

Утренняя гимнастика по теме: «Осень».

.Дети выполняют упражнения по выбору педагога.

1. Под песню «Урожайная» («Мы с тобою выросли...»).
2. Животные готовятся к зиме в лесу.
3. Явления неживой природы: ветер гонит тучи, раскачивает деревья, дождь разной силы и направления.
4. Перепрыгивание через лужи, ходьба по грязи, по хрустящим сухим листьям, под зонтом и т.п.

Физминутка по теме: «Осень»

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап!
*(дети поочерёдно то поднимают,
то опускают руки перед собой ладонями вверх).*

Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох!
*(дети медленно приседают
с опущенными, прижатыми к корпусу руками.
кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз).*

Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб!
*(дети медленно поднимаются, держась
руками за голову, как за шляпку).*

Кто нашёл его, друзья?
Это я, это я, это я!
*(дети прижимают руки к груди,
утвердительно кивая головой).*

Утренняя гимнастика по теме: «Зима».

Ходьба по глубокому снегу, по узкой тропинке, на четвереньках — *следы животных*, бег врассыпную — *снежинки*; бег змейкой — *речка во льду*, разгребание снега лопатой вправо, влево; поднятие снежного кома для лепки снеговика; игра со снежками; лежа — встряхивание снега с ног; подпрыгивание — встряхивание снега с веток — *снежный дождь*; прыжки — греемся, растираем ладони, пальцы; дыхательные упражнения — *морозный воздух*, кружение — *вьюга*; приседание — *ныряем в прорубь*, скользящий шаг — *ходьба на лыжах*; катание на коньках; взмахи руками — *метелица*.

Физминутка по теме: «Зима».

На дворе мороз и ветер,
На дворе гуляют дети,
Ручки, ручки потирают,
Ручки, ручки согревают.
(дети потирают одну ладонь о другую).

Не замёрзнут ручки-крошки,
Мы похлопаем в ладошки.
Вот как хлопать мы умеем,
Вот как ручки мы согреем!
(хлопают в ладоши).

Дети стоят кружком, держась за руки.

Выпал беленький снежок,
Собираемся в кружок.
Мы топаем, мы потопаем!
(дети топают ногами).

Будем весело плясать,
Будем ручки согревать.
Мы похлопаем, мы похлопаем!
(хлопают в ладоши).

Будем прыгать веселей,
Чтобы было потеплей.
Мы попрыгаем, мы попрыгаем!
(прыгают на месте).

Утренняя гимнастика по теме: «Весна».

Бег ручейком; ходьба по лужам; ходьба — *грани по пашне*; бег врассыпную — *насекомые, майские жуки, лепестки цветущих яблонь, черемухи, вишни* потянуться к солнышку; присесть — *растаявший сугроб*; сидя — *ветерок колыхает траву, расцветает цветок*-, движения руками

— *ломаются льдины*; лежа — *просыпается медведь*; хлопки или ходьба на месте — *весенний гром*, прыжки — *ловля солнечных зайчиков*, построение — *солнечные лучи*, бег по одному *ручеек*, по два — *речка*, по четыре — *половодье*.

Утренняя гимнастика по теме: «Домашние электроприборы».

Бег — *ток бежит по проводам*; бег цепочкой — *длинные провода от одной опоры до другой*; ходьба на носочках с высоко поднятыми руками — *опора ЛЭП*, вращение руками — *вентилятор*; попеременное движение руками перед собой вверх- вниз, ладони рук параллельно друг другу — *овощерезка*, сидя, наклоны туловища вперед — *соковыжималка*, лежа, «велосипед» — *стиральная машина*; лежа — *электротренажер*, наклоны вперед — *пылесос*, мелкие движения пальцами — *печатание на компьютере или электрической пишущей машинке*, прыжки — *из тостера выскакивают поджаренные ломтики хлеба*; прыжки с кружением — *тестомешалка*, лежа расслабление — *расплавленный сыр в микроволновой печи*, бег — *зарядка сотового телефона*; бег по спирали — *миксер*, ходьба скользящим шагом — *утюг*.

Упражнения сопровождаются различным звукоподражанием.

Утренняя гимнастика по теме: «Грибы».

«Отправляемся в царство грибов».

. Педагог читает зарифмованный текст, дети выполняют соответствующие движения.

По тропинке в лес пойдем,
Много там грибов найдем.
Топ-топ-топ — шагают ножки,
Топ-топ-топ — идут по дорожке.

Наши ножки не устали
В лес быстрее побежали.
До поляны добежали,
У пенечков сразу встали.

Мы посмотрим вправо, влево,
Ловко примемся за дело.
Вниз, под ноги поглядим
И присядем, посидим.

Разбредемся кто куда.
Не случилась бы беда!
Далеко не уходите,
А грибочки вы ищите.

Приседайте, наклоняйтесь
И набрать грибов старайтесь.
Вот лесной ручей бежит
И куда-то все спешит.

Перепрыгнем мы его
И не скажем ничего.
Пусть бежит себе вперед,
За собою нас ведет.

А теперь на мох ступаем,
Мягко, мягко наступаем.
Как по мягкому ковру,
Ходим тихо мы в бору.

А во мхе боровички,
Чудо — дивные грибки!
Мы присядем, мох раздвинем,
Осторожно ножку вынем.

