

Комплекс утренней гимнастики с включением народных подвижных игр

Людмила Николаевна Березняк,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад № 22 «Радуга»»,
ст. Лысогорская, Ставропольский край

Понедельник «Вот на улице веселье»

Вводная часть

Построение в колонну по одному.
Проверка осанки и равнения.

Мы проверили осанку?
Мы свели лопатки!

Ходьба в колонне по одному.

Мы походим на носках,
Мы пошли на пятках

«Цапли», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны».

Бег на месте.

Оздоровительный бег до 2 минут.

Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе «Шар лопнул».

Перестроение в круг.

Русская народная подвижная игра «Карусель»

Педагог:

Вот на улице веселье,
Запестрели карусели,

И народ жужжит, как шмель:
«Ах, какая карусель!»

Дети:

Еле-еле закружились карусели...
А потом бегом, бегом.
Всё кругом, кругом, кругом!

Сначала дети берутся правой рукой за ленточки и бегут по кругу вправо, затем останавливаются после слов: «Раз-два, раз-два — вот и кончилась игра». На слова педагога: «Вот на улице веселье...» дети бегут в круг берут ленточки левой рукой и бегут в левую сторону. Игра продолжается.

Мы на ярмарке побудем,
Что мы только не увидим...
Карусель с секретом там,
Где остановка — там секрет,
Загадки, потешки, песни, смех.
Наша карусель завертелась!
Мы отправляемся в путешествие по ярмарке!

Карусель для малышей —
Это приключение!
Масленицу мы встречаем —
Это — развлечение!
Мы закружим карусельку
И получится веселье!
С песней, с музыкой, с игрой!
Как нам весело с тобой!

Сел на быстрого коня — не догоните
меня!

На орле мой друг сидит, я скачу, а он
летит.

Карусель нас мчит по кругу, весело и мне,
и другу!

Закружилась карусель, замелькали сосны,
ель.

Закружилось всё вокруг, звёзды в небе
встали в круг.

Карусель кружит сильней, и кружусь
я вместе с ней.

«Золотые ворота»

Все участники делятся на две группы,
в одной должно быть чётное число чело-
век. Они образуют пары, встают лицом
к лицу и поднимают вверх руки, получа-
ются «ворота». Участники второй группы
берутся за руки, образуя цепочку.
Цепочка должна быстро пройти через
«ворота». Участники — «ворота» громко
проговаривают считалку:

Золотые ворота,
Проходите, господа!
Первый раз прощается,
Второй раз запрещается,
А на третий раз не пропустим вас!

С этими словами руки опускаются,
«ворота» закрываются. Участники, кото-
рые оказались пойманными, становятся
«воротами». Игра продолжается некото-
рое время.

Стуки-стуки, глянь в ворота:
Верно, в гости едет кто-то:
Едет целая семья,
Впереди идёт свинья.
Гусли гусь настроил,
А петух с трубою.
Кот и песик удивились —
Даже помирились.

На поляне дом стоит, *(Пальцы обеих рук
делают «крышу».)*

Ну, а к дому путь закрыт. *(Руки поверну-
ты ладонями к груди, средние пальцы
соприкасаются, большие — вверх —
«ворота».)*

Мы ворота открываем, *(Ладони разво-
рачиваются.)*

В этот домик приглашаем. *(«Крыша».)*

Отворяй, Варвара, ворота, коли не враг
за воротами,

А врагу да недругу от Варвариных во-
рот — поворот

Дыхательное упражнение «Свеча».

Художественное слово:

На зарядку выходи!

На зарядку всех буди!

Все ребята говорят:

Физкультура — друг ребят!

Вторник. «На прогулке»

Вводная часть

Построение в колонну по одному.
Ходьба змейкой, огибая предметы. Ходь-
ба челночная, огибая скамейки. Ходьба
след в след. Ходьба, регулируя ширину
шага. Лёгкий бег, челночный бег, огибая
скамейки. Ходьба, с восстановлением
дыхания. Ходьба с перестроением в две
колонны по ориентирам.

ОРУ:

1. «Весёлые снежинки»: И.п. о.с. 1)
руки в стороны, кружения вокруг себя
в стороны. 2) вернуться в и.п.

