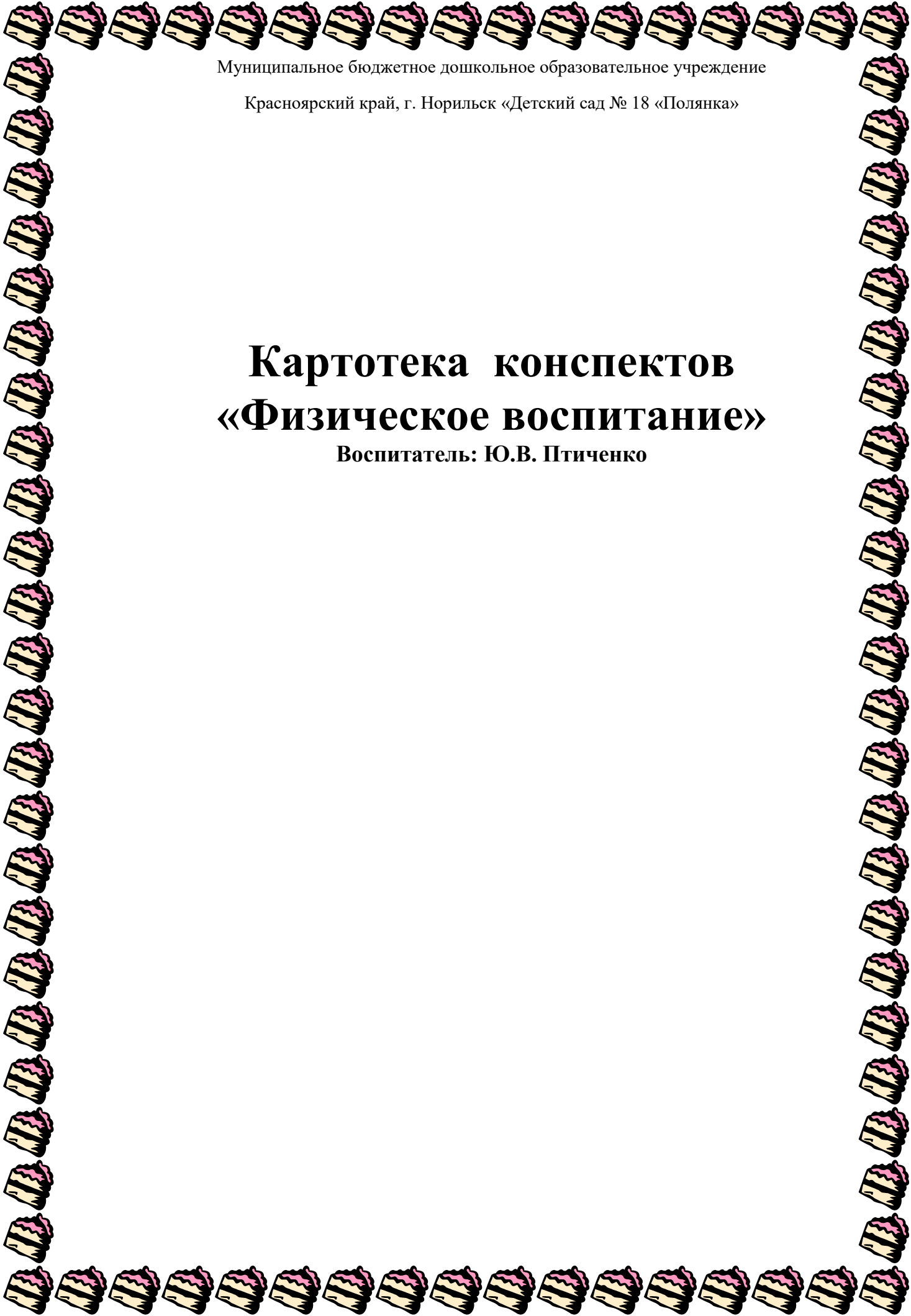




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Красноярский край, г. Норильск «Детский сад № 18 «Полянка»

Картотека конспектов «Физическое воспитание»

Воспитатель: Ю.В. Птиченко



СОДЕРЖАНИЕ

1.	Конспект подвижной игры "Мяч через сетку"	3
2.	Конспект подвижной игры "Зайка серый умывается"	4
3.	Конспект подвижной игры «Пастух и стадо».....	
4.	Конспект подвижной игры "Котята и щенята"	6
5.	План физкультурного занятия №1, апрель.....	7
6.	План-конспект физкультурного занятия №2, апрель	9
7.	План-конспект физкультурного занятия №3, апрель.....	11
8.	Физкультурный досуг «Животные жарких стран».....	13
9.	Конспект утренней гимнастики №1	16
10.	Конспект утренней гимнастики №2.....	17
11.	Гимнастика после сна №1»«Животные жарких стран».....	18
12.	Гимнастика после сна №2.....	19
13.	Гимнастика после сна №3 «Мир цветов».....	20
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....		21

КОНСПЕКТ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ № 1

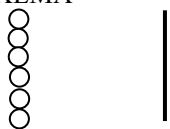
"Мяч через сетку"

Задачи:

1. Закреплять умение детей бросать мяч через сетку, двумя руками снизу, или из-за головы.
2. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер
3. Воспитание решительности, коллективным действиям

Оборудование к игре: натянутая сетка на 15 см выше поднятой руки ребенка, мячи

Содержание и методика проведения:

	Организационно-методические рекомендации
1. СХЕМА  Расстояние 2 м 2. ВАРИАНТЫ ИГРЫ: 1. Разделить детей на две группы и поставить по обе стороны сетки. Дети перебрасывают мяч друг другу из-за головы 2. Тоже, только бросок мяча от груди 3. Один ребенок перебрасывает мяч через сетку на другую сторону, поймавший перебрасывает его одному из соседей, а тот возвращает мяч за сетку, воспитатель подсчитывает на какой стороне мяч меньше, раз упал на землю. 4. Упрощенная игра в пионербол. 5. Через три-четыре повторения меняем местами детей	Дети поиграем в игру "Мяч через сетку". Эта игра вам уже знакома. Все взяли мячи с корзины и построились на эту на линию. Я сейчас даю сигнал (свисток) и вы двумя руками из-за головы бросаете мяч через сетку. Когда все бросили, бежим за мячами, догоняем. Становимся на другой стороне сетки на линии, я опять даю сигнал и опять бросаем. Приготовились. Начали! (Сигнал). Молодцы все далеко могут бросать мяч и высоко!