Бор закончился, гляди:
Там березки впереди.
В сарафанах круглый год
Водят плавно хоровод.

В круг и вы скорей вставайте,
Дружно песню запевайте.
Песню пойте и смотрите,
Подберезовик ищите.

(Дети поют один куплет «Во поле береза стояла».)

Весь березнячок прошли.
Сколько там грибов нашли!
На пути осинки ждут,
Нас листочками зовут.
Все осинки встали в ряд,
Весело на нас глядят.

Вдруг из ряда разбежались
И в колонну все собрались.
Разыгрались мы совсем —
В треугольник встали все.
Вот вершина, вот углы.
Будь внимателен! Смотри!

Головой вокруг крути,
Подосиновик ищи.
Он с оранжевой головкой.
Ты его не прогляди!
Много мы грибов набрали,
А потом пересчитали:
Один — лисичка,
Два — свинушка,
Три — опята,
Четыре — чернушка,
Пять — пузатый боровик,
Шесть — малышка моховик,
Семь — как шляпа, черный груздь,
Восемь — я назад вернусь.

Подберезовик хорош,
Подосиновик пригож.
А десятым будет белый —
Всей корзины нашей гвоздь!

Вы внимательно искали.
Много все грибов собрали.
А теперь назад пойдём

И корзины унесем.

До свиданья, лес дремучий!
Мы к тебе еще придем.
За грибы спасибо скажем,
Весело рукой помашем.

Физминутка по теме: «Грибы».

Меж еловых мягких лап
Дождик тихо кап, кап, кап!
*(дети поочерёдно то поднимают,
то опускают руки перед собой ладонями вверх).*

Где сучок давно засох,
Вырос серый мох, мох, мох!
*(дети медленно приседают
с опущенными, прижатыми к корпусу руками.
кисти рук слегка отведены в стороны, ладонями «смотрят» вниз).*

Где листок к листку прилип,
Появился гриб, гриб, гриб!
*(дети медленно поднимаются, держась
руками за голову, как за шляпку).*

Кто нашёл его, друзья?
Это я, это я, это я!
*(дети прижимают руки к груди,
утвердительно кивая головой).*

Утренняя гимнастика по теме: «Город».

«Путешествуем по улицам города».

Ходьба по *узкой улочке* по одному, по *широкому проспекту* в колонне по двое, по трое, по *площади* — по кругу; ходьба на носочках с вытянутыми **вверх руками** — *высотные дома; подметаем улицы, катаемся на велосипедах* сквере, на лодках в пруду парка, качаемся *на качелях*, прыгаем *на батуте в цирке* -, идем скользящим шагом, как *трамвай по рельсам*, разбегаемся в разные стороны, как *транспорт по своим маршрутам*, застываем на месте по *сигналу светофора* и т.п.

Утренняя гимнастика по теме: «Деревня».

Сюжет «Поездка в Простоквашино»: дети едут на электричке, имитируют уборку паутины, мытье полов, дойку коровы, раздувание самовара, заведение часов, разжигание печи, езду на велосипеде; изображают вороненка — хлопают крыльями, стучат клювом о стекло со словами: «Кто там?», бегают с фоторужьем, имитируют плавание под водой, скачут на теленке, которого дрессировали кот Матроскин и Шарик.

Утренняя гимнастика по теме: «Профессии».

Ходьба — как *военные*, как *балерины*; бег — как *пограничники* за нарушителем границы, *милиционеры* за нарушителем порядка; *лесорубы*; *каменщики* кладут кладку; *маляры* красят; *часовщики* починили часы; *рыбаки* закидывают и вытягивают сеть — сидя; *космонавты* проверяют приборы — лежа; *акробаты* — прыжки; дробный ход — *трактористы, комбайнеры*; широким шагом — *экскаваторщик* на гигантском экскаваторе; потянуться вверх — *садовник* обрезает сухие ветки плодовых деревьев.

Утренняя гимнастика по теме: «Транспорт».

«Мы-машины».

Педагог читает зарифмованный текст, дети выполняют соответствующие движения.

Стройтесь быстро на зарядку.

Рассчитайтесь по порядку.

Превращу я вас сейчас

Всех в машины в этот час.

Мотор заводится, гудит,
Тук-тук, тук-тук, тук-тук — стучит.
Как лев, мотор на всех рычит
И завестись скорей спешит: р-р-р-р-р-р.

Сначала медленно машины едут.
Куда назначено — приедут.
Затем быстрее и быстрее,
Чтобы приехать поскорее.

Мы на проспект большой въезжаем.
Машин здесь много — все мы знаем.
В четыре ряда они едут
И друг на друга не наедут.

Затормозим у светофора,
Поедем дальше очень скоро.
Руль держим крепко мы, друзья,
Ведь выпускать его нельзя.

Руль *влево*, вправо повернем.
Дорогу, верно, мы найдем.
Закапал дождь, залил стекло,
Совсем не видно ничего.

Мы очистители включаем
И стекла быстро очищаем:
Туда-сюда, туда-сюда —
Не будет нам мешать вода.

Чтоб по дороге не петлять.
Нам надо шины подкачать.
Насосы быстро в руки взяли
И шины туго накачали: ш-ш-ш-ш.

Машину надо осмотреть.
На корточки прошу присесть.

