайте их. Постарайтесь выполнять эти упражнения дома с родителями. \*Ходьба в колонне по одному.\* Ходьба на носочках, руки на поясе, локти отвести назад. \* Медленный бег в колонне по одному. Руки к плечам, локти отвести назад \* Ходьба на внешней стороне стопы *Построение в круг.*  |  15 секунд10 секунд15 секунд.15 секунд.15 секунд. |  |
| Основная часть  | **1. «Поздоровались».** Исходная позиция: основная стойка. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. **2. «Наклонись».** Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за головой, локти отвести назад. Наклонить туловище влево. Вернуться в исходную позицию. Наклонить туловище вправо. Вернуться в исходную позицию. **3. «Велосипед».** Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-6 секунд). Вернуться в исходную позицию. **4. «На пляже».** Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Выпрямить руки, прогнуть спину. Вернуться в исходную позицию. **5. «Попрыгаем».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. 8-10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. | Повторить 6 раз. Темп умеренный. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Повторить 4 раза.Повторить 5 раз.10 секунд | Указания об осанке. Показ ребенка. Указание о высоте подъема ног. Показ и объяснение воспитателя. Указание о высоте и легкости прыжка.  |
| Заключительная часть | **ВФК:** А сейчас покажите, какие ловкие у вас ноги. Упражнение «Переложи шишки ногой из одной кучки в другую». **ВФК:** Встаньте, примите правильную осанку и выполните еще одно интересное упражнение. Встаньте к стенке. Затылок, лопатки, пятки должны касаться стены. Сделайте шаг вперед, сохраняя то же положение тела. Вернитесь к стенке. **ВФК:** Вот такая красивая прямая спина у вас должна быть всегда. *Дети возвращаются в группу.*  | Повторить 1 раз.Повторить 3 раза.  | Указание детям: «Не помогайте себе руками».  |

**﻿«Веселые обезьянки»** Младшая группа

*(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части занятия | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Вводная часть  | *Дети входят в зал.* Ребята, вы хотите поиграть? **Дети**. Да! **ВФК:** Смотрите, кто к нам пришел в гости! *Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки.* \* Ходьба в колонне \* Ходьба приставным шагом вперед.\* Бег врассыпную \* Ходьба по кругу *Построение в круг.*  | 15 секунд15 секунд20 секунд15 секунд |  |
| Основная часть  | **1. «Обезьянка приветствует ребят».**Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. **2. «Ленточки к плечам».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. **3. «Обезьянка играет с ленточками».**Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опушены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2-вдох. На счет 1,2,3, 4-выдох. **4. «Обезьянка показывает ребятам ленточки».** Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. **5. «Обезьянка спрятала ленточки».** Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. **6. «Обезьянке весело с ребятами».**Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6-8 подскоков чередовать с ходьбой.  | Повторить 5 раз. Темп медленный. Повторить 4 раза. Темп умеренный.Повторить 4 раза. Темп медленный. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренныйПовторить 2 раза. | Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Выпрямите спину». Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».Указание детям: «Следите за движениями рук». Индивидуальные указания. Поощрения.  |
| Заключительная часть | *Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.* \* Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) ***Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»*** *Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.* *Дети возвращаются в группу.*  | 20 секунд20 секунд |  |