

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

Ранкова гімнастика «Веселі сніжинки»

I. Шиккування в колону по двоє (парами).

Ходьба парами, не тримаючись за руки, зі зміною темпу.

Біг врозтіч, ходьба.

II. Комплекс вправ на підлозі.

1. Піднімання рук у сторони.

Вихідне положення — сісти на підлогу, руки на поясі, ноги прямі. 1 — підняти руки в сторони (вдих); 2 — руки на пояс (видих). Повторити 6 разів.

2. Перекочування зі спини на живіт.

Вихідне положення — лягти на спину, руки тримати вздовж тулуба. 1–2 — перевернутись на живіт, довільно рухати руками й ногами, як жучки; 3–4 — повернутись у вихідне положення. Повторити 4–6 разів.

3. Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — сісти на підлогу, руки на поясі. 1 — нахилити тулуб уперед (вдих); 2 — випрямитись у вихідне положення (вдих); 3 — нахилити тулуб назад (видих); 4 — випрямитись у вихідне положення (вдих). Повторити 5 разів.

4. Піднімання прямих ніг угору по черзі.

Вихідне положення — сісти на підлогу, спираючись руками ззаду, ноги прямі. 1 — підняти праву ногу угору, покласти її на ліву; 2 — повернутись у вихідне положення; 3–4 — те саме з лівої ноги. Повторити 3–4 рази.

III. Шиккування в колону по одному за вихователем.

Ходьба звичайна та на носках, «як мишка».

Ранкова гімнастика «Весела зарядка для звірят»

I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба у середньому темпі на зовнішній стороні стопи, як клишоногий ведмедик.

Біг у середньому темпі, ходьба, шиккування в коло обличчям до середини.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

1. Піднімання рук уперед, угору.

Вихідне положення — основна стійка. 1–2 — підняти руки угору (вдих); 3–4 — опустити руки через сторони вниз (видих). Повторити 6 разів.

2. Рухи прямими руками вгору та вниз.

Вихідне положення — основна стійка, руки в сторони. 1–4 — рухи руками вгору та вниз. Повторити 4–6 разів.

3. Присідання.

Вихідне положення — основна стійка. 1–2 — присісти руки вперед (вдих); 3–4 — підвестись у вихідне положення (видих). Повторити 4 рази.

4. Вправа на вентиляцію легенів.

Вихідне положення — основна стійка. 1–2 — підняти руки через сторони вгору (вдих); 3–4 — опустити повільно руки вниз (видих). Темп повільний. Повторити 6 разів.

III. Шикунання в колону по одному за вихователем.

Ходьба в повільному темпі, махаючи руками, як пташки крилами.

Гімнастика після денного сну «Гномики»

(Лісові гномики — маленькі чоловічки, які живуть в лісі в маленьких будиночках.)

1. «Ранок. Гномики сплять, повертаються з боку на бік».

Вихідне положення — лежачи на спині, руки за головою. 1 — повернутися, лягти на лівий бік, полежати; 2 — повернутись у вихідне положення; 3 — повернутися і лягти на правий бік, полежати; 4 — повернутись у вихідне положення. Повторити 3 рази.

2. «Гномики солодко потягуються».

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. 1 — підняти руки вгору, потягнутись; 2 — повернутись у вихідне положення. Повторити 4–5 разів.

3. «Час умиватися. Гномики дістають водичку з криниці».

Вихідне положення — лежачи на животі, руки вздовж тулуба. 1 — відвести праву руку назад, потягнутись; 2 — повернутись у вихідне положення; 3–4 — те саме з лівої руки. Повторити 5–6 разів.

4. «Водичка чиста, холодна».

Вихідне положення — стоячи на колінах, руки вздовж тулуба. 1–3 — підняти руки до обличчя, виконати колові рухи навколо нього; 4 — повернутись у вихідне положення. Повторити 3–4 рази.

5. «Зазирнемо в криницю, подивимось, чи в нас чисті личка».

Вихідне положення — стоячи на колінах з упором на руки. 1 — згинаючи руки в ліктях нахилитися вперед; 2 — повернутись у вихідне положення. Повторити 3–4 рази.

6. «Розвеселилися гномики, почали бавитися».

Вихідне положення — стоячи біля ліжка, руки на поясі. Стрибки на обох ногах, як м'ячики.

7. «Весело гномикам, узяли вони рюкзачки й вирушили в путь».

Ходьба у напівприсіді, імітуючи ходьбу з рюкзаками.

8. «Струмочок весело біжить, а гномики — за ним».