КОНСПЕКТ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ № 2

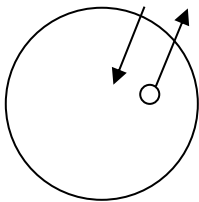
"Зайка серый умывается"

Задачи:

1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед
2. Развитие скоростно-силовых качеств
3. Учить соотносить действие со словами

Оборудование к игре: маска зайки

Содержание и методика проведения:

	Организационно-методические рекомендации
1. СХЕМА 	Дети, будем играть в игру "Зайка серый умывается". Кто хочет быть зайкой? Вася, хорошо давай. Вася становится в центр круга, а мы вокруг него образуем круг. Сделали круг, молодцы и будем повторять за мной слова: Зайка серый умывается. Вымыл хвостик, Видно, в гости собирается, Вымыл ухо, Вымыл носик Вытер сухо! А зайка (Вася) проделывает все движения, которые мы говорим. Затем зайка-Вася подпрыгивает на двух ногах, продвигаясь (идёт в гости) к кому-нибудь из стоящих в кругу. И тот становится на место зайки. Так прыгаем на двух ногах, приземляемся на носки, полусогнутые ноги! Делаем действия вместе со словами. Хорошо. Теперь у нас будет другой зайка. Олечка, становись в круг и т.д. Все дети(зайки) справились с заданием. Молодцы! Повторить 5-6 раз
2.ВАРИАНТЫ ИГРЫ: 1.Тот, к кому подойдет зайка, прыжками отправляется на середину круга. 2. В кругу сделать несколько заек 3. Дети проделывают все движения вместе с зайкой 4. Зайка проделывает движения под стихотворение с закрытыми глазами 5. Когда в кругу несколько заек, можно провести между ними соревнование, кто быстрее доскачет до другого ребенка	

КОНСПЕКТ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ № 3

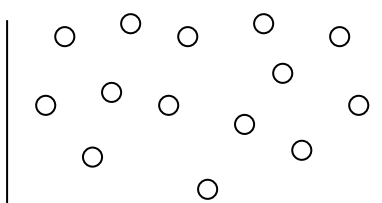
«Пастух и стадо»

Задачи:

1. Закреплять навык ползания на четвереньках
2. Развивать ловкость, координацию движений
3. Воспитывать волевые качества, привычку к соблюдению правил

Оборудование к игре: кнут и рожок для пастушка, медальки животных

Содержание и методика проведения:

	Организационно-методические рекомендации
1. СХЕМА 	Объяснение правил: «Поиграем в игру «Пастух и стадо». Выбираем пастуха. Остальные – коровки, овечки и козочки. Я буду читать стихотворение, а вы выполняете все движения. После этого «стадо» ходит на четвереньках, по сигналу «пастуха» возвращается домой» Выбор пастуха: «Я скажу «Раз, два, три, руку подними». Кто первый поднял руку, тот пастух» «Каким сигналом ты будешь звать стадо домой?» «Скажи: Домой!» Ход: Рано-рано поутру Пастушок «Ту-ру-ру-ру» А коровки в лад ему Отвечают «Му-му-му» «Ползаем, не наталкиваясь друг на друга. Будьте внимательны, не пропустите сигнал пастушка»
2. ВАРИАНТЫ ИГРЫ: 1. Изменение расположения участников: «стадо» располагается за одной линией, по сигналу им нужно переползти до противоположной линии 2. Кто быстрее переползёт от одной линии до другой (расстояние 10 м) 3. Введение дополнительных заданий: ползание между предметами змейкой, пролезание в обруч, перелезание через бревно 4. Чтобы попасть домой, «стадо» проходит по мостику (проползает по гимнастической скамейке) 5. По сигналу пастуха домой идут только определённые животные (например: на один хлопок в ладоши – овечки, на два – козы, на три – коровы)	

КОНСПЕКТ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ № 4

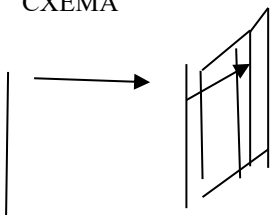
"Котята и щенята"

