

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

Ранкова гімнастика «Цуценята-спортсмени»

I. Ходьба зі зміною темпу.

Біг у середньому темпі, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

1. Піднімання рук через сторони вгору до голови.

Вихідне положення (В. п.) — основна стійка.

1–2 — підняти руки через сторони вгору до голови.

3–4 — опустити руки вниз.

Повторити 4 рази.

2. Нахили тулуба в сторони.

В. п. — основна стійка.

1 — нахили тулуба ліворуч.

2 — повернутись у вихідне положення.

3–4 — те саме праворуч.

Повторити 4 рази.

3. Згинання рук до грудей.

В. п. — основна стійка, руки на поясі.

1–2 — підняти руки вперед на рівень грудей, зігнути їх у ліктях.

3 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 6 разів.

4. Стрибки на місці.

В. п. — зімкнута стійка, руки зігнуті в ліктях.

1–4 — стрибки на місці на обох ногах, як зайчики.

Діти стрибають підряд, після короткої паузи — ще 4 рази.

III. Ходьба на носках, як кішка, звичайна ходьба в повільному темпі.

Ранкова гімнастика «Прийшла зима»

I. Ходьба чергується з бігом.

Діти зупиняються на достатній для вправ відстані одне від одного.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

1. «Морозець щипає щічки».

В. п. — вільна стійка.

1–2 — підняти руки до щічок, похитати головою.

3–4 — опустити руки вниз.

Повторити 3–4 рази.

2. «Дме морозний вітер».

В. п. — ноги на ширині ступні, руки на поясі.

1 — нахили тулуба ліворуч.

2 — повернутись у вихідне положення.

3–4 — те саме праворуч.

Повторити 3–4 рази.

3. «Погріємося».

В. п. — сидючи на підлозі, руки опущені.

1–2 — підняти руки через сторони вгору, плеснути в долоні.

3 — опустити руки.

Повторити 3–4 рази.

4. «Глибокі кучугури».

Ходьба з високим підніманням ніг нібито по глибокому снігу (20 с).

Повторити 3–4 рази.

III. Спокійна ходьба за вихователем.

Гімнастика пробудження «Кошенята»

Ми веселі кошенята,
Треба нам уже вставати.
Снились нам хороші сни,
Раді і веселі ми.

1. «Кошенята потягуються» (потягування з підніманням рук угору).

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — потягнутися, підняти руки вгору.

2 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 3–4 рази.

2. «Кошенята повертають голівки» (повороти голови).

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — повернути голівку ліворуч, полежати.

2 — повернутись у вихідне положення.

3 — повернути голівку праворуч, полежати.

4 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 3–4 рази.

3. «Кошенята піднімають лапки» (підтягування ніг до живота).

В. п. — сидючи на ліжку з опорою на руки.

1–2 — підтягнути ноги до живота, обхопити їх руками.

3–4 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 3–4 рази.

4. «Кошенята потягуються» (прогинання спинки).

В. п. — на колінах з опорою на руки.

1 — прогнути спинку, голівку підняти високо, відводячи назад.

2 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 5–6 разів.

Звичайна ходьба. Вправи на дихання.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «Одяг та взуття»

| ПОНЕДІЛОК | |
|-----------------------------|---|
| Ранок | <p>Ранкова гімнастика «Цуценята-спортсмени» Розглядання картини «Лялька в українському костюмі» Запитання: Кого ви бачите на картині? У що вдягнена лялька? Що в неї на голові? З чого сплетений віночок? У що взута лялька?</p> <p>Дидактична гра «Мій одяг» Мета: вчити дітей називати свої улюблені речі (одяг, взуття); розвивати пам'ять, мовлення; виховувати смак. Матеріали: скриня, речі (одяг, взуття). Хід гри. Вихователь пропонує дітям по черзі вийняти зі скрині якусь річ і розповісти, для чого вона потрібна. <i>Наприклад:</i> — Це шапка. Її надягають на голову, щоб вона не змерзла. — Це туфлі. Їх взувають для того, щоб бігати по доріжці.</p> <p>Рухлива гра «По рівненькій доріжці» Мета: вдосконалювати вміння стрибати на обох ногах, просуваючись уперед; виховувати увагу, вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших дітей.</p> <p>Індивідуальна робота: _____ _____ _____ _____ _____</p> <p>Культурно-гігієнічні навички: _____ _____ _____ _____</p> |
| Навчальна діяльність | <p>Заняття: Здоров'я та фізичний розвиток Тема: «Лялька Катруся в гості завітала» Програмові завдання: — розучити комплекс загальнорозвивальних вправ; — учити дітей переступати з обруча в обруч (обручі лежать на підлозі); — вправляти в умінні стрибати через палицю; — продовжувати вчити прокочувати й ловити м'яч; — розвивати окомір та орієнтування в просторі; — залучати дітей до різних вправ шляхом емоційного сприйняття; — виховувати витримку, сміливість і рішучість.</p> |

