
II КВАРТАЛ

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Комплекс № 1 «Потяг вирушає у подорож»

I. Ходьба один за одним із притупуванням, ходьба на внутрішній, зовнішній сторонах ступні. Біг (25 с).

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Вибираємо напрямок подорожі.

В. п. — руки на поясі, ноги на ширині ступні; 1 — поворот голови вліво; 2 — повернутись у в. п.; 3 — поворот голови вправо; 4 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

2. Потяг набирає швидкість.

В. п. — руки зігнуті в ліктях; 1—2 — одночасно випрямити руки в ліктях уперед, зробити 3—4 колоподібні рухи; 3—4 — те саме, повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

3. Відремонтуємо колеса.

В. п. — ноги разом, руки на поясі; 1—2 — нахилитись уперед, постукати кулачками; 3—4 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

4. Стрибки (10—12 разів).

III. Заключна частина.

Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 2 (вправи із шишками)

I. Ходьба в колоні, ходьба між предметами, шиккування в коло.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук у сторони.

В. п. — о. с.; 1—2 — підняти руки із шишками на висоту плечей у сторони (вдих); 3—4 — опустити руки із шишками вниз (видих). Повторити 5—6 разів.

2. Покажемо шишки.

В. п. — руки веред; 1 — поворот тулуба вліво; 2 — повернутись у в. п.; 3 — поворот тулуба вправо; 4 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

3. Нахили тулуба вперед — униз.

В. п. — о. с.; 1—2 — нахилити тулуб уперед — униз, постукати шишками по колінах 4 рази; 3—4 — повернутись у в. п.

4. Доторкнись до шишки ногою.

В. п. — ноги разом, руки на поясі; 1 — відставити праву ногу вперед на носок; 2 — поставити ногу у в. п.; 3—4 — відставити ліву ногу вперед на носок, поставити ногу у в. п.

5. Стрибки на місці на обох ногах (10—12 разів).

III. Заклучна частина.

Ходьба по колу в середньому темпі, руки із шишками внизу.

Комплекс № 3 (вправи з великим м'ячем)

I. Ходьба один за одним, коригуюча ходьба, ходьба зміійкою.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук з м'ячем угору.

В. п. — тулуб прямий, руки з м'ячем унизу; 1—2 — руки з м'ячем підняти вгору, відставити ліву ногу назад; 3—4 — руки опустити, ногу приставити. Повторити 5—6 разів.

2. Повороти тулуба.

В. п. — сидячи на колінах; 1 — поворот тулуба вліво; 2 — поворот тулуба вправо. Повторити 5 разів.

3. Нахили тулуба вліво — вправо.

В. п. — о. с., руки з м'ячем угорі; 1—2 — нахилити тулуб ліворуч; 3—4 — нахилити тулуб праворуч. Повторити 6 разів.

4. Присідання з м'ячем.

В. п. — о. с., руки з м'ячем унизу; 1 — присісти; 2 — встати. Повторити 6 разів.

5. Стрибки на місці на обох ногах (10 разів).

III. Заключна частина.

Ходьба в повільному темпі. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 4 «Кошенята»

I. Ходьба на носках, на п'ятах із високим підніманням ніг. Біг (20—25 с). Ходьба.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання на носочки («Кошенята піднімаються на носочки»).

В. п. — тулуб прямий, ноги разом; 1 — піднятися на носочки; 2 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.

2. Повороти тулуба («Кошенята показують лапки»).

В. п. — о. с.; 1 — поворот тулуба вліво, сказати «няв»; 2 — повернутись у в. п.; 3 — поворот тулуба вправо, сказати «няв»; 4 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

3. Прогинання тулуба («Кошенята «лагідні» та «сердиті»).

В. п. — стоячи на колінах; 1—2 — прогнулись «лагідні»; 3—4 — «сердиті» вигнули спину. Повторити 5—6 разів.

4. Присідання («Кошенята присідають»).

В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні; 1—2 — присісти; 3—4 — повернутись у в. п. Повторити 5 разів у повільному темпі.

5. Стрибки («Кошенятам весело стрибати разом»).

В. п. — о. с. Стрибки на місці на обох ногах (10 — 12 разів).

III. Заключна частина.

Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 5 «Прогулянка»

I. Звичайна ходьба, коригуюча ходьба, ходьба парами («гуляємо»). Біг за сигналом. Ходьба, вільне шиккування.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Піднімання рук угору через сторони («Погляньте, які високі дерева»).
В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки опущені; 1—3 — руки в сторони; 2—4 — руки вгору. Повторити 5—6 разів.
2. Повороти тулуба вправо — вліво («Сховаємось за дерево»).
В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки на поясі; 1 — повернути тулуб праворуч; 2 — повернутись у в. п.; 3 — повернути тулуб ліворуч; 4 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.
3. Нахили тулуба вперед, напівприсідання («Хто заховався під деревом»).
В. п. — тулуб прямий, ноги на ширині ступні, руки на поясі; 1 — нахилитись; 2 — присісти; 3—4 — повернутись у в. п. Повторити 5—6 разів.
4. Стрибки на місці на обох ногах (10—12 разів).

III. Заключна частина.

Звичайна ходьба, за іграшкою. Вправи на відновлення дихання.

Комплекс № 6

I. Ходьба один за одним із брязкальцями в руках. Легкий біг (25—30 с). Ходьба, вільне шиккування.

II. Загальнорозвиваючі вправи.

1. Повороти голови вліво — вправо («До нас сніжинки прилетіли, все навколо стало білим»).
В. п. — о. с.; 1 — поворот голови вліво; 2 — повернутись у в. п.; 3 — поворот голови вправо; 4 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.

2. Піднімання рук угору через сторони («Покажемо снігові намети»).
В. п. — о. с., руки опущені вниз; 1 — підняти руки в сторони; 2 — підняти руки вгору; 3 — руки в сторони; 4 — повернутись у в. п. Повторити 6 разів.
3. Нахили тулуба вперед — униз («Підкидаємо сніг»).
В. п. — о. с.; 1 — нахилити тулуб уперед; 2 — нахилити тулуб униз; 3 — уперед; 4 — повернутись у в. п. Повторити 4—5 разів.
4. Присідання (6—8 разів).
5. Стрибки на обох ногах на місці (10—12 разів).

III. Заключна частина.

Повільна ходьба. Вправи на відновлення дихання.

ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ РОЗВИТОК

СПОСТЕРЕЖЕННЯ, ЕКСКУРСІЇ

Грудень

1. Привітати дітей із першим днем зими. Звернути увагу дітей на те, що сонечко з'являється все рідше й рідше, стало холодно.
2. Звернути увагу на теплий одяг дітей. Учити дітей послідовно вдягатись на прогулянку.
3. Спостереження за снігопадом. Якого кольору сніг? Який він — теплий чи холодний? Запропонувати подмухати на сніжинку. На що вона перетворилася? (На крапельку води.)
4. Учити дітей радіти першому снігу. Спостереження за слідами на снігу.
5. Спостереження за вітром. Гра з прапорцями.
6. Запропонувати дітям визначити назву дерев без листя.