

РОЗРОБКИ ЗАНЯТЬ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

ЛЯЛЬКА КАТРЯ

Програмовий зміст: розвивати інтерес до фізичних вправ; вправляти в ходьбі (зграйкою в різних напрямках, із зупинками за сигналом вихователя, босоніж по клейончастій доріжці), бігу (зі зміною напрямку, наздоганяючи одне одного).

Обладнання: брязкальця, лялька, іграшковий зайчик, стільчик, клейончаста доріжка завширшки 25 см.

Хід заняття

Вихователь. Дітки, от ми й прокинулись. І наша лялька Катря також розплющила сині оченята та солодко потягнулася після сну.

Ляльці в ліжку не лежитья,
Лялька в гості чепуриться.
У люстерко поглядає,
Всі наряди приміряє.

То що робить лялечка? *(Чепуриться, дивиться у дзеркало, одягається тощо.)*

Наша лялька збирається в гості до зайчика (саджає ляльку на стільчик поряд з іграшковим зайчиком), а ми підемо погуляємо.

- 1) «На прогулянку». Ходьба зграйкою в різних напрямках із зупинками за сигналом вихователя.
- 2) Загальнорозвивальні вправи «Пограємося з брязкальцями»:
 - підняти руки з брязкальцями, побрязкати ними над головою, опустити вниз;
 - нахилитися, постукати брязкальцями по колінах, випрямитися, присісти, постукати брязкальцями по підлозі, підвестися.

Вихователь. Як гарно ми погралися! Тепер брязкальцям треба відпочити. Покладемо їх у коробок. *(Діти складають брязкальця на місце.)* Молодці! А що ж робить наша лялька Катря? Ходімо подивимося.

3) Ходьба босоніж по клейончастій доріжці до стільчика, на якому сидять лялька і зайчик. Підійшовши до стільчика, вихователь звертається до ляльки.

Вихователь. Доброго ранку, Катрუსю! Доброго ранку, зайчику!

Ляльці Катрі сподобалося в гостях у зайчика. Вони весело гралися. Давайте і ми пограємося. Я буду тікати, а ви наздоганяйте мене.

4) Рухлива гра «Наздоженіть мене».

Вихователь пересувається кімнатою в різних напрямках, діти зграйкою наздоганяють його.

Вихователь. Ой і набігалися ми. Давайте трошки відпочинемо і спокійно походимо по кімнаті.

5) Спокійна ходьба за вихователем, вправи на відновлення дихання.

ВЕСЕЛО ВЕДМЕДИКУ НА ВЕЛОСИПЕДИКУ

Програмовий розвивати інтерес до фізичних вправ; вправляти
зміст: в ходьбі (від однієї лінії до іншої, за вихователем), бігу (до лінії, зграйкою за ведучим, у рухливій грі «Наздоженіть ляльку Катрю»).

Обладнання: лялька, іграшковий ведмедик, брязкальця.

Хід заняття

Біля стіни педагог ставить стільчик, на який садить ляльку, біля протилежної — ще один, на який садить іграшкового ведмедика.

1) Ходьба від однієї лінії до іншої «Привітаємося з лялькою Катрею»; біг у зворотному напрямку «Привітаємося з ведмедиком».

Дорослий пропонує дітям підійти до ляльки і ввічливо привітатися із нею, а потім, щоб ведмедик не образився, підбігти до нього і також привітатися.

2) Загальнорозвивальні вправи «Де дзвенять брязкальця?»:

- «Брязкальця дзвенять угорі» — підняти руки вгору, побрязкати;
- «Брязкальця дзвенять збоку» — побрязкати, повертаючись праворуч-ліворуч;

— «Брязкальця дзвенять попереду і позаду» — присісти, посту-
кати брязкальцем об підлогу перед собою і позаду.

Вихователь. Малята, а ви знаєте, що наш ведмедик — май-
бутній спортсмен. Він мріє взяти участь у велоперегонах. Ведме-
дик наполегливо тренується кожного дня. Давайте ми потронуємо-
ся разом!

Весело ведмедику
На велосипедику.
Від воріт до гаража
Я катаю ведмежа.

Педагог читає віршик, а діти в цей час виконують вправу.

- 3) «Велосипед». В. п.— лежачи на спині, ноги підняті й зігнуті
в колінах, руки притиснуті до підлоги. Виконувати колові ру-
хи ногами вперед 7—8 разів.

Вихователь. Наша Катря — така витівниця! Вона дуже лю-
бить гратися й бігати. Тож давайте пограємося разом із нею.

- 4) Рухлива гра «Наздоженіть ляльку Катрю».