Біг у середньому темпі. Вправи на дихання.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «Зима-чарівниця» (ґрунт, вода, сніг)

ПОНЕДІЛОК	
Ранок	<p>Ранкова гімнастика «Веселі сніжинки» Спостереження за станом погоди <i>Мета:</i> ознайомити дітей з ознаками зими; з'ясувати лексичне значення назви <i>грудень</i>; розвивати зв'язне мовлення, мислення, спостережливість; виховувати естетичне почуття. <i>Запитання:</i> Як називається перший зимовий місяць? Які ознаки зими? Як цей місяць називають у народі?</p> <p>Рухлива гра «Сніжинки та вітер» <i>Мета:</i> розвивати координацію рухів.</p> <p>Дидактична гра «Що буває взимку?» <i>Мета:</i> закріплювати з дітьми ознаки зими; учити добирати прикметники до іменників; розвивати мовлення, пам'ять, мислення. <i>Обладнання:</i> м'яч. Вихователь кидає дітям по черзі м'яч, ставить дітям запитання. Зима яка? Які дерева взимку? Взимку сонечко яке? Кожна дитина відповідає на запитання і кидає м'яч вихователеві.</p> <p>Індивідуальна робота: _____ _____ _____ _____</p> <p>Трудова діяльність: _____ _____ _____</p>
Навчальна діяльність	<p>Вид діяльності: Здоров'я та фізичний розвиток Тема заняття: «Снігова казка» <i>Програмові завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none">— розучити комплекс загальнорозвивальних вправ;— закріпити вміння пролізати під дугою та ходити по похилій дошці;— виробляти спритність під час гри «Снігова доріжка»;— розвивати координацію рухів, рівновагу, спритність, уміння узгоджувати свої рухи з рухами інших;— виховувати увагу, інтерес до явищ природи, а також вміння реагувати на сигнал вихователя під час гри.

<p>Навчаль- на діяль- ність</p>	<p><i>Матеріали та обладнання:</i> дуга, дошка, куб.</p> <p><i>План</i></p> <p>1. Вступна частина.</p> <p>Ігровий момент — до дітей у гості завітала Зимонька-зима і запросила малят у чарівну подорож.</p> <p>Шикування. Ходьба парами, не тримаючись за руки — «вирушаємо у подорож» — 45 с; біг урозтіч по всій кімнаті — «полетіли сніжинки» — 30 с.</p> <p>Шикування в коло.</p> <p>Комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі сніжинки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> — піднімання рук у сторони — «сніжинки прокидаються»; — перекочування зі спини на живіт — «сніжинки бавляться»; — нахили тулуба вперед — «поїхали на санчатах»; — піднімання прямих ніг угору по черзі — «перевіряємо лижі»; — ходьба звичайна на носках — «маленькі сніжинки». <p>2. Основна частина.</p> <p>Прорізання під дугою — «у льодяну хатку».</p> <p>Ходьба по похилій дошці, покладеній одним кінцем на куб (вгору і вниз).</p> <p>Гра «Снігова доріжка».</p> <p>3. Заключна частина.</p> <p>Ходьба по звивистій стежинці у повільному темпі (40 с). Ходьба по доріжці здоров'я.</p> <p>Вид діяльності: Художньо-продуктивна діяльність (малювання)</p> <p>Тема заняття: «На дерева, на лужок тихо падає сніжок»</p> <p><i>Програмові завдання:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> — формувати вміння передавати за допомогою творчості свої враження від побаченого; — продовжувати вчити дітей створювати колективні роботи, працювати разом; — розвивати у дітей емоційну чутливість, естетичний смак, просторові уявлення, здатність дивуватися, захоплюватися явищами природи; — закріпити вміння користуватися фарбою, малювати пальчиком; — формувати інтерес до процесу і результату малювання. <p><i>Матеріали та обладнання:</i> тонований папір із силуетами дерев, ялинки, будинку; фарба гуаш білого кольору, ілюстрації на зимову тематику; вірш Р. Завадовича «Сніжок».</p> <p><i>План</i></p> <p>1. Вихователь пропонує дітям пригадати, що під час прогулянки вони спостерігали за тим, як падав на землю сніг. Пропонує розглянути ілюстрації на зимову тематику, читає вірш Р. Завадовича «Сніжок».</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>Сипле, сипле сніжок, Сипле, сіє, трясє. На поля, на лужок —</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Вже не видно стежок, Забіліло усе...</p> </div> </div> <p>2. Розповідь вихователя про те, що снігова ковдра зігріває взимку будиночки звірів у лісі.</p> <p>3. Мотивація до творчості.</p> <p>Вихователь звертається до дітей: «Намалюємо сніг, який падає на дерева, будинки, землю».</p>
--	--

