

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ОРУ №11. Гимнастика с хлопками (дети от 2 до 4 лет)

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поочередные наклоны в стороны, хлопнуть по ноге.

3. Исходное положение: ноги на ш. ст., руки за спиной.

Присесть, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, упор руками за спиной.

Поджать ноги к груди, хлопнуть в ладоши.

5. Прыжки на 2-х ногах, руки на поясе.

Спокойная ходьба по залу, упражнение на дыхание

ОРУ № 15. (дети от 4 до 5 лет)

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, лежат на плечах.

Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение.

Тоже в левую сторону

3. Исходное положение: руки на поясе.

Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в и. п.

4. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди.

Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выпрямить руки вперед, прогнуться, вернуться в исходное положение

6. Исходное положение: руки на поясе.

Прыжки правым и левым боком через воображаемый предмет.

Спокойная ходьба.

ОРУ № 15. (дети от 5 до 7 лет)

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

Поднять руки к груди, вверх, к груди, вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч., руки согнуты в локтях, лежат на плечах.

Поднять руки вверх, наклониться в правую сторону, вернуться в исходное положение.

Тоже в левую сторону.

3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях.

Поворот туловища в правую сторону, мах правой рукой назад, вернуться в и.п., тоже в левую сторону.

4. Исходное положение: руки на поясе.

Присесть, руки развести в стороны, спина прямая, вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, руки согнутые в локтях прижаты к груди.

Наклониться вперед, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать, вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение: лежа на спине, руки над головой.

Поднять ноги согнутые в колене к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью.

Выпрямить руки вперед, прогнуться, вернуться в исходное положение.

8. Исходное положение: руки на поясе.

Поднять правую ногу назад, руки развести в стороны, удерживать равновесие, поменять ногу.

9. Исходное положение: руки на поясе.

Прыжки правым и левым боком через воображаемый предмет.

3. Спокойная ходьба.

Подвижные игры дома.

(2-4 лет)

Наседка и цыплята

Задачи: учить внимательно слушать текст, выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание ИГРЫ: дети стайкой стоят за воспитателем. Воспитатель читает:

Вышла курица-хохлатка, с нею – желтые цыплятки.

Ко-ко-ко, ко-ко-ко не ходите далеко;

Лапками гребите, зернышки ищите.

Съели толстого жука, дождевого червяка,

Выпили водицы полное корытце.

Дети повторяют движения за воспитателем.

Пузырь

Задачи: учить выстраиваться в круг, постепенно расширять и сужать его не размыкая рук; развивать слуховое внимание.

Описание ИГРЫ: Дети вместе с воспитателем образуют круг, берутся за руки, начинают «надувать пузырь»: делают вдох через нос, выдыхают со звуком «с», при этом все делают шаг назад, будто пузырь увеличился. Эти действия повторяются до тех пор, пока круг не увеличивается до максимальных размеров. Затем все идут по кругу, читая:

Надувайся, пузырь, надувайся, большой,

Оставайся такой, да не лопайся.

Воспитатель говорит хлопая в ладоши: «Хлоп! Лопнул пузырь!» Все хлопают в ладоши, сбегаются в центр. Игра повторяется с начала.

Кошка и мыши

Задачи: учить ДЕТЕЙ бегать не сталкиваясь, действовать в соответствии с текстом, реагировать на сигнал.

Оборудование: стулья или скамейка («норки» мышек, шапочка-маска кошки.

Описание ИГРЫ: игра проводится в помещении или на площадке, приспособленной для бега. С одной стороны ставятся стулья или скамья. Роль кошки в начале ИГРЫ исполняет воспитатель.

Кошка садится на стул и «спит». Мыши сидят на стульчиках (в норках). Воспитатель читает:

Кошка мышек сторожит,

Притворилась, будто спит.

Мыши встают со стульев и бегают по ковру (площадке).

Воспитатель читает:

Тише мыши, не шумите,

Кошку вы не разбудите...

Кошка встает со стула, громко мяукает и ловит мышей, они бегут на свои стулья (в «норки»). Игра повторяется каждый раз с новой кошкой. Детей следует побуждать читать стихотворение вместе с воспитателем.

Карусели

Задачи: учить действовать согласованно в соответствии с ритмом текста; развивать внимание.

Описание ИГРЫ:

Воспитатель: «Мы будем кататься на карусели. Повторяйте слова и крепко держитесь за руки, чтобы наша карусель не сломалась». Дети с воспитателем идут по кругу и читают действуя в соответствии со словами стихотворения:

Еле-еле-еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом

Все бегом, бегом, бегом!

Побежали, побежали, побежали!

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите.
Раз-два, раз-два (пауза,
Вот и кончена игра.
При повторе следует «кататься» в другую сторону.

