

Тема недели: «Транспорт моего города»

Бодрость, грацию и пластику – все это дарит нам гимнастика!

Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
<i>I. Вводная часть</i>		
Ходьба обычная, ходьба на носках, бег на месте, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, с высоким подниманием колен, бег на месте, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, на внимание – ходьба «руки вверх», бег на месте, ходьба
<i>II. Основная часть</i> <i>(общеразвивающие упражнения с малым обручем или колечком)</i>		
«Шофер заводит машину» Исх. п.: ноги вместе, руки с колечком вниз В.: 1 - руки вперед, покрутить колечко, «погудеть» 2 – руки вниз. Повторить 6 раз	«Шофер заводит машину» Исх. п.: ноги вместе, руки вниз В.: 1 - руки вперед, покрутить обруч, «р-р-р» 2 – руки вниз. Повторить 7 раз	«Кручу руль туда-сюда» Исх. п.: ноги вместе, руки вниз В.: 1 - руки вперед, покрутить обруч, «р-р-р» 2 – руки вниз. Повторить 8 раз
«Смотрим в окошко» Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с колечком вперед В.: 1- поворот вправо (влево) 2 – исх. п. Повторить 6 раз	«Пассажиры, справа, слева» Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз В.: 1- поворот вправо (влево) 2 – руки вверх Повторить 6 р.	«За поворотом - поворот» Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз В.: 1- поворот вправо (влево) 2 – руки вверх. Повторить 8 р.
«Внимание – светофор!» Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с колечком вниз В.: 1- наклон вперед, посмотреть в колечко 2 – исх. п. Повторить 5 раз	«Ремонт машины» Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз В.: 1- положить обруч на пол 2 – исх. п. Повторить 7 раз	«Я увидел самолет» Исх. п.: ноги вместе, обруч вниз В.: 1- обруч вверх 2 – на плечи 3 – вверх 4 - исх. п. Повторить 8 раз
«Садимся в автобусе» Исх. п.: ноги уз. дорожкой, руки с колечком вниз В.: 1- присесть, руки вперед 2 – исх. п. Повторить 5 раз	«Садимся на сиденье» Исх. п.: осн. ст., руки вниз В.: 1- присесть, колени в стор. 2 – исх. п. Повторить 7 раз	«Проверим колесо» Исх. п.: осн. ст., обруч вниз В.: 1- наклон., обруч на пол 2 – исх. п. Повторить 8 раз

<p>«Разомнем ноги» Исх. п.: ноги вместе, колечко на полу, руки на пояс В.: прыжки вокруг колечка (по 10 в каждую сторону), чередовать с ходьбой</p>	<p>«Уступим место старшим» Исх. п.: осн. ст., руки вверх В.: 1- наклоны вправо (влево). 2 – исх. п. Повторить 8 раз</p>	<p>«Закрутились колеса» Исх. п.: обруч на руке на запястье В.: вращение обруча на прямой руке по 10 раз каждой</p>
<p>Повторить первое упражнение</p>	<p>«Разомнем ноги» Исх. п.: ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс В.: прыжки ноги вместе, ноги врозь в обруче, чередовать с ходьбой</p>	<p>«Разомнем ноги» Исх. п.: ноги вместе, обруч на полу, руки на пояс. В.: по 10 прыжков на правой (левой ноге), вокруг обруча, чередовать с ходьбой</p>
	<p>«Устали ехать» Исх. п.: осн. ст., обруч вниз В.: 1- на носки, вдох. 2 – исх. п., выдох (уста-а-а-ли) Повторить 7 раз</p>	<p>«Приехали. Остановка» Исх. п.: осн. ст., обруч вниз В.: 1- на носки, вдох. 2 – исх. п., выдох Повторить 8 раз</p>
<p>III. Заключительная часть</p>		
<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Дыхательное упражнение «Светофор» <i>Самый главный на дороге, Не бывает с ним тревоги</i> Руки в стороны – вдох Медленное опустить ВЫДОХ «с-с-с»</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Внимательные глазки» <i>Чтобы зоркими нам быть, Нужно глазками крутить</i> Вращать глазами по кругу 2-3 сек.</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Внимательные глазки» <i>Чтобы зоркими нам быть, Нужно глазками крутить</i> Вращать глазами по кругу и опускать и поднимать глаза вверх-вниз 3-4 сек.</p>
<p>По окончании произнести слова: <i>Зарядку делай каждый день, пройдут усталость, вялость, лень.</i></p>		

Играем вместе с детьми

Средний дошкольный возраст

Подвижная игра «Автомобиль и светофор»

Взрослый предлагает ребенку, как-бы понарошку, «съездить на работу или за продуктами и т.п.». Обыгрывает ситуацию: «проснулся, умылся, выпил кофе, оделся, пошел в гараж». По сигналу взрослого ребенок берет колечко (руль), «заводит машину и едет по комнате». Взрослый изображает роль светофора. У него в руках

кубик или ленточка, или флажок красного, желтого, зеленого цвета. На сигнал красного цвета «автомобиль» останавливается и пропускает «пешеходов». На зеленый сигнал – продолжает движение. Игра повторяется 4-6 раз.

Старший дошкольный возраст

Подвижная игра «Транспорт нашего города»

Взрослый читает стихотворение

Машины, самолеты, трамваи, поезда

Автобусы, мопеды спешат все кто куда!

Затем произносит сигнал:

«Машина» - ребенок идет по кругу, изображая руль.

«Самолет» - медленно бегать, руки в стороны.

«Поезд» - согнуть руки в локтях, вращать.

«Велосипед» - лежа, ноги крутят педали.

«Остановка» - поворот прыжком в обратную сторону (на 180 градусов).

Игра повторяется 6-8 раз.

Упражнение для профилактики плоскостопия

Сидя на полу пальцами стоп собирать платочки, карандаши, мелкие предметы (в течение 1-2х минут).

Веселый тренинг

«Самолёт» - сидя на полу, ноги вместе, руки на полу. Поднять руки вверх, ноги развести в стороны – полетели самолеты. Удерживать позу 5-10 секунд. Приземлились (отдыхаем). Повторить 3 раза. (*Упражнение развивает мышцы живота, бедер, рук*).