

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

Ранкова гімнастика «Зліпимо сніговика»

I. Шикування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба на зовнішній і внутрішній сторонах стоп.

Біг у середньому темпі, ходьба.

II. Комплекс вправ із м'ячем.

1. Піднімання м'яч вгору, за голову

Вихідне положення — основна стійка, м'яч тримати обома руками вниз.

1–2 — підняти м'яч угору, за голову, торкнутися м'ячем потилиці (вдих).

3–4 — опустити м'яч у вихідне положення (видих).

Повторити 6 разів.

2. Повороти тулуба.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, м'яч тримати обома руками вниз.

1 — повернути тулуб праворуч, підняти м'яч уперед (вдих).

2 — повернутись у вихідне положення (видих).

3–4 — повторити те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

3. Нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — стійка на колінах, м'яч біля грудей.

1 — нахилити тулуб уперед, сісти на п'яти, торкнутися м'ячем підлоги перед колінами (видих).

2 — повернутись у вихідне положення (вдих).

Повторити 6 разів.

4. Удари м'ячем об підлогу.

Кинути м'яч на підлогу і, коли він відскочить, спіймати обома руками.

Повторити 4–10 разів.

5. Стрибки.

Вихідне положення — зімкнута стійка, м'яч перед грудьми.

Стрибки на місці на обох ногах.

Повторити 12–16 разів.

III. Шикування в колону по одному.

Ходьба в повільному темпі з підніманням і опусканням рук через сторони вниз.

Ранкова гімнастика «Зробимо гірку снігову»

I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба з високим підніманням ніг — «як конячки».

Біг у повільному темпі, ходьба.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ із палицею.

1. Піднімання палиці вперед.

Вихідне положення — основна стійка, руки опущені вниз, палицю тримати ширше від плечей.

1 — підняти палицю вперед (вдих).

2 — опустити палицю у вихідне положення (видих).

Повторити 6–8 разів.

2. «Збираємо сніг» — нахили тулуба вперед.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця перед грудьми в зігнутих руках.

1 — нахилити тулуб уперед, опустити палицю вниз (видих).

2 — випрямитись у вихідне положення (вдих).

Повторити 6–8 разів.

3. «Будуємо гірку» — повороти тулуба з одночасним підніманням палиці вгору.

Вихідне положення — стійка ноги нарізно, палиця за головою на плечах.

1 — поворот тулуба ліворуч, підняти палицю вгору над головою (вдих).

2 — повернутись у вихідне положення (видих).

Повторити 6 разів.

4. «Переступаємо через кучугури» — піднімання ніг і палиці вгору.

Вихідне положення — лягти на спину, палиця над головою.

1–2 — підняти ноги і палицю вгору.

3–4 — повернутись у вихідне положення.

Повторити 6 разів.

5. Навіприсідання і стрибки через палицю.

Вихідне положення — зімкнута стійка, руки на поясі, палиця на підлозі біля носків ніг.

1–2 — два присідання.

3 — стрибок через палицю.

4 — повернутись кругом.

5–8 — те саме в протилежному напрямі.

Повторити 6 разів.

III. Ходьба в повільному темпі («веселиться дівтора»).

Гімнастика пробудження «Сніжинки»

Сніжинки з пухнастої хмари злітали,
Сніжинки повільно у небі кружляли.
А потім лягали тихенько до ніг —
І землю закутав білесенький сніг.

1. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

- 1 — повільно підняти руки вгору.
 - 2 — повернутись у вихідне положення.
- Повторити 4 рази.

Сніжинки, мов біла хустина, лежать,
Під сонечком ясним яскраво блищать.

2. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги разом, руки вздовж тулуба.

- 1 — разом розвести руки і ноги в сторони.
 - 2 — повернутися у вихідне положення.
- Повторити 4 рази.

3. Вихідне положення — лежачи на животі, руки під підборіддям, ноги разом.

- 1 — віджатися руками від ліжка, підняти голову і плечі.
 - 2 — повернутись у вихідне положення.
- Повторити 4–5 разів.

На землю все сиплються і сиплються сніжинки, як фарфорові квіти.

4. Вихідне положення — сидячи на ліжку, ноги розставлені в сторони, руки в упорі за спиною.

- 1 — нахил уперед, торкнутися руками носка.
 - 2 — повернутись у вихідне положення.
 - 3–4 — те саме виконати до другої ноги.
- Повторити по 2 рази до кожної ноги.

Налетів вітерець-пустунець, підняв сніжинки і поніс.

5. Сидячи навколішки, руки підняти вгору.

Біла мітла хуртовини дороги замітає,
Снігом все навколо рівно застеляє.

6. Ходьба з високим підніманням колін («переступання через кучугури»).

Не боїмось ми холоду,
Не боїмось морозу,
Ніколи нас ти, зимонько,
Ніяк не заморозиш.

7. Стрибки на двох ногах: 5–6 стрибків чергувати з ходьбою.