Посмотрим сзади и с боков,
Теперь — перед. Осмотр готов!

Мы можем дальше отправляться.
Теперь уж можно разогнаться.
Но только кочки впереди.
Подпрыгивай легко, смотри.

Машины так мы разогнали,
Что все в аварию попали,
Мы вверх колесами лежим
И по инерции гудим: би-би-би-би.

Пришла к нам помощь, наконец.
Мучениям пришел конец.
Пора машинам всем в гараж.
Я покажу, куда сейчас.

Теперь совсем не разгоняйтесь
И ехать медленно старайтесь.
Держите крепко руль, крутите,
Внимательно вперед смотрите.

Утренняя гимнастика по теме: «Дикие животные».

Педагог читает зарифмованный текст, дети выполняют движения.

Шею вытянул жираф

До седьмого неба.

Смотрит влево, смотрит вправо.

Где еще он не был?

Вытягивают шею.

Страус испугался льва.

Где же его голова?

Он воткнул ее в песок.

Лучше спрятаться не смог.

Делают наклоны вниз.

Словно веером, ушами

Отгоняет мошек слон.

Энергично ими машет,

Не взлетел бы только он!

На спину жучки упали

И барахтаться все стали.

Брык — ногой, брык — другой,
жу-жу».

Мы — брыкалочки с тобой.

На лапы встала кошка,

Потянется немножко.

Спину выгнула сначала.

Показалось кошке мало.

А потом ее прогнула,

Потянулась и зевнула.

Скачут, скачут зайчики.

Скачут побегайчики.

Прыг да скок, прыг да скок,

Не на пятку, на носок.

Зайцы прыгают легко,

Уши держат высоко.

Птицы дивные летят

И на землю сесть хотят.

*Поднимают руки через
стороны вверх-вниз.*

*Лежа на спине, ногу
сгибают, резко
выпрямляют.*

Говорят: «Брык-брык,

*Делают упражнение
«Кошечка».*

Говорят: «Мяу-мяу».

Прыгают на месте.

*Плавно поднимают и
опускают руки
с продвижением
вперед.*

Плавно крылья поднимают,

А потом их опускают.

Вверх и вниз, вверх и вниз,

Говорят: «Курлы-курлы, у-у».

Только слышен ветра свист.

Как пингвины, мы пойдем,

Ходят вперевалочку.

Вперевалочку идем.

Холод нам совсем не страшен.

Спорт для всех пингвинов важен.

Разлетались комары,

Бабочки, стрекозы.

Пчелы, мотыльки, жуки,

Их догнать не можем.

Жу-жу-жу — они жужжат,

Пи-пи-пи — они пищат,

Зу-зу-зу — они зудят,

Полетать скорей хотят. *Бегают по всей площадке легко на носочках*

В комаров мы превратились

И на травку опустились.

А теперь слонами стали. *Ходят в присяде или полуприсяде, на носочках*

И до неба мы достали,

с вытянутыми вверх руками

Мы в огромную змею

ходят змейкой, взявшись за руки.

С вами превратились,

Будем ползать и шипеть,

Чтобы все страшились.

Утренняя гимнастика на тему: «Игрушки».

Дети отправляются в магазин игрушек, используя разные виды ходьбы и бега. Подходят к витрине. Педагог предлагает показать, кого они увидели на ней. Все упражнения дети делают по 5—6 раз вместе с педагогом, который показывает и описывает движения. Он же выступает в роли директора магазина игрушек.

Чебурашка (напряженно)

Педагог. Раскроем наши ладони. Приставим их к вискам, наподобие больших ушей. Наклоним голову влево, вправо, вперед, улыбаясь как бы в приветствии.

Дети выполняют.

-Кто это, дети?

Дети. Чебурашка.;

Педагог. Что он хочет нам сказать?

Дети (*кланяются*). Здравствуйте! Идите к нам! (*Качают головой вперед — назад.*) Не хотите ли что-нибудь купить? (*Качают головой из стороны в сторону.*) Без вас скучно.

Спящий Продавец

Педагог. Пока детей не было в Магазине, продавец заснул. Он уронил голову расслабленной на грудь, и она у него болтается, как на веревочке. Шейка расслаблена, голова тяжелая, никак не удержать. Падает туда-сюда, едва ее поднимешь.

Дети выполняют.

Самолет (напряженно, медленно — быстро)

Педагог. Вытянем руки в стороны — прямые, ровные, напряженные: «У-у-у». Что это? Конечно, самолет! Полетели!

Дети выполняют.

Передвигаемся свободно во всех направлениях. (*Гудением задает и изменяет темп.*) Руки не двигаются, напряжены, они — железные крылья. Вот какие самолеты есть в магазине. Полетели к себе на полку.

Дети выполняют.

Скакалка (плавно— резко)

Педагог. А это что еще за игрушка? Сплетем пальцы в замок, сделаем волнообразные движения. Руки сплетаются, расплетаются в разные стороны, вытягиваются, как веревочка.

Дети выполняют.

Через эту веревочку можно даже скакать. Крутим руками, согнутыми в локтях, потом прямыми. Крутим, ускоряя движение, как если бы держали скакалку. Догадались, что это? Давайте прыгать со скакалкой: на одной ноге, на другой, на обеих в разном темпе.