2. «Метель»: И.п. о. с. руки свободно.
1) свободные махи руками, вперёд, назад,
вверх, вниз. 2) вернуться в и.п.

3. «Ходьба по сугробам»: И.п. о.с. 1)
поочерёдное поднимание согнутых ног.
2) вернуться в и.п.

4. «Лепим снеговика»: И.п. сидя на пят-
ках. 1) наклониться вперёд. 2) вернуться
в и.п., имитируя катание снежного кома.

5. «На скользкой дорожке»: бег,
на месте сильно сгибая колени назад.
Ходьба с восстановлением дыхания.



6. Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки в стороны, махи вверх, вниз на каждый шаг, с наклонами туловища в стороны.

«Кошки-мышки»

Выбирают водящего («кошка»). Другие дети — «мышки» — разбегаются в разные стороны, а «кошка» пытается догнать их. Игрок, которого он коснулся рукой, становится водящим.

Правила: водящий гонится за разными детьми, пытаясь догнать того ребёнка, который находится к нему ближе всего. Если «кошка» хочет догнать какого-то определённого ребёнка, то она должна сначала громко назвать его по имени. По условиям игры можно несколько раз менять «цель», то есть называть другое имя и начинать гоняться за этим ребёнком, если он оказался вблизи «пятнашки». Все игроки должны внимательно следить за сменой водящих и стараться во время игры находиться от них на расстоянии.

Кошка села на окно.
Позевнула: «Всё равно,
Хоть сижу я не на крыше,
Всех, кто есть вокруг, я выше.
И никто со мной не спорит!
Тот, кому скажу, тот водит!»

Вышли мыши как-то раз
Посмотреть который час.
Раз — два — три — четыре,
Мыши дернули за гири.
Тут раздался страшный звон —
Разбежались мыши вон.

Кошка Мурка с мышкой Нюрой
Поиграть решила в жмурки.
Нюрка Мурку опасалась,
Но играть не отказалась.
Нюрка Мурке не досталась —
Слишком юркой оказалась!

Художественное слово:

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!
Приучай себя к порядку!
Делай каждый день зарядку.

Смейся веселей,
Будешь здоровей!

Среда. «Раз и два и всё в порядке»

Вводная часть

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, «как лисички» (с носка на всю ступню). Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

ОРУ с флажками:

1. «Помашем флажками»: И.п.: стоя, ноги на ширине стопы параллельно, руки с флажками вниз. 1) поднять руки с флажками в стороны; 2) поднять вверх, посмотреть на них (вдох); 3) помахать флажками вверх; 4) опустить руки через стороны вниз, повторить 4–5 раз.

2. «Постучим флажками»: И.п.: сидя, ноги в стороны, прямые, руки с флажками спрятаны за спину, спина прямая. 1) наклониться вперёд; 2) со словами «тук-тук-тук» постучать флажками об пол; 3) выпрямиться, руки с флажками спрятать за спину. Повторить 4–5 раз.

3. «Поставим флажки на колени»: И.п.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки с флажками в стороны. 1–2) согнуть ноги, подтянуть колени к груди, флажки поставить на колени, поднять голову (выдох); 3–4) ноги выпрямить, руки с флажками в стороны, голову опустить (вдох). Повторить 4 раза.

4. «Положим флажки»: И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки с флажками спрятаны за спину. 1) со словом «положили» присесть, положить флажки на пол впереди себя; 2) выпрямиться, руки за спину; 3) со словом «возьмём» присесть, взять флажки; 4) выпрямиться, флажки спрятать за спину. Повторить 4–5 раз.

5. «Прыжки»: И.п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками вниз. Прыжки на месте. 1) руки с флажками в стороны, ноги в стороны; 2) и.п. (под счёт 1 – 4). Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Маша и Яша»

Для этой игры дети выбирают водящими мальчика и девочку. Мальчика назначают «Машей»: теперь он должен говорить тонким голосом, а девочку «Яшей»: с этого момента она говорит басом. Обоим водящим завязывают глаза. Остальные дети берутся за руки и образуют вокруг ведущих замкнутый круг. Водящие становятся в круг, «Яша» ищет «Машу», окликая её басом, а «Маша» откликается, но не очень-то спешит навстречу «Яше». Если «Яша» вслепую примет за «Машу» другого ребёнка, ему указывают на ошибку. Игра продолжается до тех пор, пока смешная парочка, наконец, не встретится. Затем можно выбрать другую пару игроков.