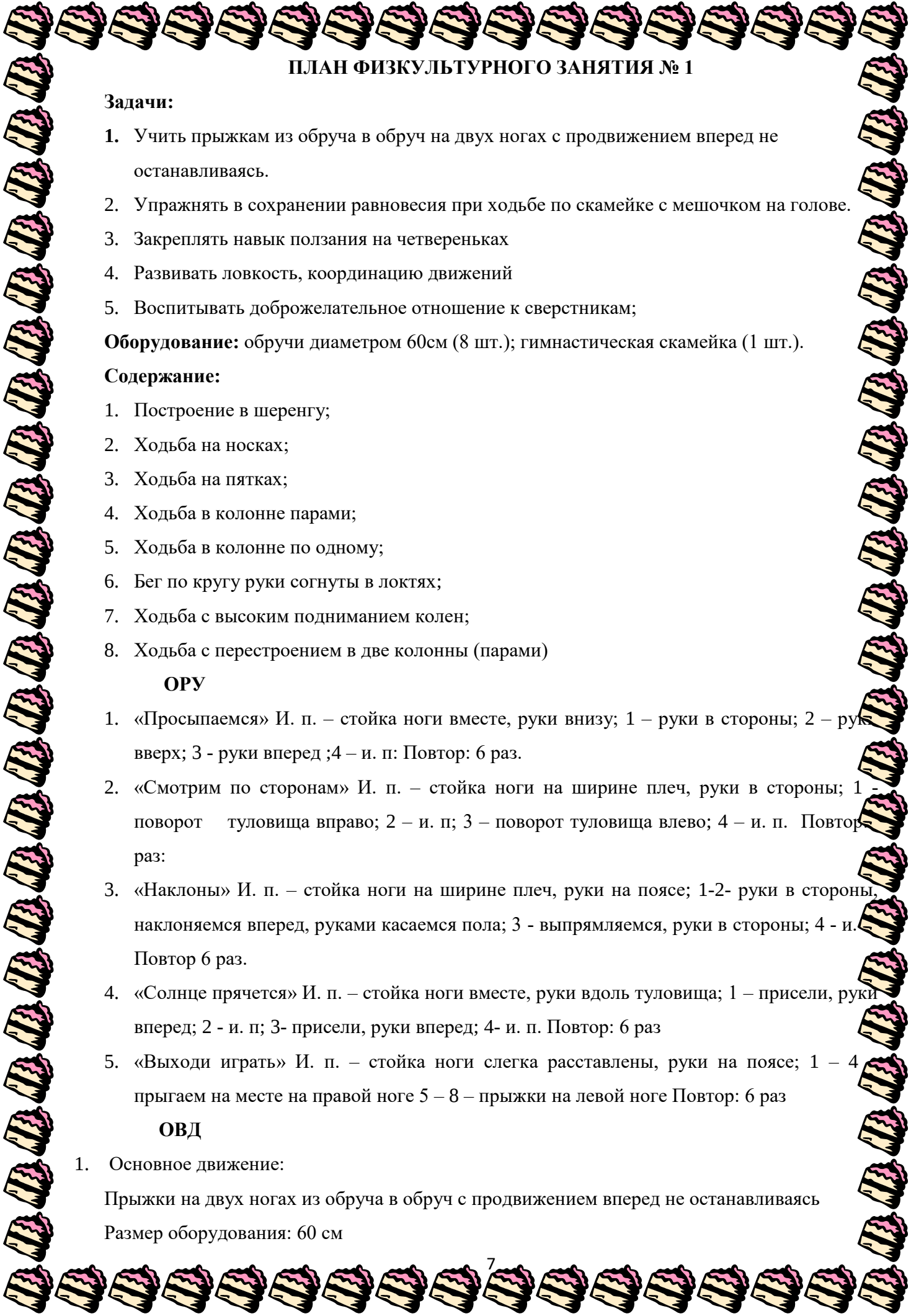
Задачи:

1. Закреплять умения выполнять движение по сигналу, в беге, лазании
2. Развивать у детей ловкость
3. Воспитывать умение общаться между собой

Оборудование к игре: гимнастическая стенка, скамейки 2-3 штуки

Содержание и методика проведения:

	Организационно-методические рекомендации
1. СХЕМА 	Дети будем играть в игру "Котята и щенята". Давайте разделимся на две команды. Первая у нас будет котята, вторая - щенята. Котята встали возле гимнастической стенки. Молодцы. А щенята перешли на другую сторону комнаты и поселились в будках: за скамейками и т.д. Котята вы будете бегать легко, мягко, как кошечки бегают. А когда я скажу слово "Щенята". Щенята переползают через скамейки (свои будки) на четвереньках бегут за котятами и лают "Ав-ав-ав". Котята мяукают и быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются домой. Приготовились- котята бегают. Щенята спят в своих будках. "Щенята!" убегайте на стенку! Молодцы. Не забывайте мяукать и гавкать. С лестницы не прыгаем. Еще раз. ... Молодцы все справились с заданием!
2. ВАРИАНТЫ ИГРЫ: 1. Поменять местами щенят и котят 2. Котята тоже бегают на четвереньках 3. Щенята должны коснуться (словить) котят. Кого словили, тоже становится щенком. 4. Дети находятся в шеренгах по разные стороны комнаты 5. Котята пусть будут девочки, щенята - мальчики	



ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ № 1

Задачи:

1. Учить прыжкам из обруча в обруч на двух ногах с продвижением вперед не останавливаясь.
2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове.
3. Закреплять навык ползания на четвереньках
4. Развивать ловкость, координацию движений
5. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам;

Оборудование: обручи диаметром 60см (8 шт.); гимнастическая скамейка (1 шт.).

Содержание:

1. Построение в шеренгу;
2. Ходьба на носках;
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба в колонне парами;
5. Ходьба в колонне по одному;
6. Бег по кругу руки согнуты в локтях;
7. Ходьба с высоким подниманием колен;
8. Ходьба с перестроением в две колонны (парами)

ОРУ

1. «Просыпаемся» И. п. – стойка ноги вместе, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 - руки вперед ;4 – и. п. Повтор: 6 раз.
2. «Смотрим по сторонам» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. Повтор: 6 раз.
3. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- руки в стороны, наклоняемся вперед, руками касаемся пола; 3 - выпрямляемся, руки в стороны; 4 - и. п. Повтор 6 раз.
4. «Солнце прячется» И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища; 1 – присели, руки вперед; 2 - и. п.; 3- присели, руки вперед; 4- и. п. Повтор: 6 раз
5. «Выходи играть» И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1 – 4 прыгаем на месте на правой ноге 5 – 8 – прыжки на левой ноге Повтор: 6 раз

ОВД

1. Основное движение:

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед не останавливаясь

Размер оборудования: 60 см

Расстояние: 20-30 см

☺☺☺☺ → ○○○○

Повтор: 4 раза

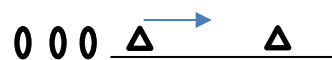
Δ

Способ организации: поточный в 2 потока

Схема расположения:

2. Основное движение:

Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны



Размер оборудования: 2 гимнастические скамейки

Расстояние: 4.5 метра

Повтор: 4 раза

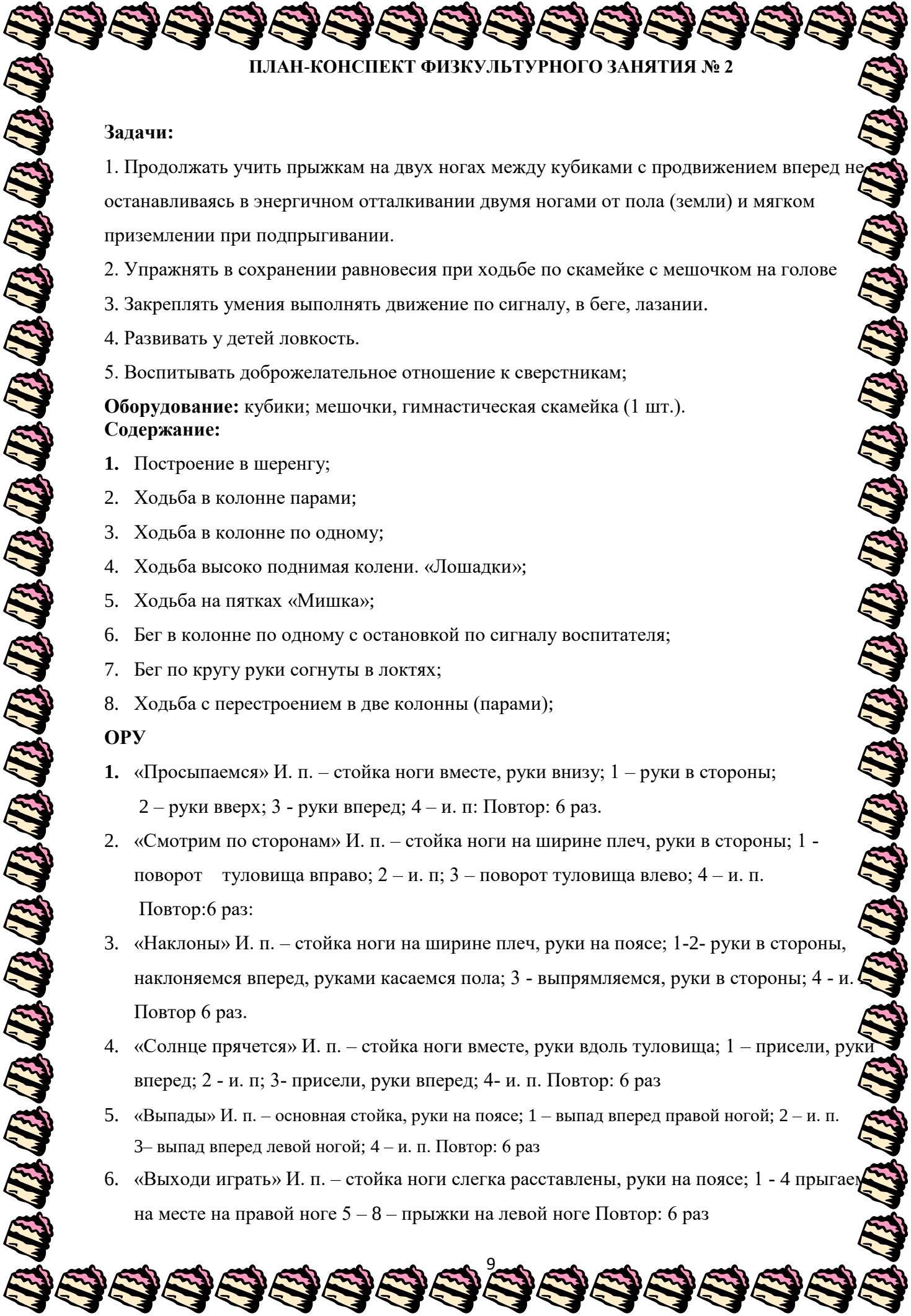
Способ организации: поточный

Схема расположения:

Подвижная игра: «Пастух и стадо» № 3

Заключительная часть

1. Упражнение на расслабление "Дышим тихо, спокойно и плавно".
2. Подведение итогов.



ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ № 2

Задачи:

1. Продолжать учить прыжкам на двух ногах между кубиками с продвижением вперед не останавливаясь в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове
3. Закреплять умения выполнять движение по сигналу, в беге, лазании.
4. Развивать у детей ловкость.
5. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам;

Оборудование: кубики; мешочки, гимнастическая скамейка (1 шт.).

Содержание:

1. Построение в шеренгу;
2. Ходьба в колонне парами;
3. Ходьба в колонне по одному;
4. Ходьба высоко поднимая колени. «Лошадки»;
5. Ходьба на пятках «Мишка»;
6. Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя;
7. Бег по кругу руки согнуты в локтях;
8. Ходьба с перестроением в две колонны (парами);

ОРУ

1. «Просыпаемся» И. п. – стойка ноги вместе, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 - руки вперед; 4 – и. п. Повтор: 6 раз.
2. «Смотрим по сторонам» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 - поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. Повтор: 6 раз.
3. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- руки в стороны, наклоняемся вперед, руками касаемся пола; 3 - выпрямляемся, руки в стороны; 4 - и. п. Повтор 6 раз.
4. «Солнце прячется» И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища; 1 – присели, руки вперед; 2 - и. п.; 3- присели, руки вперед; 4- и. п. Повтор: 6 раз
5. «Выпады» И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – выпад вперед правой ногой; 2 – и. п. 3– выпад вперед левой ногой; 4 – и. п. Повтор: 6 раз
6. «Выходи играть» И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1 - 4 прыгаем на месте на правой ноге 5 – 8 – прыжки на левой ноге Повтор: 6 раз

ОВД

1 основное движение:

Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого.