Дети выполняют.

Ванька-встанька (напряженно)

Педагог. Руки прижмем к телу по бокам. Все тело напряглось, не шевелится, только ногами чуть-чуть двигаем и качаемся из стороны в сторону: «Тик-так, тик-так». А теперь покачаемся вперед — назад. Вот вы и сделали настоящими Ваньками - встаньками. Ноги тяжелые, как будто прилипли к полу, не дают вам упасть, вы только покачиваетесь.

Дети выполняют упражнение в парах с Ваньками. Дети толкают Ванек, те качаются в разные стороны. Затем меняются ролями.

Воздушные шарики (расслабление)

Педагог. Посмотрите, в кого мы превратимся сейчас. Руки вытянем вперед, сомкнем над головой полукругом. Мы — воздушные шарики.

Давайте будем надуваться больше и больше. Вот мы становимся все легче и легче, все тело легкое, невесомое. Вот нас сдул ветерок, и мы летим! Летим! Натыкаемся на стульчики, отталкиваемся друг от друга, от стены, но только очень легко, мягко, подпрыгивая. Ветер нас закружил, мы вращаемся и летим. Опустились на землю, сели.

Дети выполняют. Педагог хвалит их за то, что они выразительно изображали игрушки, а значит, узнают их при встрече.

Утренняя гимнастика по теме: «Овощи, фрукты».

Уезжаем мы на дачу,
колонну.

Дети строятся в

Чтоб собрать там урожай.

Забирай с собой корзины

И в вагончики вставай.

Электричка быстро мчится,
темпа.

Идут с ускорением

Станцию не прозевай.

«Тук-тук-тук» — стучат колеса.

Друг за другом поспевай!

Замедляем темп движенья,
перестраиваются.

Идут медленнее,

Остановка впереди.

Кто на дачу собирался? .

Побыстрее выходи!

Поле целое картошки.

Выполняют наклоны.

Будем мы ее копать.

Снизу поддевать лопатой

И в ведро собирать.

Помидоры — овощ нежный.

Приседают.

Чтоб сорвать его, присядь.

Осторожно с ветки каждой

Помидоры надо рвать.

Высоко висят на плетях
вверх.

Вытягиваются

Молодые огурцы.

Сверху собери сначала,

Ну а плети подвяжи.

Вот капуста раздобрела,

*Сидя,
наклоняются вперед.*

До чего же хороша!

Кочаны вы срежьте снизу

И сложите не спеша.

Где растет морковь и свекла?

в стороны, разводя руки.

Поворачиваются

Покажите мне, друзья.

Справа грядка, слева грядка.

Вижу их теперь и я.

Так устали мы на даче,
опускают руки и ноги.

Лежа, поднимают и

Что свалились на траву.

Кажется, что от работы

Просто я сейчас умру.

Но вернулись быстро силы.

Идут по кругу.

Чистым стал наш огород.

Овощи в подвал мы сложим,

Чтоб хранились целый год.

Утренняя гимнастика по теме: «Цветы».

Под «Вальс цветов» дети в образе цветов легко бегут вокруг "волшебной поляны на носочках, встают в круг.

Педагог. Встали цветочки в круг, как будто венки сплели. Решили цветы бабочек ловить. Всем телом напряглись, ноги пошире расставили, чуть вперед подались, руки вперед вытянули. Хвать! Хвать? Не поймали, улетела бабочка.

Дети выполняют упражнение с напряжением.

Пока ловили бабочек, подул сильный ветер. Цветы присели, стебельки вниз опустили, листочки повесили. Все расслаблено, листочки, как ниточки, висят.

Дети выполняют упражнение расслабленно.

Ветер утих, выглянуло солнышко. На цветы прилетели стрекозы. Стали цветы бегать по полянке за стрекозами. Бегают легко на носочках по всей полянке. Весело цветочкам! Бегают, смеются. Как стрекозы, листочки — руки в стороны расставили, помахивают, как крылышками.

Дети бегают по всей площадке.

Остановились и закружились на месте, медленно, плавно. Просто вальс цветов! Какое удовольствие кружиться! Чувствуешь легкость, невесомость.

Дети кружатся плавно на месте

Накружились и присели. Повернулись друг к другу по парам, уперлись ножками, взяли за руки и давай перетягивать друг друга, как на лодочке качаются. Кач-кач, кач-кач.

Дети выполняют упражнение. Спина, ноги, руки напряжены, движения ритмичные.

Устали, руки разомкнули и повалились на спину. Лежат, отдыхают. Все тело расслаблено, руки и ноги расслаблены. Как приятно!

Дети выполняют упражнение на расслабление.

Решили цветочки пойти погулять. Шли они, шли и вышли к речке. Речка бурная, вода холодная.. Бр-р-р! Как на другой берег перебраться?! Увидели мостик, а он узенький, качается.

Дети идут медленно, напряженно.

Страшно! Встали они друг за другом, одной рукой держатся за впереди стоящего, а другой — за перила мостика. Идут медленно, ступают осторожно. То остановятся, то дальше идут. Страшно, вдруг в воду, упадешь!

Дети идут, то застывая, то пошевеливаясь.

Наконец-то кончился мостик. Ура! Рады цветочки! А туг солнце стало призвать. Как жарко! Как хочется пить! Почти завяли цветочки. Плечики опустили, голову повесили, листочки — руки как плети висят. Идут медленно, грустно цветочкам.