Вышла Маша утром рано
Поливать цветы.
Раз цветочек, два цветочек!
Всем и каждому глоточек!
А водить-то будешь ты!

Яша с Машей ели кашу,
Саша с Ташей — простоквашу,
А Мишутка — селедку под шубой.

Сестру звали Маша, а брата — Яша,
Она — блондинка, а он — брюнет.

Нашей Маше дали манную кашу.
Маше каша надоела,
Маша кашу не доела,
Маша, кашу доедай,
Маме не надоедай!

У Маши мошка в каше,
Что делать нашей Маше?
Сложила кашу в плошку
И накормила кошку.

Художественное слово:

Раз и два и всё в порядке,
Не выходит — не беда!

Тот, кто делает зарядку,
Не болеет никогда!

Четверг. «Раз, два, раз, два — начинается игра»

Вводная часть

Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

ОРУ на фитолах:

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

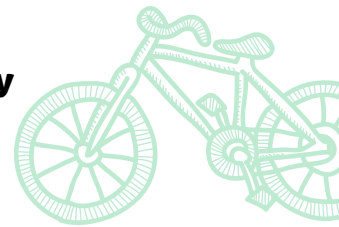
4. И. п. — лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

«Гуси-лебеди»

В начале игры выбирают «волка» и «хозяина», остальные участники — «гуси-лебеди». На одной стороне площадки чертят «дом», где живут «хозяин» и «гуси», на другой — «волк». «Хозяин»



выпускает «гусей» погулять, «травки пощипать». «Гуси» уходят от «дома» довольно далеко. Через некоторое время «хозяин» и «гуси» перекликаются:

Гуси-гуси! Га-га-га.
Есть хотите? Да, да, да.
Гуси-лебеди! Домой! Серый волк под горой!
Что он там делает? Рябчиков щиплет.
Ну, бегите же домой! Серый волк за горой
Не пускает нас домой!

«Гуси» бегут в «дом», «волк» пытается их поймать. Пойманные «гуси» выходят из игры. Игра кончается, когда почти все «гуси» пойманы. Последний оставшийся «гусь», самый ловкий и быстрый, становится «волком».

Правила: «гуси» должны «летать» по всей площадке. «Волк» может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

На зелёном на кусту,
На дубовом на мосту
Лебеди крылатые,
Журавли полосатые.
Полетят — не догнать.
Родион, тебе искать!

С гуся вода, с лебедя вода,
С моего дитя — вся худоба.
На пустой лес, на большую воду, под гни-
лую колоду.

Голубь, гусь и галка —
Вот и вся считалка.
Гусь купил себе гармошку,
Но дырявую немножко.
Хорошо гармошка пела,
По-гусиному шипела.

«Петушок»

Дети стоят в хороводе. Петух ходит по кругу, участники игры произносят слова:

Трух, трух, трух, трух.
Ходит по двору петух.
Сам со шпорами,
Хвост узорами.

Под окном стоит,
На весь двор кричит.
Кто услышит, тот бежит.

Петух кричит: «Кукареку!», дети разбегаются.

Петушок, Петушок,
Покажи свой кожушок!
Кожушок горит огнём,
Сколько перышек на нём?
Раз, два, три, четыре, пять...
Невозможно сосчитать!

Петушок, петушок,
Золотой гребешок,
Маслена головушка,
Шёлкова бородушка,
Что ты рано встаёшь,
Голосисто поёшь,
Деткам спать не даёшь?

Раным-рано поутру
Пастушок: «Ту-ру-ру-ру!».

Петух пропел Пете и Поле,
Пора просо полоть в поле.

Художественное слово:

Раз и два! И всё в порядке.
Будет холод — не беда!
Тот, кто делает зарядку
Не болеет никогда!
Раз, два! Раз, два!