Дистанция составляет 3-4 м.

Способ организации: одной колонной поточным способом

Схема расположения:



2.основное движение

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Способ организации: одной колонной поточным способом.



Подвижная игра "Котята и щенята"

Заключительная часть

- 3 Упражнение на расслабление "Дышим тихо, спокойно и плавно».
- 4 Подведение итогов.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ № 3

Задачи:

1. Учить прыжкам через короткую скакалку с продвижением в перед.
2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по скамейке с мешочком на голове руки вытянуты в сторону
3. Закреплять умение детей бросать мяч через сетку друг другу, двумя руками снизу, или из-за головы.
4. Развивать точность броска, координацию движений, глазомер
5. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам;

Оборудование: короткие скакалки; гимнастическая скамейка (2 шт.); мешочки.

Содержание:

1. Построение в шеренгу;
2. Ходьба на носках;
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба приставной шаг;
5. Легкий бег по кругу руки согнуты в локтях;
6. Бег со сменой направления (4 раза);
7. Ходьба с высоким подниманием колен;
8. Ходьба с перестроением в две колонны (парами)

ОРУ

1. «Подул ветерок» И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища; 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3– руки в сторону; 4 - и. п. Повтор: 6 раза
2. «Повороты» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. Повтор: 6 раз.
3. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- руки в стороны, наклоняемся вперед, руками касаемся пола; 3 – выпрямляемся, руки в стороны; 4 – и. п. Повтор 6 раз.
4. «Приседания» И. п. – стойка ноги вместе, руки вниз; 1 - присели, руки вперед 2 - и. п. 3 - присели, руки вперед; 4- и. п. Повтор: 6 раз
5. Прыжки» И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1 - 4 - прыгаем на месте на правой ноге 5 – 8 – прыжки на левой ноге. Повтор: 6 раз

ОВД

1. основное движение:

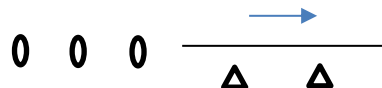
Прыжки с короткой скакалкой на месте.



Способ организации - фронтальный

Три подхода по 5 раз

Схема организации:



2. основное движение

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове

(2-3 раза); страховка воспитателем обязательна.

Способ организации: одной колонной поточным способом.

Подвижная игра: "Мяч через сетку"

Заключение

1. Ходьба с упражнениями на дыхание
2. Подведение итогов.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

ТЕМА «ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН»

Задачи

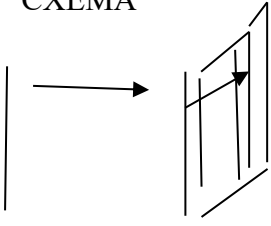
1. Формировать положительный эмоциональный настрой детей на занятия физкультурой.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки
3. Развивать ловкость, выносливость посредством подвижных игр
4. Воспитание гуманного отношения к животным

Материал оборудование: пальмы сделали родители из пластиковых бутылок, солнце из картона, игрушки слон, зебра, жираф, бегемот, обезьянка. Корзина с бананами (выдают детям на второй завтрак); музыкальное сопровождение муз. Ш. Каллош м/ф "Обезьянки, вперед" или "Осторожно, обезьянки", самолет сделали из ширмы (театр)

Вводная часть		
		Ребята сегодня я вас приглашаю в путешествие.
Обычная ходьба в колонне по одному.		Очень дружно мы шагаем никого - не обгоняем!
Ходьба на носках.		Что бы в Африку пойти, нужно срочно подрасти!
Ходьба на пятках руки на поясе.		Чтоб по Африки шагать, нужно ноги укреплять!
Легкий бег		Опаздываем в аэропорт!
Обычная ходьба, переходящая в медленную, делаем дыхательные упражнения		Дует ветер
На месте стой!		Успели в аэропорт. Молодцы!!!
Присаживайтесь в самолет, пристегнули ремни, к полету готовы моторы завели - произносить на выдохе «Р-Р-Р-Р-Р» крылья вытянули летит самолеты «Ж-Ж-Ж-Ж» Молодцы! Взлетаем разворачивается на виражах «У-У-У-У»; садимся на посадку «УХ-УХ-УХ-УХ» Вот мы и прилетели в Африку! Посмотрите как здесь тепло и солнечно. Сейчас мы с вами находимся в саване.		
И.П. – о. с. руки на пояс. 1. – вытянули шею в перед; 2-3 – держать; 4- и. п. Повтор 4 раза	Кто сорвал с верхушки листья? Пусть за порчу платит штраф! Вытянув два метра шею вдруг обиделся (жираф)	«Жи́раф тянет шею, чтобы сорвать лист с дерева». Вытягиваем только шею плечи остаются на месте.
И.П. – о. с. 1- правую руку вверх, левую отвести назад;	А вот бегемот. Толстокожий,	«Бегемот открывает пасть»

2- и. п.; 3 - левую руку вверх, правую отвести назад; 4. – и. п. Повтор 4 раза	толстогубый, Если он разинет пасть, Можно в обморок упасть	Руки в локтях не сгибаем. Следим за чередованием рук.
И. п. – широкая стойка. 1- руки вверх; 2 – наклон в низ, касаясь пола; 3– выпрямится руки вверх; 4.– и. п. Повтор 4 раза	У этого зверя огромный рост, Сзади у зверя - маленький хвост, Спереди у зверя - хобот большой. Кто же это? Кто же это? Кто такой? Ну, конечно, это он! Ну, конечно, это слон	Слон хобот поднимает, слон хобот опускает. Руки в локтях, ноги в коленях не загибаем.
И. п. – о. с., руки согнуты в локтях Раз, раз, раз, два, три. Раз, раз, раз, два, три На месте стой раз, два.	Что за коняшки – На всех теляшки.	«Зебра шагает, ноги поднимает «Следим за чередованием ног. Опорную ногу в коленях не сгибать. Следим за осанкой
Кто на ветке ест бананы? Отвечайте(обезьяны) Танец обезьян, муз. Ш. Каллош м/ф "Обезьянки, вперед" или "Осторожно, обезьянки"		
Ребята посмотрите, сколько разных зверей мы повстречали, я предлагаю с ними поиграть, в наши любимые игры.		

