

# КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

## Ранкова гімнастика «Веселі дітлахи»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Біг у середньому темпі, ходьба.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ.

#### 1. Повороти тулуба в сторони.

Вихідне положення (В. п.) — стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях на рівні пояса.

1 — повернути тулуб праворуч;

2 — повернутися у в. п.;

3–4 — те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

#### 2. Нахили тулуба вперед.

В. п. — основна стійка, руки опущені, пальці стиснуті в кулак.

1–3 — нахили тулуба вперед, постукати двічі кулаками по гомілках ніг (видих);

4 — випрямитись у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

#### 3. Нахили тулуба вперед, в сторони.

В. п. — стоячи на підлозі, ноги нарізно.

1–3 — нахилитись уперед до прямої ноги, постукати двічі по коліну кулаками;

4 — випрямитись у в. п.

Повторити 6 разів.

#### 4. Нахили тулуба в сторони.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки опущені вниз.

1 — нахилити тулуб ліворуч;

2 — нахилити тулуб праворуч.

Повторити 8 разів.

#### 5. Рухи зігнутими в колінах ногами.

В. п. — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах.

1–4 — рухати по черзі ногами, випрямляючи та згинаючи їх, як під час їзди на велосипеді.

Повторити 8–10 разів.

### III. Шиккування в колону по одному.

Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

## «Татусеві помічники»

### I. Шиккування в колону по одному.

Ходьба зі зміною темпу.

Ходьба на носках і п'ятках.

Біг зі зміною темпу, ходьба.

### II. Комплекс загальнорозвивальних вправ з обручем.

1. Піднімання обруча вгору.

В. п. — основна стійка, обруч над плечима за головою.

1–2 — підняти обруч угору над головою, вертикально до підлоги, подивитись на нього (вдих);

3–4 — опустити обруч у в. п. (видих).

Повторити 6 разів.

2. Згинання та розгинання рук перед грудьми.

В. п. — основна стійка, обруч перед грудьми (вертикально).

1 — випрямити руки веред (вдих);

2 — зігнути руки у в. п. (видих).

Повторити 8 разів.

3. Нахили тулуба вперед.

В. п. — основна стійка, обруч внизу.

1–2 — нахили тулуба уперед, підняти обруч уперед (видих);

3–4 — повернутись у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

4. Повороти тулуба.

В. п. — сидячи в центрі обруча, покладеного на підлогу, схрестити ноги.

1 — підняти обруч горизонтально вгору, повернути тулуб праворуч (вдих);

2 — повернутись у в. п. (видих);

3–4 — те саме ліворуч.

Повторити 6 разів.

5. Присідання.

В. п. — основна стійка, обруч перед грудьми (вертикально).

1–2 — присісти, торкнутись обручем підлоги (видих);

3–4 — встати у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

### III. Ходьба у повільному темпі з рухами рук угору та вниз, як пташка крилами.

## Гімнастика після денного сну «Проліски»

Синє-синє небо, хмаринок немає,  
Вже лагідне сонце усе зігріває,  
Де танути сніг ще лише починає,  
Там проліски — очі весна відкриває.

Звучить музика, діти лежать із заплющеними очима.

Тепло — і веснонька очі відкрила,  
Холодно — знову повіки стулила,  
Та в піжмурки грати зима вже стомила,  
Зігрілися квітоньки й зовсім збудились.

### *1. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

Діти виконують гімнастику пробудження для очей: розплющують і заплющують очі.

З-під білого снігу ледь-ледь визирають,  
Тендітні голівки угору здійсмають.

### *2. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

1 — підвести голову, вигнути шию.

2 — повернутись у в. п.

Повторити 3–4 рази.

Щоб далі рости, в них ще сили немає:  
У стеблах під снігом ще соки дримають.

### *3. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

1 — повернути голову праворуч, підняти праве плече і торкнутися підборіддя;

2 — повернутись у в. п.;

3–4 — те саме ліворуч.

Повторити по 3 рази в кожную сторону.

Та сон проминув, стебла всі потяглися  
І, наповнячись соком, угору звелися.  
Як рухався сік, то й вони підростали,  
Тяглися, тяглися й великими стали.