Дети идут расслабленно, медленно.

Но вдруг пошел прохладный дождик. Как обрадовались Цветочки, сразу распрямились. Стали они под дождиком весело подпрыгивать, веселиться. Совсем разбаловались. Скачут, в ладоши от радости хлопают. По всей полянке носятся, шумят, толкаются.

Дети прыгают, свободно передвигаются, сталкиваются друг с другом, но не ссорятся.

А в это время на полянке появились две девочки, которые ягоды собирали. Испугались цветочки, что девочки их сорвут, застыли на месте, как каменные. Девочки увидели цветы и захотели нарвать букет! Цветочки от страха головки опустили, глаза зажмурили и задрожали. Что будет?! Но девочки передумали, они только полюбовались красивой поляной, понюхали, погладили цветы и пошли дальше. Цветочки с облегчением вздохнули, улыбнулись, выпрямились, расправили лепесточки и опять начали кружиться в вальсе.

Дети сначала застывают на месте, потом свободно танцуют.

Утренняя гимнастика по теме: «Деревья и кустарники».

Упражнения, выполняемые в образе

Ходьба, как *стройные березки*.

Наклоны в стороны и вниз, с изменением амплитуды колебания от меньшей к большей — *от ветра качаются веточки, ветви, ствол дерева*.

Наклоны вниз (стоя, сидя) — *ива опускает свои ветви в воду, плакучая береза*.

Гимнастика пальцев — *дрожат осиновые листочки, веточки тянутся друг к другу, перешептываются*.

Кружение, легкий бег — *деревья роняют листья; разлетаются семена или лепестки цветов*.

Ломаные, резкие движения — *ломаются ветки от урагана*.

Массажные движения — *залечиваем раны*.

Приседание или упражнение из положения сидя — *дерево спилили на заготовки*.

Переход их положения сидя с вытягиванием рук вверх — *посадили молодняк, деревце растет*.

Прыжки на месте — *с дуба падают желуди, с березы — сережки, с клена — крылатки, с ели — шишки, с рябины — ягоды*.

Ходьба с сопротивлением — *через дремучий лес, раздвигая ветки, переступая через валежник, пролезая под веткой и т.п.*

Дыхательные упражнения — *дерево тянется к солнышку, подставляет свои ветки для птиц, играет с ветерком*.

Упражнение по методике «Расскажи стихи руками»

Станем мы деревьями
ширине плеч, руки на поясе.

Дети ставят ноги на

Сильными, большими.

Ноги — это корни,

Раздвигают ноги шире.

Их расставим шире,

Чтоб держали дерево,
другим кулаком.

Падать не давали,

Из глубин далеких
складывают ладони
чашечкой, разгибаются.

Тело наше — ствол могучий,

Он чуть-чуть качается

И своей верхушкой острой
шалашиком, острым

В небо упирается.
соединенные руки вверх.

Наши руки — это ветви,
ладони в поднятых руках, пальцы

Крону, вместе образуют.
над головой.

В кроне им совсем не страшно,
Когда ветры сильно дуют.
руками.

Пальцы — веточками будут,
обеих рук.

Листья закрывают их.
ладонь другой.

Сжатый кулак ставят над

Наклоняются,

Воду доставали,

Раскрытыми ладонями
проводят вдоль тела

сверху вниз.

Покачиваются из стороны в
сторону.

Складывают ладони

концом вверх.

Поднимают

Раскрывают

направляют от себя.

Смыкают пальцы

Качают головой.

Качают поднятыми

Шевелят пальцами

Прикрывают одну

Как придет за летом осень,
правую руку, затем левую.

Поднимают вверх

Разлетятся листья вмиг.

Разводят руки в

стороны.

Утренняя гимнастика по теме: «Птицы».

Летела сорока, гостей созывала.
поднимая и опуская руки.

Дети идут на носках,

К дедушке Дереву птиц

приглашала.

Вот аист-красавец важно шагает,
колени.

Идут, высоко поднимая

Длинные ноги свои поднимает.

Вот гусь в красных сапожках
спиной.

Идут на пятках, руки за

Бредет на маленьких ножках.

А вот журавль выступает
вдоль туловища.

Идут на прямых ногах, руки

И ноги не сгибает.

А вот и утка идет,

Идут в приседе.

Утят за собой ведет.

Вдруг коршун вылетает, —

Бегут по кругу с ускорением и

И все птицы убегают.

замедлением.

Но вот коршун улетает, —
руки, на

Идут, на вдох поднимая

Сорока вновь гостей созывает,
произнося:

выдох опуская их и

«Тр-р-р».

Комплекс общеразвивающих упражнений

Упражнения сопровождаются показом птиц, которых ведущий рассаживает на ветвях дерева. Перед каждым заданием дети отгадывают загадки.

1. Совушка. И.п. — основная стойка. 1 — руки поднять через стороны вверх. 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю.

2. Кукушка. И.п. — стоя на коленях, согнутые руки в стороны. 1 — вытянуть согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед. 2 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

Кто сидит на суку

И кричит; «Ку-ку! Ку-ку!»?