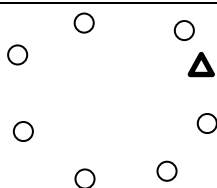
"Котята и щенята"

	Организационно-методические рекомендации
3. СХЕМА 	Дети будем играть в игру "Котята и щенята". Давайте поделимся на две команды. Первая у нас будет котята, вторая - щенята. Котята встали возле гимнастической стенки. Молодцы. А щенята перешли на другую сторону комнаты и поселились в будках: за скамейками и т.д. Котята вы будете бегать легко, мягко, как кошечки бегают. А когда я скажу слово "Щенята". Щенята переползают через скамейки (свои будки) на четвереньках бегут за котятами и лают "Ав-ав-ав". Котята мяукают и быстро влезают на гимнастическую стенку. Щенята возвращаются домой. Приготовились- котята бегают. Щенята спят в своих будках. "Щенята!" убегайте на стенку! Молодцы. Не забывайте мяукать и гавкать. С лестницы не прыгаем. Еще раз. ... Молодцы все
4. ВАРИАНТЫ ИГРЫ: 1. Поменять местами щенят и котят 2. Котята тоже бегают на четвереньках 3. Щенята должны коснуться (словить) котят. Кого словили, тоже становится щенком. 4. Дети находятся в шеренгах по разные стороны комнаты 5. Котята пусть будут девочки, щенята - мальчик	

справились с заданием

«Бутон стебель корешки»

СХЕМА



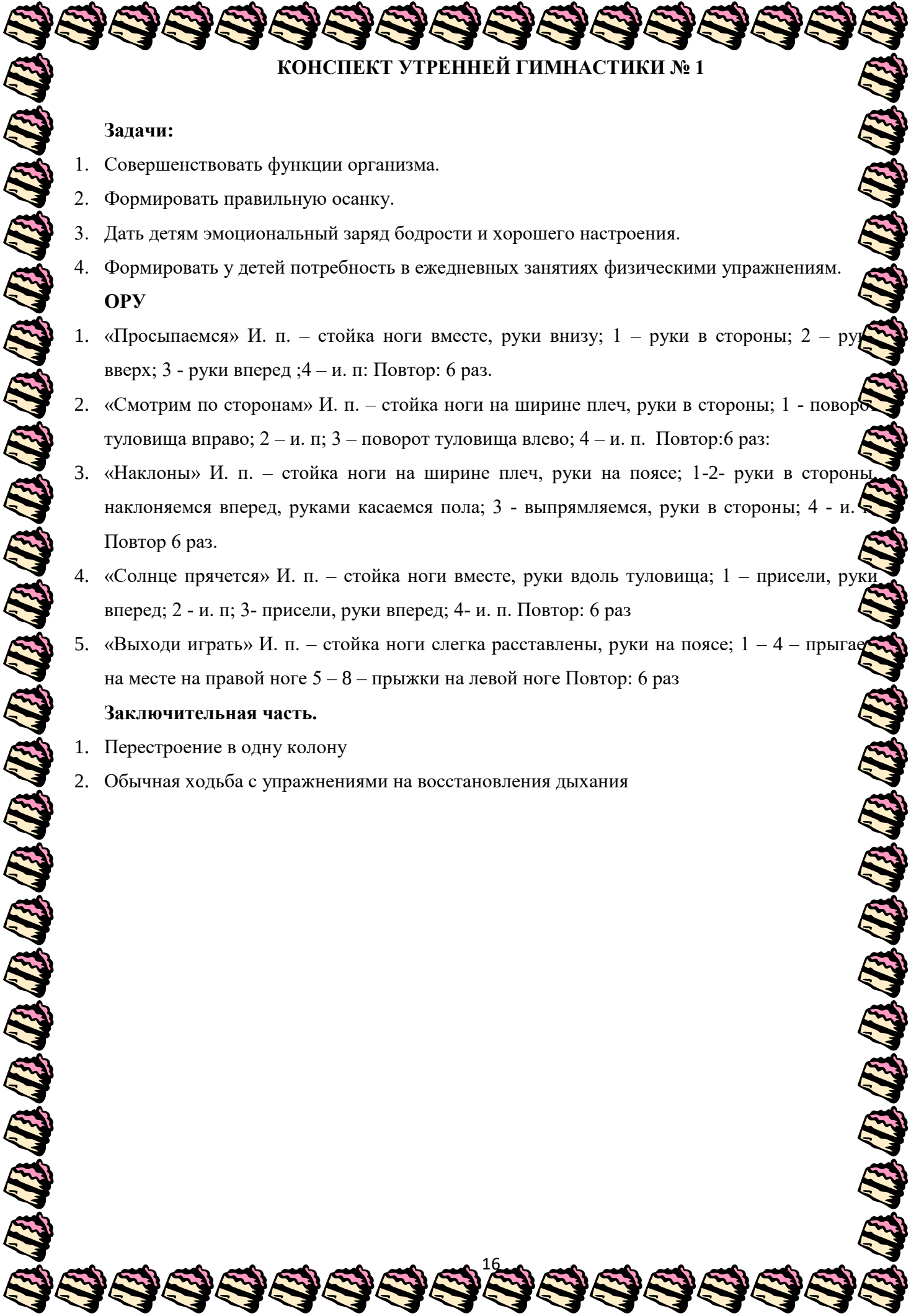
Объяснение правил Дети образуют круг на вытянутые руки. На слово воспитателя «Бутон» дети поднимают руки вверх, на слово «стебель» — разводят в стороны, на слово «корешки» опускают руки вниз, касаясь пола. Воспитатель вразнобой произносит слова дети выполняют соответствующие движения.