### *4. В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.*

1 — повільно піднімаючи руки, випрямити ноги, потягнути носки;

2 — повернутись у в. п.;

3 — повільно піднімаючи руки, зігнути їх у ліктях і притиснути кулаки до плечей, трохи вигнути груди вперед, потягнутися;

4 — повернутися у в. п.;

5 — підвестися, трохи відриваючись від ліжка, простягаючи руки вперед;

6 — повернутися у в. п.;

Повторити 3–4 рази.

А де ж це листочки?  
Згорнувшись, дрімають...  
Та ось вони спинки свої випрямляють  
І тягнуть верхівочки вгору і в боки,  
Угору і в боки, зміцнілі від соку.

**5. В. п. — сидячи на ліжку, ноги трішки зігнуті, руки схрещені на грудях.**

1 — нахилити тулуб уперед, голову притиснути до колін;

2 — повернутись у в. п.

Повторити 3–4 рази.

Та й вирости квіти красиві, високі;  
І сніг вже розтанув із правого боку,  
А з лівого гарно дзюркоче водичка.  
Ліворуч ще голо, праворуч — травичка.

**6. В. п. — стоячи на колінах, руки вздовж тулуба.**

1 — повернути тулуб ліворуч, відвести ліву руку за спину;

2 — повернутися у в. п.;

3–4 — те саме праворуч.

Повторити 3–4 рази.

Ось проліски вітер узявся хитати  
І в різні боки стеблинки схиляти.  
Та стебла гнучкі, й вітру їх не зламати,  
Хоч як хай хита, будуть прямо стояти.

**7. В. п. — стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки на поясі.**

1 — нахили тулуба ліворуч-праворуч;

2 — нахили тулуба вперед-назад.

Їм сік із землі корінці набирали,  
Так щедро вона їм його дарувала —  
Удень дарувала і темної ночі,  
Щоб сонцю всміхалися весноньки очі.

**8. В. п. — стоячи біля ліжка, ноги на ширині ступні, руки вздовж тулуба.**

1 — підняти праву ногу, зігнуту в коліні, обхопити руками, притиснути до живота;

2 — повернутися у в. п.;

3–4 — те саме лівою ногою.

Погляньте, як проліски сонце вітають!  
Пелюстками синіми привітно гойдають!

# КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «Мама лагідна моя»

ПОНЕДІЛОК	
<b>Ранок</b>	<p><b>Ранкова гімнастика «Веселі дітлахи»</b>  <b>Бесіда «Весна відмикає дерева й води»</b>  <b>Мета:</b> поглибити знання дітей про перші ознаки весни; з'ясувати лексичне значення слова <i>березень</i>; розвивати спостережливість, зв'язне мовлення; виховувати любов до природи.  <b>Запитання:</b> Про яку пору року йдеться в прислів'ї? Якими є перші ознаки весни? Як називається перший весняний місяць? Хто може пояснити походження його назви?</p> <p><b>Рухлива гра «З купини на купину»</b>  <b>Мета:</b> удосконалювати вміння стрибати в довжину на обох ногах; розвивати спритність.</p> <p><b>Дидактична гра «Що буває навесні?»</b>  <b>Мета:</b> продовжувати розширювати знання дітей про весняні явища природи; розвивати спостережливість, пам'ять, логічне мислення.  <b>Хід гри.</b> Вихователь роздає дітям картки із зображенням весняних ознак (тане бурулька, цвіте пролісок, співає шпак, сяє сонце тощо). Потім описується певна ознака, а діти, у кого є картки з відповідним описом, показують їх.  <b>Наприклад:</b>  — Що від сонечка тане й капає?  — Хто перший прилітає й зустрічає весну? І т. д.</p> <p><b>Індивідуальна робота:</b> _____  _____  _____  _____</p> <p><b>Трудова діяльність:</b> _____  _____  _____</p>
<b>Навчальна діяльність</b>	<p><b>Заняття: Здоров'я та фізичний розвиток</b>  <b>Тема: «Ми з мамою залюбки займаємося спортом»</b>  <b>Програмові завдання:</b>  — розучити загальнорозвивальні вправи;  — навчити дітей метати торбинки з піском у вертикальну ціль;  — розвивати спритність;  — вдосконалювати вміння стрибати на обох ногах угору під час гри «Допоможемо матусі».</p>