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>Навчаль-на діяль-ність</p> | <p>Матеріали та обладнання: обручі, гімнастичні палиці, великі м'ячі.</p> <p>План</p> <p>I. Вступна частина. Ходьба парами по колу. Комплекс загальноорозвивальних вправ «Цуценята-спортсмени»: — піднімання рук через сторони вгору до голови; — нахили тулуба в сторони; — згинання рук до грудей; — стрибки на місці.</p> <p>II. Основна частина. — Ходьба з переступанням з обруча в обруч. — Стрибки через палицю, що лежить на підлозі. — Рухлива гра «М'яч у колі».</p> <p>III. Заклучна частина. Ходьба в повільному темпі одне за одним.</p> <p>Заняття: Художньо-продуктивна діяльність (малювання пальчиками на обмеженій площині)</p> <p>Тема: «Прикрасимо хустинку»</p> <p>Програмові завдання: — учити дітей розрізняти та називати предмети одягу, прикрашати хустинку, заповнюючи яскравими плямами весь аркуш; — розвивати пізнавальний інтерес до довкілля, уміння орієнтуватися на площині, естетичний смак; — виховувати цікавість до образотворчої діяльності.</p> <p>Матеріали та обладнання: паперові хустинки, гуашева фарба червоного кольору, лялька.</p> <p>План</p> <p>1. Ігровий момент: діти заходять і звертають увагу на ляльку Наталочку, яка сидить сумна і плаче. — Що сталося з лялечкою? Чому вона плаче? Вихователь повідомляє, що вона загубила свою хустинку. Що ми можемо зробити? Як же їй допомогти?</p> <p>2. Мотивація: «Намалюємо для лялечки Наталочки хустинку. Прикрасимо її червоним горошком. А допоможе нам прикрасити хустинку пальчик-чарівник».</p> <p>3. Пальчикова гімнастика «Кульки». Повітряна кулька в небо здіймається, А ця незвичайна — у ручці вміщається, Ми її міцно стискаємо, Повільно за мить відпускаємо.</p> <p>4. Пояснення прийому малювання пальчиком. Фарбою якого кольору ми будемо малювати? Нагадати, що після роботи пальчик необхідно витерти серветкою, щоб ручки були чистими.</p> <p>5. Самостійна робота дітей. Під час роботи вихователь допомагає дітям.</p> <p>6. Підсумок. Лялька милується хустинками. Вихователь надягає ляльці хустинку.</p> <p>Для нашої лялі Хустини малювали, У горошок червоненький,</p> <p>Ось вони — такі гарненькі. Лялечка зраділа, Хусточку наділа.</p> |
|--------------------------------------|---|

| | |
|----------------------------------|---|
| <p>Денна прогулянка</p> | <p>Спостереження за погодою Мета: формувати знання про зміни в неживій природі з настанням зими; розвивати спостережливість, увагу. Запитання: Який сьогодні день? Чи світить сонечко? Яке повітря? Якого кольору небо?</p> <p>Дидактична гра «Одяг який?» Мета: вчити дітей впізнавати та називати одяг (теплий — осінній, зимовий); розвивати пам'ять, мовлення, увагу. Хід гри. Вихователь пропонує дітям назвати одяг ляльки Оксанки та пояснити, який він. Одна дитина називає, а решта знаками показують, згодні вони чи ні.</p> <p>Фізичні вправи на свіжому повітрі: в індивідуальній формі закріпити вправи, вивчені на занятті.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Рухлива гра «Пташки літають» Мета: вчити дітей зістрибувати з невисоких предметів і бігати врозтіч; виховувати увагу, кмітливість. Індивідуальна робота: _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| <p>Друга половина дня</p> | <p>Гімнастика після денного сну «Кошенята» Загартувальні заходи: _____</p> <hr/> <hr/> <p>Розглядання дитячого одягу (різні види одягу) Мета: познайомити з різними видами дитячого одягу, його призначенням; розвивати увагу, пам'ять, спостережливість; закріпити назви одягу. Запитання: Що це? (<i>Колготки.</i>) Коли ми вдягаємо колготки? Коли ми вдягаємо шкарпетки? Що це? (<i>Штанці.</i>) Коли ми їх вдягаємо? Індивідуальна робота: _____</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Дидактична гра «Який буває одяг?» Мета: продовжувати вчити дітей називати одяг (літній, осінній, зимовий); розвивати пам'ять, мовлення, увагу. Хід гри. Вихователь пропонує дітям назвати одяг ляльки Оксанки та пояснити, який він.</p> |