Комарик

Задачи: учить прыгать на месте отталкиваясь двумя ногами.
Оборудование: на легкую палку длиной 1 метр крепится шнур с легким удобным для хватания предметом (мягкий поролоновый мячик, лоскуток и т. д.)
Описание ИГРЫ:
Дети стоят в кругу на расстоянии друг от друга, воспитатель в центре круга. Опуская и поднимая палочку, воспитатель читает:
К нам комарик прилетел, поиграть он захотел!
Если прыгнет детвора, то поймает комара!
и предлагает детям, называя по имени, поймать комара.

Мы в лесу гуляли

Задачи: учить водить хоровод, выполнять движения в соответствии с текстом, развивать творческие способности.
Описание ИГРЫ: Дети встают в круг. Воспитатель: «Мы идем гулять в лес. Чтоб в лесу не потеряться – надо за руки нам взяться!»
Дети с воспитателем идут по кругу, читая:
Мы в лесу гуляли, зайца повстречали.
Вот такого, вот такого зайца повстречали! (Дети останавливаются и показывают зайца под слова Вот такого, вот такого зайца повстречали)
Дети с воспитателем снова идут по кругу, читая:
Мы в лесу гуляли, лисичку повстречали.
Вот такую, вот такую лисичку повстречали! (Дети останавливаются и показывают лису под слова Вот такую, вот такую лисичку повстречали)
Мы в лесу гуляли, медведя повстречали.
Вот такого, вот такого медведя повстречали! (Дети останавливаются и показывают медведя под слова Вот такого, вот такого медведя повстречали)
Мы в лесу гуляли, волка повстречали.
Вот такого, вот такого волка повстречали! (Дети останавливаются и показывают волка под слова Вот такого, вот такого волка повстречали)
Волка повстречали, быстро домой побежали! (Убегают на стулья - в «домики»)

(4-5 лет)

Охотник и зайцы

Цель: учить метать мяч в подвижную цель.
Ход игры: На одной стороне – «охотник», на другой в нарисованных кругах по 2-3 «зайца». «Охотник» обходит площадку, как бы разыскивая следы «зайцев», затем возвращается к себе. Воспитатель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». «Зайцы» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед. По слову «охотник», «зайцы» останавливаются, поворачиваются к нему спиной, а он, не сходя с места, бросает в них мячом. Тот «заяц», в которого попал «охотник», считается подстреленным и «охотник» уводит его к себе.

Бездомный заяц

Цель: быстро бегать; ориентироваться в пространстве.
Ход игры: Выбирается «охотник» и «бездомный заяц». Остальные «зайцы» стоят в обручах – «домиках». «Бездомный заяц» убегает, а «охотник» догоняет. «Заяц» может встать в домик,

тогда «заяц», стоявший там, должен убежать. Когда «охотник» поймал «зайца», он сам становится им, а «заяц» - «охотником».

С кочки на кочку

Цель: Закреплять умение использовать прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Побуждать ДЕТЕЙ прыгать легко в разных направлениях.

Ход игры: Дети стоят на одной стороне зала (площадки). На полу раскладываются обручи на расстоянии 20см друг от друга. По сигналу дети стараются перепрыгнуть по обручам на другую сторону. Правила: Переход на другую сторону дети выполняют по одному или по двое. В начале года дети переходят переступая из обруча в обруч. Когда дети научатся хорошо перешагивать, то можно предложить перебираться прыжками. Варианты: Можно использовать дощечки, плоские круги (диаметром 35-40см)

Самолетики (с бегом)

Цель: Закреплять умение бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Действовать по сигналу. Побуждать ДЕТЕЙ бегать по всей площадке, в разные стороны. Закреплять умение реагировать на зрительный и звуковой сигнал.

Ход игры: Ведущий разделяет ДЕТЕЙ на ДВЕ КОМАНДЫ: одни - самолетики; другие – тучки. Чертит круг (аэродром). Самолетики летят И на землю не хотят. В небе весело несутся, Но друг с другом не столкнуться. Дети – самолетики летают за пределами круга. Ведущий говорит: Вот летит большая туча Стало все темно вокруг Самолетики – в свой круг! Дети – тучки пытаются поймать самолетики. Кто успел залететь на аэродром – спасен. Кого поймали – тот становится тучей. Правила: Игра продолжается, пока не останется 1 самолетик.

Лиса в курятнике

Цель: учить мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях; бегать не задевая друг друга, увертываться от ловящего.

Ход игры: На одной стороне площадки очерчивается «курятник». В нем на насесте (на скамейках) сидят «куры».