8. Вправа на дихання «Подихаємо на сніжинку».

9. Вправа «Струсимо водичку з рук».

10. Вправа «Потremo руки».

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «У пташнику»

Понеділок	
Ранок	<p>Ранкова гімнастика «Зліпимо сніговика» Бесіда «Перший день зими» Мета: ознайомити дітей з ознаками зими; з'ясувати лексичне значення слова <i>грудень</i>; розвивати зв'язне мовлення, мислення, спостережливість; виховувати естетичні почуття. Запитання: Який сьогодні день? Яка погода вранці? Які ознаки справжньої зими ви знаєте? Як називається перший зимовий місяць?</p> <p>Рухлива гра «Біжіть до мене» Мета: удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати вміння діяти за сигналом, орієнтування у просторі.</p> <p>Дидактична гра «Скажи лагідно» Мета: вправляти дітей в утворенні пестливих форм від назв свійських птахів. Хід гри. Вихователь вправляє малят в утворенні пестливих форм від назв свійських птахів. Індивідуальна робота: _____ _____ _____ _____</p> <p>Трудова діяльність: _____ _____ _____</p>
Навчальна діяльність	<p>Заняття: Здоров'я та фізичний розвиток Тема: «Веселі курчата» Програмові завдання: — розучити комплекс загальнорозвивальних вправ; — закріпити вміння лазити по похилій драбині та стрибати вглибину; — розвивати швидкість і спритність під час гри «Лисиця в курнику»; — удосконалювати навички стрибка вглибину і швидкого бігу. Матеріали та обладнання: 2 драбини, 2 куби заввишки 20 см, канат завдовжки 12 м. План I. Вступна частина. Ходьба зі зміною темпу — «курчата йдуть на прогулянку» (35 с). Ходьба на носках зі змахами рук — «курчата розминають крильця» (25 с). Біг урозтіч із зупинками за сигналом вихователя — «курчата бавляться» (35 с). Ходьба. Комплекс загальнорозвивальних вправ «Веселі курчата»: — піднімання рук угору — «курчата зміцнюють крила»; — нахили вперед — «курчата дзьобають зернятка»;</p>

<p>Навчальна діяльність</p>	<p>— нахили вперед — «курчата визирають із-за парканчика»; — повороти тулуба сидячи на підлозі — «курчата визирають із гніздечка»; — стрибки на обох ногах із поворотом на 360°.</p> <p>II. Основна частина — «Курчата вчаться залазити в гніздечко та стрибати з нього».</p> <p>— Лазіння зігнувшись, з упором на руки, по драбині, покладеній одним кінцем на куб. — Стрибки з куба на килим. — Ходьба по звивистому канату. — Гра «Лисиця в курнику».</p> <p>III. Заключна частина. Ходьба «звивистою доріжкою» в повільному темпі.</p> <p>Заняття: Художньо-продуктивна діяльність (малювання) Тема: «У пташнику» Програмові завдання:</p> <ul style="list-style-type: none"> — викликати в дітей бажання малювати курчат; — познайомити дітей з основною формою та деталями майбутнього малюнка; — закріпити навички малювання двома фарбами; — розвивати вміння виявляти творчі здібності під час виконання роботи. <p>Матеріали та обладнання: іграшкова курочка, казка К. Чуковського «Курчатко»; фарби жовтого і червоного кольорів, тонований папір.</p> <p>План</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вихователь читає уривок казки «Курчатко». Яка курочка? Яке курчатко? 2. Мотивація: «Для мами курочки намалюємо курчаток». 3. Розглядання курчатка, визначення будови частин тіла. Частковий показ прийомів роботи (залучити дітей до показу). 4. Самостійна діяльність дітей, індивідуальна допомога. 5. Підсумок. Курочка розглядає курчаток і збирає їх біля себе. Гра «Курочка і курчатка»
<p>Денна прогулянка</p>	<p>Спостереження за птахами на майданчику Мета: закріпити вміння розпізнавати птахів за зовнішнім виглядом, звернути увагу на їх колір; учити розрізняти основні частини тіла птахів. Вихователь звертає увагу дітей на кількість птахів на майданчику. Запитання: Які пташки прилетіли до нас на майданчик? Чим укрите їх тіло? Чи однакового кольору пір'я в усіх птахів? Чим зайняті пташки? Вихователь пропонує дітям пограти у гру, щоб пригадати назви птахів.</p> <p>Дидактична гра «Назви пташку» Мета: закріпити вміння дітей упізнавати і називати птахів; розвивати зорову пам'ять, мислення; виховувати любов до природи. Матеріали та обладнання: картинки із зображенням птахів (горобець, голуб, ворона, ластівка, шпак, синиця). Хід гри. Діти розглядають пташок на майданчику, а вихователь пропонує назвати їх. Дитина називає пташку, показує її; решта дітей знаками показують, згодні вони чи ні.</p>