3. Дятел. И.п. — сидя с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1 — наклониться вперед, руки с сомкнутыми ладонями опустить к носкам ног. 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Он на дереве сидит

И стучит, стучит, стучит.

4. Воробей. И.п. — сидя, ноги врозь, руки в стороны. 1 — руками захватить носки ног, смотреть вверх. 2 — вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

Забияка и воришка

Носит серое пальтишко,

На лету хватает крошки

И боится только кошки.

5. Птички спят в гнздышке. И.п. — лежа на спине, опора на руках. 1 — согнуть колени, обхватить колени руками, приблизить их ко лбу. 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

Птички в гнздышке сидят,

Они ночью сладко спят.

6. Птички чистят перышки. И.п. — лежа на животе, руки В стороны. 1 — руки, ноги, голову приподнять вверх. 2 — вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

Утром глазки открывают,

Перья чистить начинают.

7. Филин. И.п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки (руки и ноги в стороны — вместе) чередовать с ходьбой. Повторить 30—40 раз.

Днем сидит он, как слепой,

А лишь вечер — на разбой.

Утренняя гимнастика «Птичий двор».

Вариант. Все птицы перепутались, поэтому дети превращаются в разных птиц.

Ходят, как *пингвины*, как *цапли по болоту*.

Летают по всей площадке, как *воробьи*, напряженно и часто перебирая кистями рук; как *лебеди*, взмахивая руками плавно.

Приседают, оглядываясь по сторонам, — *высиживают птенцов*.

Делают повороты туловищем — *чистят перышки*.

Ложатся на пол — *укладываются в гнездышко спать*.

Делают наклоны вниз — *клюют зернышки, пьют воду, ловят клювом-мешком рыбу, ныряют*.

Прыгают — *взлетают вверх*.

Прыгают на одной ноге — *дерутся, как петушки*.

Перебегают дорогу, как *утка с утятами*.

Разводят через верх в стороны прямые руки — *хвост павлина*.

Исполняют «Танец веселых утят» и т.п.

Физминутка «Жаворонок».

В небе жаворонок пел,
(дети выполняют маховые движения руками)

Колокольчиком звенел,
(вращают кистями поднятых рук)

Порезвился в вышине,
Спрятал песенку в траве.
(слегка помахивая руками, опускают их через стороны)

Тот, кто песенку найдёт,
(дети приседают, руками обхватывают колени)

Будет весел целый год.
(дети стоя весело хлопают в ладоши).

Физминутка «Птички».

Ой, летали птички,
Птички-невелички.
Все летали, все летали,
Крыльями махали.
(махать руками, как крыльями)

На дорожку сели,
Зёрнышки поели.
Клю, клю, клю, клю,
Клю,кдю,кдю,кдю,
Как я зёрнышки люблю.
*(присесть на корточки,
указательными пальцами
постучать по дорожке)*

Пёрышки почистим,
Чтобы были чище.
Вот так, вот так,
Вот так, вот так,

Чтобы были чище.
(руками «почистить» предплечья, как бы обнимая себя)

Прыгаем по веткам,
Чтоб сильней стать деткам.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгаем по веткам.
(прыжки на месте)
А собачка прибежала
И всех птичек распугала.
Кыш-полетели,
На головку сели,
Сели, посидели
И опять полетели.

(махи руками, руки положить на голову, махи руками, руки положить на колени)

Полетели, полетели,
На животик сели,
Сели, посидели и опять полетели.
На плечи сели,
Сели, посидели и опять полетели.
Полетели, полетели,
На колени сели...
Сели, посидели и совсем улетели.
(движения, соответствующие тексту)

Утренняя гимнастика по теме «Человек».

| | |
|---|--|
| Нужно спортом заниматься, Каждый день тренироваться. | <i>Дети держат спину прямо, плечи отводят назад.</i> |
| Мы начнем без промедленья И ногами дружно топтать, И руками громко хлопать. | <i>Ходят на месте.</i> |

Повороты влево -вправо
Выполняем мы на славу,
теперь прыжки на месте.
Ну-ка дружно, ну-ка вместе.
Будем мы здоровыми,
Будем все мы сильными.
Будем от гимнастики
Самыми красивыми.
Я повторяю по утрам:
— Мой позвоночник гибок,
прям.
Когда я сплю, стою, сижу,
За позвоночником слежу.
Я позвоночник берегу
И от болезней убегу.

Хлопают руками.

Поворачивают туловище вправо-влево.

Прыгают.

Напряженными руками касаются плеч.

Тянутся вверх на носочках.

Дети делают наклоны в стороны, вперед-назад. Наклоняют голову вперед, выпрямляют, делают пружинку.

Руки кладут крест-накрест на плечи.

Поглаживают тыльной стороной руки спину. Бегают на месте.

«Весёлая зарядка №1».

На носочки поднимайся,
Приседай и выпрямляйся.
Ножки в стороны и вкось,
Ножки вместе, ножки врозь.
Руки в стороны, в кулачок,
Разжимаем и на бочок.
Левую вверх! Правую вверх!

В стороны, накрест,
Это успех!
Вниз опустили и дышим ровно.
Воздух вдыхаем грудью мы
полно.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
и кружимся потом.
Мы топаем ногами: топ-топ-топ
Мы хлопаем руками: хлоп-
хлоп-хлоп
Мы руки разведем
И побежим кругом.
Все вместе, активно и дружно,
ребята,
Займемся сейчас веселой
зарядкой.

