

Комплекс утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы на основе подвижных игр «Перелет птиц»

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъем;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движений;
- закреплять умение согласовывать числительное с существительным;
- воспитывать дружеские взаимоотношения в процессе совместной двигательной деятельности.

Оборудование: накидка на ребенка для «ветерка», большой мяч и обручи для игры, аудиозапись для разминки (отрывок) А.Ермолова «Так держать!».

Содержание	Дозировка	Методическое руководство
Построение в колонну.		«На веселую зарядку, Приглашаю вас с утра А здоровым быть и крепким, Помогает нам ходьба».
Ходьба на месте друг за другом	10с.	Ребята, сегодня мы с вами отправляемся на встречу к весне. Направо. Спину держим прямо. Ноги шагают на месте.
Ходьба по залу друг за другом.	15с.	Друг за другом идем, не отстаем.
Ходьба на носках с разным положением рук: вперед, вверх; в стороны, вниз.	20с.	Руки прямые, пальцы вместе. Спину держим прямо, голову не опускаем.
Ходьба на пятках, руки за головой.	20с.	Идем на пятках. Спину держим прямо, голову не опускаем, локти расправили в стороны.
Прыжки с продвижением вперед.	20с.	Прыжки с продвижением вперед. Руки на поясе, ноги вместе, спину держим прямо.
Легкий бег друг за другом по залу.	35с.	Бежим на носочках, дышим через нос, спина прямая, руки согнуты в локтях.
Обычная ходьба в колонне по одному	10с.	Шагаем на месте друг за другом.
Выбор водящего на игру. Подвижная игра «Перелет птиц». <i>По считалке выбирается «ветерок». Дети стоят на одной стороне зала, «ветерок» по</i>	2повт. (3 мин)	«Шли, шли, Весне навстречу мы пришли». Не только мы спешим к Весне, но и птицы летят с теплых краев. Сейчас я предлагаю вам игру «Перелет птиц». Выбор водящего считалкой: «Тили — тели», Птички пели. Взвились, к лесу полетели.

<i>центру. Птицы произносят речитатив, на последних словах дети (птицы) перебегают на другую сторону зала, «ветерок» их касается рукой, «сбивает с пути», кого задела, тот садится.</i>		Стали птички гнезда вить. Кто не вьет, тому водить. Ребята, кого «ветерок» коснется рукой, тот садится на скамейку, остальные продолжают игру. Когда будете перебегать, осторожно, не наталкивайтесь друг на друга. - Птицы с юга к нам летят, Прилететь они хотят. Там где, солнышко, тепло... Только ветер им мешает, И с дороги их сбивает.
Выбирается водящий на игру. Подвижная игра «Птицы и кукушка». Все играющие изображают птиц и имеют гнезда (обручи). В каждом гнезде по 2 птицы. Выбирается кукушка, у нее нет гнезда. По сигналу взрослого: «Птицы полетели!» - дети птицы вылетают из гнезда и летают по всему залу. Кукушка летает вместе со всеми птицами. По сигналу воспитателя «Домой полетели!» все, в том числе и кукушка бегут и стараются занять любое гнездо. Кто остался без гнезда становится кукушкой.	2повт. (3 мин.)	Вот птицы прилетели и стали вить себе гнезда, да только кукушка без гнезда осталась. Предлагаю следующую игру «Птицы и кукушка». Встаньте в круг, выберем водящего. Выбирать будет тот, кто был у нас «ветерком»: «Ветерок крутись, крутись, а потом остановись». Вы, ребята, постарайтесь быть быстрыми и ловкими, успеете занять свои гнезда.
Малоподвижная игра «Один - много». Дети в кругу, воспитатель в центре. Воспитатель бросает мяч ребенку и называет птицу в единственном числе, а ребенок ловит мяч и называет ее во множественном числе.	2мин.	А сейчас мы поиграем с мячом в игру «Один - много». Одна кукушка – много кукушек. Одна ласточка – много ласточек. Один грач – много грачей. Один соловей, много соловьев. Одна утка - много уток. Один скворец – много скворцов. Один лебедь - много лебедей. Молодцы, ребята, все справились.
Построение в колонну. Ходьба обычным шагом.	20с	«Вот закончилась игра И на завтрак нам пора. Мы бегали, прыгали, веселились, играли На завтрак все дружно теперь зашагали. «Спасибо зарядке, здоровье в порядке!»

Усложнение на вторую неделю:

Ходьба с высоким подниманием колен, вместо прыжков с продвижением вперед.

Легкий бег между предметами вместо бега друг за другом по залу.

Игра «Перелет птиц»: выбирают для игры два «ветерка».