Заключение

Звери благодарят за интересные игры детей, и дарят детям корзину с бананами.

Нам пора возвращается, детский сад «Полянка» Присаживайтесь в самолет, пристегнули ремни, к полету готовы моторы завели - произносить на выдохе «Р-Р-Р-Р-Р» крылья вытянули летит самолеты «Ж-Ж-Ж-Ж»

Молодцы! Взлетаем разворачивается на виражах «У-У-У-У»; садятся на посадку «УХ-УХ-УХ-УХ» Молодцы! Вот мы и в группе «Ягодка»



КОНСПЕКТ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 1

Задачи:

1. Совершенствовать функции организма.
2. Формировать правильную осанку.
3. Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения.
4. Формировать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

ОРУ

1. «Просыпаемся» И. п. – стойка ноги вместе, руки внизу; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 - руки вперед ;4 – и. п: Повтор: 6 раз.
2. «Смотрим по сторонам» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 - поворот туловища вправо; 2 – и. п; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. Повтор: 6 раз:
3. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- руки в стороны, наклоняемся вперед, руками касаемся пола; 3 - выпрямляемся, руки в стороны; 4 - и. п. Повтор 6 раз.
4. «Солнце прячется» И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища; 1 – присели, руки вперед; 2 - и. п; 3- присели, руки вперед; 4- и. п. Повтор: 6 раз
5. «Выходи играть» И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1 – 4 – прыгаем на месте на правой ноге 5 – 8 – прыжки на левой ноге Повтор: 6 раз

Заключительная часть.

1. Перестроение в одну колонну
2. Обычная ходьба с упражнениями на восстановления дыхания

КОНСПЕКТ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ № 2

Задачи:

1. Совершенствовать функции организма.
2. Формировать правильную осанку.
3. Дать детям эмоциональный заряд бодрости и хорошего настроения.
4. Формировать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

ОРУ

1. «Подул ветерок» И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища; 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3– руки в сторону; 4 - и. п. Повтор: 6 раз
2. «Повороты» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и. п. Повтор: 6 раз.
3. «Наклоны» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2- руки в стороны наклоняемся вперед, руками касаемся пола; 3 – выпрямляемся, руки в стороны; 4 – и. п. Повтор 6 раз.
4. «Приседания» И. п. – стойка ноги вместе, руки вниз; 1 - присели, руки вперед 2 - и. п.
5. 3 - присели, руки вперед; 4- и. п. Повтор: 6 раз
6. Прыжки» И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1 - 4 - прыгаем на месте на правой ноге 5 – 8 – прыжки на левой ноге. Повтор: 6 раз

Подвижная игра «Бутон стебель корешки»

Дети образуют круг на вытянутые руки. На слово воспитателя «Бутон» дети поднимают руки вверх, на слово «стебель» — разводят в стороны, на слово «корешки» опускают руки вниз, касаясь пола. Воспитатель вразнобой произносит слова, дети выполняют соответствующие движения.

Заключительная часть.

1. Перестроение в одну колонну
2. Обычная ходьба с упражнениями на восстановления дыхания

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА СРЕДНЯЯ ГРУППА № 1

ЖИВОТНЫЕ ЖАРКИХ СТРАН

Цель. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Материал и оборудование. Картинка с изображением солнца, музыка (Исполняет Оксана Шабина Композитор (музыка) Михаил Меерович Автор слов (текста) Григорий Остер), мячики массажные на каждого ребенка, коврики, массажные коврики

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Все проснулись? Представьте, что мы с вами попали в джунгли, а в джунглях, какие животные живут? (Слоны, тигры, обезьяны и др.) Мы сегодня с вами будем обезьянками	1 минута	Звучит музыка
1.Обезьянки проснулись и потянулись И. п. лежа на спине 1. Потянулись 2. Вернулись в и. п.	4 - 5 раз	И.П.: - лежа на спине. Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки вдоль туловища, тянутся обезьянки Молодцы, закончили!
2.Обезьянки качаются. И. п. лежа на спине 1.Руки подняли вверх 2. Сомкнули в «замочек» 3. Руки прямые опустили за голову 4. Вернулись в и. п.	4 - 5 раз	2. И.П.: - лежа на спине. Легли на спину. Лапки подняли в верх кисти сомкнуть в «замочек», и опускаем их за головой. Дети прямыми руками опускают руки за голову, вернулись в и. п.
3.Решили обезьянки погреться на солнышке свои пяточки. И. п. лежа на спине 1. Подняли ноги вверх 2. Круговыми движениями стопы 1.2.3.4.5. 3. Вернулись в и. п.	5 - 6 раз	3. И.П.: - лежа на спине. Поднимаем в верх ноги, делаем круговые движение стопы
4. Вдруг набежали облака, и пошел дождь. Обезьянкам стало скучно, и они принялись разгонять облака.	4-5 раз	5. И.П.: - сидя по-турецки. Дети резко вдыхают воздух через нос и медленно выдыхают через рот
5. Ребята, встаньте на коврики. Посмотрите, солнышко встало пригревать, и обезьянки стали танцевать.	(30 сек).	6. И.П.: - стоят на коврики. Дети стоят на коврики. Под музыку выполняют произвольно танцевальные движения (30 сек).
6. Захотелось им орехов, и они стали осторожно пробираться по лесным тропинкам.	1 минута	7. Идем по массажным коврикам, берем массажные мячи в руки и круговыми движениями катаем в ладошках.

8. Сейчас надуваем воздушные шарики. Носом вдыхаем воздух, а ртом выдыхаем	5-6 раз	10. И.П.: - стоя. Надуваем воздушные шары. Молодцы, ребята! А теперь будем умываться и одевайтесь.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА СРЕДНЯЯ ГРУППА № 2

Цель. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Материал и оборудование. Массажное коврики, музыкальное сопровождения

Э. Григ «Утро».