К тяжелым вещам переходим
не вдруг
И для начала - разминка рук.

Пальцы, ладошки, запястья
помнем,
С этих движений зарядку
начнем.

Мы уделили вниманье кистям,
Ну а теперь переходим к
локтям!

Руки до уровня плеч поднимите
И, что есть духу, в локтях
покрутите.

Локти, конечно, надо беречь.
А мы переходим к разминке
плеч,

Словно пловцы в Мировом
океане
Машем синхронно своими
руками.

Зарядка - как цепь. В ней
движения - звенья
Нужно теперь усложнить
упражненья.

Непринужденно - движенья
легки-
Мы начинаем руками рывки.

К шее от рук перейдем
постепенно,
Чтоб влево и вправо крутилась
отменно.

Наклоны вперед и назад
проведем,
Активней, активнее каждый
наклон.

Есть у зарядки почти что закон
—
В ней должен быть непременно
наклон.

Влево и вправо, вперед и назад,
Наклоны полезны - так все
говорят.

Спасибо, ребята, за ваше
старанье!

Но, прежде чем вам говорить
«до свиданья!»
Запомните крепко добрый
совет:
Зарядка поможет прожить
много лет!
Дружно встали. Раз, два, три!
Мы теперь — богатыри!

Мы ладонь к глазам приставим,
Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.

И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще
Через левое плечо.

Буквой «л» расставим ноги.
Точно в танце — руки в боки.

Наклонились влево, вправо.
Получается на славу!
Мы сейчас пойдем направо.
Раз, два, три!
А теперь пойдем налево. Раз,
два, три!
Быстро к центру соберемся.
Раз, два, три!
Также быстро разойдемся. Раз,
два, три!
Мы тихонечко присядем. Раз,
два, три!
И легонечко привстанем. Раз,
два, три!
Попляшите, наши ножки - Раз,

два, три!
И похлопайте, ладошки. Раз,
два, три!
Малыши, малыши — дружные
ребятки.
Малыши, малыши вышли на
зарядку.
Вот так, вот так! Вышли на
зарядку!
Вот так, вот так! Вышли на
зарядку!
Малышам, малышам закаляться
нужно —
Вот так, вот так!
Малыши, малыши, потянитесь
дружно —
Вот так! Вот так!
Сели и привстали. Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали. Раз, два,
три! Раз, два, три!
Ноги поднимайте. Раз, два, три!
Раз, два, три!
Веселей шагайте. Раз, два, три!
Раз, два, три!
Потянитесь дружно. Раз, два,
три! Раз, два, три!
Вам расти всем нужно. Раз, два,
три! Раз, два, три!
Малыши, малыши — дружные
ребятки.
Малыши, малыши сделали
зарядку.

«Весёлая зарядка №2».

На зарядку солнышко поднимает нас,
(сидя на стуле, медленно подняться)

Поднимаем руки вверх, по команде: «Раз!»
(руки через стороны поднять вверх)

А над нами весело шелестит листва,
(кисти рук поочерёдно поворачивать вправо-влево)

Опускаем руки вниз по команде: «Два!»
(руки через стороны медленно опускать вниз)

Руки подняли и покачали-это деревья в лесу.
(руки через стороны медленно опускать вниз)

Руки согнули, кисти встряхнули-ветер сбивает росу
(опустить руки к плечам, встряхивая кистями, опустить вниз)

В стороны руки. Плавно помашем-это к нам птицы летят.
(поднять руки в стороны, взмахивать руками, как крыльями)

Как они сядут, покажем-крылья мы сложим назад)
(неглубокое приседание, руки развести назад за спину, соединить ладони вместе)

Руки в стороны расставим, правой левую достанем
А потом наоборот, будет вправо поворот.

(стоять ноги врозь, руки в стороны, поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой, поворот вправо, левой ладонью хлопок по правой)

Раз хлопок, два хлопок, повернись ещё разок!

Раз, два, три, четыре,
(делая хлопки, повернуться вокруг себя, хлопки в ладоши)

Плечи выше, руки шире!
(приподнять плечи, руки развести в стороны)

Опускаешь руки вниз, и на корточки садись!
(плавно опустить руки, присесть на корточки)

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли дети погулять,
(ходьба на месте)

Остановились на лугу, дальше я быстрее пойду.
(приостановиться)

А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом.

(бег на месте)

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем дружно мы шагать.

(спокойная ходьба).

Утренняя гимнастика по теме «Домашние животные».

Мы пришли на скотный двор,

Дети ходят обычным шагом.

Для животных здесь простор.

Рядом луг с густой травой

И прекрасный водопой.

Превратимся мы в коней,

*Ходят с высоко поднятыми
коленями.*

Грациозных, стройных.

И гуляем по лугам,

Светлым и привольным.

— Цок-цок-цок.

А теперь табун галопом

*Бегают с высоко поднятыми
коленями.*

Быстро скачет по лужку.

— Иго-го, — кричим мы громко

Молодому пастушку.

Мух корова отгоняет,

*Делают повороты в сторону,
«отгоняя мух, оводов, мошек».*

Бьет хвостом туда-сюда.

Больно оводы кусают.