На противоположной стороне площадки находится нора лисы. Все остальное место – двор. Один из играющих назначается «лисой», остальные – «куры». По сигналу «куры» спрыгивают с насеста, ходят и бегают по двору, клюют зерна, хлопают крыльями. По сигналу: «Лиса!» - «куры» убегают в курятник и взбираются на насест, а «лиса» старается утащить «курицу», не успевшую спастись, и уводит ее в свою нору. Остальные «куры» снова спрыгивают с насеста, и игра возобновляется. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает двух-трех «кур».

Совушка

Цель: учиться НЕПОДВИЖНО стоять некоторое время, внимательно слушать.

Ход игры: Играющие свободно располагаются на площадке. В стороне («в дупле») сидит или стоит «Сова». Воспитатель говорит: «День наступает – все оживает». Все играющие свободно двигаются по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д.

Неожиданно произносит: «Ночь наступает, все замирает, сова вылетает». Все должны немедленно остановиться в том положении, в котором их застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно проходит мимо играющих и зорко осматривает их. Кто пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло». Через некоторое время игра останавливается, и подсчитывают, сколько человек «сова» забрала к себе. После этого выбирают новую «сову» из тех, кто к ней не попал. Выигрывает та «сова», которая забрала себе большее число играющих.

Зайцы и волк

Задачи: учить ДЕТЕЙ выполнять действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве.

Оборудование: маска волка.

Описание ИГРЫ: дети-«зайцы» сидят в «домиках» (на стульях) у одной стены. «Волк» прячется в логове у другой стены. Воспитатель читает и показывает движения:

Скачут зайки скок, скок, скок на зеленый на лужок,
Травку щиплют, кушают и тихонько слушают, не идет ли волк?
Ай! Волк идет! Зайцев к себе заберет!

По тексту «зайцы» выпрыгивают из домиков, разбегаются по площадке, прыгают на двух ногах, щиплют травку, жуют, слушают. Когда воспитатель произносит Ай! Волк идет! Зайцев к себе заберет! «волк» догоняет «зайцев». «Зайцы» прячутся в своих «домиках».

Посаленных ДЕТЕЙ «волк» уводит в логово. Игра продолжается, пока большинство зайцев не будет поймано.

(5-7 лет)

Хитрая лиса

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. В стороне вне круга обозначается дом лисы. По сигналу педагога дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга, и не заметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим – хитрой лисой. Дети открывают глаза и хором 3-и раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке, а лиса уводит их к себе. Подсчитывают количество пойманных лисой. Игра повторяется с другим водящим.

«Гуси-гуси». На одной стороне зала (площадке, обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположной стороне – пастух. Сбоку от дома логово волка, остальное место площадки – луг. Выбирают ДЕТЕЙ на роль волка и пастуха, остальные гуси. Пастух выгоняет гусей на луг.

Пастух: «Гуси, гуси!»

Гуси: (останавливаясь и отвечают хором)

Га! Га! Га!

Пастух: «Есть хотите?»

Гуси: Да! Да! Да!

Пастух: «Так летите!»

Гуси: Нам нельзя:

Серый волк под горой

Не пускает нас домой.

Пастух: «Так летите, как хотите,

Только крылья берегите!»

Гуси, расправив крылья (руки в стороны, летят через луг домой, а волк, выбежав из логова, старается их поймать (запятнать). Пойманные гуси идут в логово. После двух перебежек подсчитывается количество пойманных волком гусей. Затем выбирается другой волк и пастух. Игра повторяется.

Ловишки (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде педагога «Раз, два, три- лови!», все разбегаются по площадке, увёртываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих, и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

«Удочка». Играющие становятся по кругу, в центре которого находится водящий (педагог, он держит в руках верёвку, на конце привязан мешочек с песком. Педагог вращает верёвку с мешочком по кругу над землёй (полем, а дети прыгают на 2-х ногах вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком 2-3 круга педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество ДЕТЕЙ, чьих ног коснулся мешочек, и даются указания по выполнению прыжков. Игра повторяется 2-3 раза.

У бабушки Меланьи

Задачи: учить выстраиваться в круг, выполнять движения в соответствии с текстом.

Описание ИГРЫ: дети образуют круг, берутся за руки; воспитатель читает:
У Меланьи, у старушки, жили в маленькой избушке
(дети идут по кругу, держась за руки)
Семь сыновей, все без бровей (закрывают руками брови,
вот с такими глазами (делают «круглые глаза»,
Вот с такими ушами, вот с такими носами
(показывают большие уши, большие носы,
С такой головой, с такой бородой
(показывают большую голову, длинную бороду...
Ничего не ели, целый день сидели
(присаживаются на корточки и одной рукой подпирают подбородок,
На неё глядели, делали вот так...
(повторяют за воспитателем движения ОРУ)