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
Просыпаемся, ребятки и готовимся к зарядке.		
«Разбудим глазки». И. п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 секунд	Ребята легли на спину, руки вытянули вдоль туловища. Моргаем глазками, открываем и закрываем, будим глазки, просыпайтесь наши глазки. Молодцы, проснулись наши глазки.
«Потягушки». И. п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». 1.Поднять руки вверх за голову, 2.потянуться и сделать вдох. 3. Вернуться в и. п. -выдох.	4 раза	Лежа на спине, руки отпустили в низ, ладони в замок. Подняли руки вверх за голову, потянулись, тянемся делаем вдох, вернулись в и. п. выдох. Молодцы, закончили!
«Посмотрите на дружочка» И. п. лежа на животе 1. Поднять голову, 2.повороты головы в влево 3. Вернутся в и. п. 4. Повернуть головой в -вправо. 5. Вернуться в и. п	2 раза в каждую сторону	Легли на животик, поднимаем голову поворачиваемся смотрим на друг – друга, в право повернули голову в лево, в право в лево. Молодцы закончили!
«Покажи пяточки» И. п. лежа на спине, руки за головой. 1 поднять правую ногу, носок тянуть на себя; 2 поднять левую ногу; 3 опустить правую ногу; 4 опустить левую ногу.	4 - 5 раз	Легли на спину, руки за головой раз поднять правую ногу, носок тянем на себя, два поднять левую ногу, три опустить правую ногу, четыре опустить левую ногу. Молодцы закончили!

«Велосипедист» И. п. лежа на кровати, ноги прижать к животу. 1. вращение ногами, езда на велосипеде.	10 секунд	А сейчас мы с вами покатаемся на велосипеде, лежа на спине прижали ноги к животу, на раз вращаем ногами, едим на велосипеде, крутим педали. Молодцы закончили!
" Я вырасту большой " И. п. стоя на ногах возле кровати. 1. Поднять руки вверх вдох , 2. потянуться, встать на носки. 3. Вернуться в и. п. выдох	(4 раза)	Аккуратно встанем возле кроватей, поднимаем руки в верх, вдох тянемся в верх на носочках вернулись в и. п. выдох и еще раз потянулись вдох, вернулись в и. п. выдох Молодцы закончили!
Обычная ходьба босиком по массажным коврикам.		Не торопимся проходим спокойным шагом, не толкаемся.
Обширное умывание: Намочить обе ладони и умыться лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.		

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА СРЕДНЯЯ ГРУППА № 3

МИР ЦВЕТОВ

Цель. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных ванн и физических упражнений.

Материал и оборудование: массажный коврик, коврики на каждого ребенка музыкальное сопровождения Э. Григ «Утро».

Название упражнения	Дозировка	Методические указания
Просыпаемся Звучит спокойная музыка. Дети потягиваются улыбаются	11 мин.	Просыпайся глазок! Просыпайся другой! поздороваться солнышко вышло с тобой
«Ветер» И. п. лежа на спине 1. поворот на право всем туловищем 2. и. п. 3. поворот на лево всем туловищем 4. Вернуться в и. п.	2 раза в каждую сторону	С боку на бок повернись – На правый бок, а затем на левый бок И в цветочек превратись.
«Качели» И. п.- лежа на животе 1. обхватить руками голень 2. прогнуться 3. раскачаться 4. Вернуться в и. п.	4 - 5 раз	Здесь лучшие цветы на свете Ловко делают «качели» дети. Легли на животик обхватили руками голень, прогнулись, качаемся. Раз, два, три, четыре, пять, молодцы вернулись в и. п.
«Бабочки» И. п.- сидя на кровати скрестить по- «турецки». 1. поднять руки в верх	4-5 раз	На ветру цветы качаются – Бабочки по лугу разлетаются. Сели по «турецки», подняли руки вверх, покачиваем руками 1 2 3 4 5 Молодцы, замечательные

2. покачивания руками вверх из стороны в сторону 3. вернулись в и. п.		бабочки!
«Шмель» И. п. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях 1. поворот в право 2. Поворот в право 3. Вернуться в и. п.	4-5 раз	Шмель мохнатый прилетел, Ребята встаем на коврики аккуратно Как пропеллер загудел. И. п. ноги на ширине плеч, согнули руки в локтях, повернулись в право, в лево произносим звук ж-ж-ж-ж-ж
«Кузнечик» И. п. ноги вместе, руки на поясе 1. Прыжки на двух ногах 1.2.3.4.5.	4-5 раз	Вот кузнечик прискакал, Песенку застрекотал. Ножки вместе прыгаем как кузнечики, руки на поясе, 1.2.3.4.5. Молодцы
Дыхательная гимнастика «Цветочный Аромат» Глубокий вдох носом, выдыхаем через рот	4 раза	Сколько Здесь Цветов У Нас! Их Понюхаем Сейчас! Аромат Цветов Вдыхаем, (Глубокий Вдох Носом). И Дыханье Затаим. (Затаить Дыханье). А Теперь Мы Выдыхаем, (Выдох Через Рот) Молодцы
Обычная ходьба босиком по массажным коврикам.	1 минута	Не торопимся проходим спокойным шагом, не толкаемся.
Обширное умывание: Намочить обе ладони и умыться лицо. Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.		



ЛИТЕРАТУРА

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Практическое пособие. - М. 2003. - 192с.
2. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду 3-е изд., М., 1986
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 112с.
4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. - 112с.
5. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни/ Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение 2005. - 271с.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 160с.
7. От рождения до школы. Общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – 3-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2013.
8. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозайка - Синтез, 2006. – 96с.
9. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. – М.: Мозайка - Синтез, 2015. – 144с.