Мошек столько, что беда.

На пригорках и в канавках
Овцы мирно щиплют травку,
Наклоняются к земле,
Звонко блеют они: «Бе-е-е».

Делают наклоны вниз.

А на солнце у дорожки
Вот клубком свернулась кошка,
Разомлела, развернулась
И на травке растянулась.
А потом лежать устала,
А потом на лапки встала,
Спину выгнула, прогнула,
Потянулась и зевнула.

*Лежа сворачиваются, затем
распрямляются.*

Скачут козлики по лугу,
Рожками бодаются.
«Ме-е-е», — кричат друг другу,
Весело играют.

Делают упражнение «Кошечка».

Лает во дворе собака,
Смотрит грозно, лезет в драку,
Тянет голову наверх
И чужих прогонит всех.

Прыгают.

От собаки побежали,

*Поворачивают голову то в одну
сторону, то в другую.*

Бегают с ускорением.

Только пятки засверкали.

Все быстрее и быстрее.

Ссориться не будем с ней.

Утренняя гимнастика по теме «Дом,
квартира, мебель».

Дети выступают в роли
мастеров, работающих на мебельной
фабрике, педагог — в роли директора
фабрики, дающего задания.

Скользкий шаг или круговые
движения ступнями ног по полу —
шкурят заготовки

Движение ступнями вперед-
назад, трение ладони о ладонь, мас-
сажные движения — *шлифуют
заготовки, лакируют или красят.*

Кружение с приседанием —
закручивают шурупы

Упражнение «березка»,
поднимание прямых ног в положении
лежа-*прибивают ушки для крепления*

Упражнение из положения, сидя
— опускание и поднимание корпуса
раскладывают и складывают диван

Прыжки или пружинка —
проверяют пружины на прочность

Поворот в сторону с рукой —
*открывают и закрывают дверку
шкафа*

Плавные движения руками —
расписывают стекла шкафа под

витраж

Пальчиковая гимнастика —
*обивают мебель тканью, гвоздями,
прикручивают ручки*

Утренняя гимнастика по теме
«Одежда, головные уборы, обувь»

Скользкий шаг — *глажение,
утюжка.*

Медленная ходьба - *шьем на
машинке медленно, стежки большие*
быстрая ходьба - *шьем на машинке
быстро, стежки маленькие*

Бег — *обметываем край.*

Вращательные движения руками
перед собой - *наматываем нить*

Скрещенные движения руками
или ногами лежа - *режем ткань*

Упражнение, лежа
(«велосипед») - *работает ткацкий
станок*

Наклоны вниз - *измеряем рост у
заказчика или длину юбки*

Приседание — *закладываем
складки на юбке.*

Повороты вправо-влево —
пришиваем рукав

Вращательные движения вперед и
назад прямыми руками, разведенными
в стороны - *проверяем прочность
пришитых рукавов*

Бег змейкой — *плетение
кружева для отделки.*

Утренняя гимнастика по теме «Продукты питания»

Мы —
ребята-
поварята,
Маме любим
помогать. *Бодро шагают.*
И сейчас на
нашу кухню
Будем весело
шагать.

Мы
длиннющие
спагетти
В магазине
прикупили.
В кипяток их
опустили *Бегают змейкой,*
И немного *взявшись за руки,*
поварили. *вокруг зала;*
закручивают
А потом на *«змейку» к*
вилку быстро *середине, затем*
Мы спагетти *раскручивают:*
накрутили,
Сверху
кетчупом

полили,
Да и в рот их
положили.

Есть у нас
сухой горох.

В супе он
совсем не
плох!

Выпал вдруг
пакет из рук
—

Пол в горохе
весь вокруг.

И рассыпался
горох

По тысячам
дорог.

Кружки в
руки мы
возьмем

И горох весь
соберем.

Вот на полке,
наверху,

Банки с
крупями
стоят.

Надо кверху
потянуться,

Банки с

*Бегают
врассыпную,
потом
собираются в
центре зала.*

*Встают на
носочки и тянут
руки вверх.*

*Приседают или
выполняют
«пружинку»,
прыгают на
месте.*

крупами
забрать.

*Выполняют
дыхательное
упражнение.*

Надо снять
нам соль и
сахар.

Будем мы
варить обед.

*Ложатся,
переворачиваются*

Аккуратно
все снимайте.

*со спины на
живот.*

Не наделать
бы нам бед!

Каша
варится,
кипит,

Возмущается,
бурлит.

Хочет
выпрыгнуть
наружу.

*Вращаются в
обе стороны*

Ей большой
огонь не
нужен.

*Делают
движения руками
сверху вниз. со
сжатыми
кулаками;*

Кашу вместе
остужали,

*перебирают
пальцами в
шепотке; ставят*

Дули на нее.
Устали.

*попеременно
кулак на кулак;*

Вдох и
выдох, вдох и
выдох.

*делают круговые
движения
ладонью о ладонь;
хлопки со сменой*

Дышим
ровно, не

*рук, поглаживают
по тыльной*

спешим. *стороне ладони;*
Вдох и *раскрывают перед*
ВЫДОХ, ВДОХ И *собой ладони и*
ВЫДОХ. *делают шаг*
вперед.

Кашу теплую
съедем.

Идут
расслабленно,
медленно, потом
застывают на
месте.