

КОМПЛЕКСИ ГІМНАСТИКИ

Ранкова гімнастика

«Спортивна гімнастика для мам»

I. Ходьба з рухами рук: крок лівою ногою — руки в сторони, правою — на пояс.

Ходьба на носках, як лисичка.

Віг у середньому темпі, ходьба.

II. Вправи зі скакалкою.

1. Піднімання рук уперед з відставленням ноги назад.

Вихідне положення (В. п.) — основна стійка; скакалку, складену вдвічі, тримати за кінці, руки опущені.

1 — розтягуючи скакалку, підняти руки вперед, праву ногу відставити на носок (вдих);

2 — повернутися у в. п. (видих).

3-4 — те саме з лівої ноги.

Повторити 8 разів.

2. Нахили тулуба вперед.

В. п. — основна стійка; скакалку, складену вдвічі, тримати за кінці, руки опущені.

1-2 — нахилити тулуб уперед, одночасно підняти руки вперед (видих);

3-4 — повернутись у в. п. (вдих).

Повторити 8 разів.

3. Повороти тулуба.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги нарізно (якнайширше); скакалку, складену вчетверо, тримати у прямих руках.

1 — повернути тулуб праворуч, зігнути руки в ліктях (видих);

2 — повернутися у в. п. (вдих);

3-4 — те саме в лівий бік.

Повторити 8 разів.

4. Згинання ніг по черзі.

В. п. — сидячи на підлозі, ноги разом; скакалку, складену вчетверо, тримати у прямих руках.

1 — зігнути праву ногу в коліні, просунути її між руками й скакалкою (видих);

2 — повернутись у в. п. (вдих);

3-4 — те саме з лівої ноги.

Повторити 6-8 разів.

5. Нахили тулуба в сторони.

В. п. — скакалку, складену вдвоє, тримати за її кінці за спиною, на плечах.

1 — нахилити тулуб ліворуч, відставити ліву ногу в сторону на носок, натягуючи скакалку, підняти руки вгору (видих);

2 — повернутися у в. п. (вдих);

3-4 — те саме праворуч.

Повторити 8 разів.

6. Стрибки.

В. п. — основна стійка, руки на поясі; скакалка, складена вдвічі, на підлозі біля носків ніг.

- 1 — стрибнути вперед через скакалку;
- 2 — повернутись кругом;
- 3 — стрибнути через скакалку у зворотному напрямку;
- 4 — повернутись кругом.

III. Ходьба з поступовим уповільненням темпу.

«Фізкультурники»

I. Ходьба з високим підніманням ніг, як конячки.

Біг зі зміною темпу, ходьба.

II. Вправи з прапорцями.

1. Піднімання по черзі прапорців угору.

В. п. — основна стійка, руки з прапорцями внизу.

- 1 — підняти ліву руку через сторону вгору;
- 2 — підняти праву руку через сторону вгору;
- 3 — опустити ліву руку униз;
- 4 — опустити праву руку униз.

Повторити 8 разів.

2. Нахили тулуба вперед.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями внизу за спиною.

- 1 — нахилити тулуб уперед, покласти прапорці на підлогу (видих);
- 2 — випрямитись у в. п. (вдих);
- 3 — нахилити тулуб уперед, взяти прапорці (видих);
- 4 — випрямитись у в. п. (вдих).

Повторити 6 разів.

3. Піднімання прапорців угору з махом ноги вбік.

В. п. — основна стійка, руки з прапорцями внизу.

- 1 — підняти прапорці вгору, махнути правою ногою праворуч (вдих);
- 2 — повернутись у в. п. (видих);
- 3-4 — те саме з лівої ноги.

Повторити 6-8 разів.

4. Присідання.

В. п. — основна стійка, руки з прапорцями внизу.

- 1-2 — присісти на носках, руки в сторони (видих);
- 3-4 — підвестись у в. п. (вдих).

Повторити 8 разів.

5. Повороти тулуба.

В. п. — стійка ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони.

- 1 — повернути тулуб праворуч, підняти руки вгору;

2 — схрестити прапорці над головою (вдих); повернутись у в. п. (видих);

3-4 — те саме ліворуч.

Повторити 8 разів.

6. Стрибки.

В. п. — основна стійка, руки з прапорцями вниз.

Стрибок — ноги нарізно, руки з прапорцями в сторони, стрибок — ноги разом, руки вниз.

III. Ходьба у повільному темпі з рухами рук угору та вниз, як бджола, з поступовим уповільненням.

Гімнастика після денного сну «Лялька Оксанка»

Жила собі лялечка, звали її Оксаночка. Прокидалася вона дуже рано, адже любила гратися.

1. «Лялька прокидається».

В. п. — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1 — поворот голови ліворуч;

2 — повернутися у в. п.;

3 — поворот голови праворуч;

4 — повернутися у в. п.

Повторити 6 разів.

2. «Лялька купається».

В. п. — лежачи на животі, руки витягнуті вперед.

1 — підняти руки й груди догори;

2 — повернутися у в. п.

Повторити 5 разів.

3. «Лялька робить ранкову гімнастику».

В. п. — сидячи, руки вгору.

1 — нахил тулуба вперед, торкнутися ніг;

2 — повернутися у в. п.

Повторити 6 разів.

4. «Лялька катається на велосипеді».

В. п. — сидячи, руки в упорі за спиною.

Діти роблять колові рухи ногами, імітуючи їзду на велосипеді.

Повторити 4 рази.

5. «Лялька танцює».

В. п. — стоячи на колінах, руки на поясі.

1 — присісти;

2 — повернутися у в. п.

Повторити 6 разів.

6. «Лялька на прогулянці».

Підстрибування; стрибки з просуванням до «доріжки здоров'я».

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Тема тижня: «Мама лагідна моя»

Ранок	<p>Ранкова гімнастика «Спортивна гімнастика для мами» Бесіда «Мамин день» (святкування) Мета: дати уявлення про жіноче свято, виховувати повагу до матері, бабусі, сестри та всіх жінок. Запитання: Яке весняне свято до нас наближається? Кого вітають в цей день? Як можна привітати свою маму?</p> <p>Рухлива гра «Знайди і промовчи» Мета: виховувати витримку, спостережливість, вміння орієнтуватися у просторі.</p> <p>Мовленнєва гра «Разом із мамою» Мета: розвивати вміння складати речення за картинкою, а також зв'язне мовлення; виховувати інтерес до гри. Матеріали та обладнання: скринька; предметні картинки, на яких зображено дії дітей. Хід гри. Діти по черзі дістають зі скрині картинки і складають речення. Наприклад: Хлопчик допомагає мамі підмітати підлогу. Дівчинка разом із бабусею миє посуд.</p> <p>Індивідуальна робота: _____ _____ _____</p> <p>Трудова діяльність: _____ _____</p>
Навчальна діяльність	<p>Заняття: Здоров'я та фізичний розвиток Тема: «Веселий атракціон» Програмові завдання: — вдосконалювати вміння лазити по похилій дошці напівприсівши та прокочувати м'яч по підлозі; — розвивати організованість і самостійність, швидкість, спритність, загальну витривалість; — виховувати дбайливе ставлення до свого здоров'я, бажання систематично займатися фізкультурою. Матеріали та обладнання: гімнастична стінка, гімнастична дошка, великі м'ячі, кубики.</p>