Вихователь із лялькою в руках пересувається кімнатою в різ-
них напрямках, діти зграйкою наздоганяють його.

Вихователь. Катрусі сподобалося гратися. А вам сподобало-
ся? (*Відповіді дітей.*) А тепер давайте відпочинемо, спокійно похо-
димо по кімнаті.

- 5) Ходьба за вихователем. Під час ходьби діти виконують вправи
на відновлення дихання.

ПТАШЕНЯТА

Програмовий розвивати інтерес до фізичних вправ; вправляти в ходь-

зміст: бі (зграйкою, зі зміною напрямку), бігу (між площинни-
ми кругами по всій кімнаті), утриманні рівноваги (ходьба
по дошці, покладеній на підлогу), стрибках (зістрибу-
вання з дошки, покладеної на підлогу).

Обладнання: площинні круги діаметром 20 см, невисокі гімнастичні
лави.

Хід заняття

Вихователь. Малята, сьогодні ми йдемо на прогулянку до лісу.

Адже в лісі гарно дуже,
Звірі є маленькі й дужі,
Є ведмеді і вовки,
Їх бояться дітлахи. Р-р-р-р-р-р!!!
Ой, а хто це так грізно ричить?
Клишоногий, волохатий,
Влітку спритний та завзятий,
Ну а взимку лежебока
У барлозі гріє боки.

(Ведмідь.)

Це ведмідь Михайлик іде нас лякати. А ми втечемо! Але обережно оббігайте пеньочки. А тепер сховаємось, присівши на пеньочку так, щоб Михайлик нас не побачив!

- 1) Ходьба зграйкою, біг по кімнаті між площинними кругами; присідання, положення стоячи на кругах. Під час виконання вправи вихователь дає команди: «Діти гуляють; бігають; заховалися на пеньках».

Вихователь. Ой, які ж ми молодці! Михайлик поричав, поричав, нікого не знайшов та й пішов собі геть. А тепер, дітки, уявімо, що ми — пташенята, визираємо з гніздечка, змахуємо крильцями й летимо.

- 2) Загальнорозвивальні вправи «Пташенята»:
 - «Пташенята визирають із гніздечок». Стоячи на кругах, підняти руки над головою, зімкнувши їх у кільце;
 - «Пташенята махають крильцями». Розвести руки в сторони, змахнути;
 - «Пташенята вистрибують із гніздечок». Вистрибувати з круга і повертатися назад.

Вихователь. От молодці! А яких птахів ви знаєте? (Відповіді дітей.) Яка пташка вдень спить, а вночі літає? (Сова.) Правильно, малята! Послухайте віршик про цю пташку:

Спить до вечора сова,
Хижа пташка лісова.
Чи то осінь, чи весна —
Не літає вдень вона.

- 3) Рухлива гра «День і ніч».

Вихователь повідомляє малятам, що всі вони — маленькі совенята, які вдень сплять, а вночі літають. Коли вихователь промовляє «Ніч!» — діти довільно бігають по кімнаті, а за сигналом «День!» швидко стають на паперові круги.

Вихователь. А зараз, дітки, нам потрібно потрапити на інший берег річки. Але ж ми ще маленькі пташенята і не вміємо літати, тому з одного боку річечки на інший переходитимемо через місточок.

4) Ходьба по дошці, покладеній на підлогу, зістрибування з неї.

Вихователь. А ось тато-шпак учить своїх діточок літати. Давайте і ми повчимося!

Шпак повчає пташеня:
— Промайнуло вже півдня,
У шпаківні годі спати,
Треба вчитися літати.

5) Ходьба за вихователем зі зміною напрямку, руки розведені в сторони.

ВЕСЕЛА АФРИКА

Програмовий зміст: розвивати інтерес до фізичних вправ; вправляти в ходьбі (з переходом до бігу, за м'ячем, на носках із піднятими вгору руками, тримаючись за кільце, що ковзає по натягнутій мотузці, імітаційна ходьба «Пройдемо тихо, як кішечки»), бігу (з переходом на ходьбу), котінні (пересування м'яча перед собою по підлозі обома руками), киданні (кидання м'яча обома руками із-за голови), стрибках (навколо м'яча, у рухливій грі «Мій дзвінкий, веселий м'яч»).

Обладнання: площинні круги діаметром 20 см, мотузки, кільця, м'ячі (діаметр 18—20 см), іграшкові африканські тварини або картки з їх зображенням.

Хід заняття

Вихователь. Малята, як ви гадаєте, хто в небі літає найвище? (*Відповіді дітей.*) Ні, це не літак. Правильно, це — пта-