Пятница. «Игра здоровье нам даёт»

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенищим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

«Волк и овцы»

Считалкой выбирают «волка», все остальные участники — «овцы». Они просят «волка» пустить их в лес погулять: «Разреши нам, Волк, погулять в твоём лесу!».

«Волк» отвечает: «Гуляйте, гуляйте, да только траву не щиплите, а то мне спать будет не на чем».

«Овцы» сначала только гуляют в лесу, но вскоре начинают «щипать траву» и петь:

Щиплем, щиплем травку, зелёную муравку,
Бабушке на рукавички, дедушке на кафтанчик,
Серому волку грязи на лопату!

«Волк» бежит по «поляне» и ловит «овец». Пойманный становится «волком», и игра возобновляется.

Раз, два, три, четыре —
Овцы стоят.
Вот он серый волк, волк,
Он зубами щёлк, щёлк!
Разбегаемся в кусты!
Но ты постой, волчище,
Спрячемся, тогда поищешь!

Волк худой вдоль леса бродит...
Аж живот прилип к спине.
Даже рот бедняги сводит;
Время близится к весне.

День и ночь по лесу рыщет,
День и ночь добычу ищет.
Ходит-бродит волк молчком,
Уши серые — торчком.

Дружбу водит он с лисой,
Для других ужасно злой.
Всё зубами щёлк да щёлк,
Очень страшный серый волк.

«Конники»

Дети делятся на две группы. Одни дети — «конники», другие — «казаки». Площадку делят линией. На одной стороне стоят «казаки», на другой — «конники». «Конники» подходят к линии и все вместе говорят:

Тара, тара, тара-ра,
Вышли кони со двора.

После этих слов разбегаются, приговаривая: «Цок, цок, цок», а «казаки» ловят их и отводят в другую сторону пло-

щадки. Когда всех «коников» переловят, дети меняются ролями.

Трынцы, брынцы, бубенцы,
Раззвонились удалцы,
Диги, диги, диги, дон,
Выходи скорее вон!
Конь ретивый,
Долгогривый
Скачет полем,
Скачет нивой.
Кто коня
Того поймает,
С нами в салочки
Играет.

Кони-кони, кони-кони
Мы сидели на балконе
Чай пили, воду пили,
По-турецки говорили:
Чаби, чаряби
Чаряби, чаби-чаби.
Мы набрали в рот воды
И сказали всем — замри,
А кто первый отомрёт,
Тот получит шишку в лоб!

«Дорога»

Играющие говорят вместе:

По дороге ты беги,
Красно яблочко сорви.

Площадка делится на две равные части. Берутся две верёвки одинаковой длины. Каждая верёвка выкладывается произвольно на одной из половинок площадки. Получается лабиринт.

Два конца верёвки соединяются в середине площадки у черты. Это крыльцо, на крыльце девочки, которым принесут яблоки.

Играющие делятся на две команды с одинаковым числом участников. Начинает игру первая пара, представители от двух команд. Они встают у крыльца и по сигналу начинают бег, каждый вдоль своей верёвки до конца дороги.

Добежавший первым срывает с дерева яблоко, относит своей девочке.

ФИЗКУЛЬТУРА ПО-ДРУГОМУ



Бежали мы по дорожке,
А навстречу красные сапожки,
Сапожки, сапожки!
Обуйте наши ножки,
Чтобы ножки не устали,
Чтобы ножки не хромали.

Хороша дорога,
Хороша дорога,
Вот стала что-то хуже,
Вот стала что-то хуже,
Шаляет, валяет,
Шаляет, валяет,
На мостике, под мостиком,
На мостике, под мостиком,
Бух в ямку!

Не живая, а идёт,
Неподвижна — а ведёт.
Всем она давно знакома —
Ждёт послушно возле дома,
Только выйдешь из ворот —
Куда хочешь, поведёт.

У меня игрушек много,
Но железная дорога —
Моя лучшая игра,
В гости ходит детвора.

Художественное слово:

Зарядка, зарядка, с утра к себе зовёт
Зарядка, зарядка, здоровье нам даёт!