

Тема недели: Человек

Зарядка «Чтоб здоровым, сильным быть!»

Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
I. Вводная часть		
Ходьба обычная, ходьба на носках, прыжки на 2-х ногах, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба боком приставным шагом, бег на месте, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на носках, на внимание – подскоки, бег на месте, ходьба
II. Основная часть <i>(общеразвивающие упражнения с кубиками (ср.гр.), с гимн.палкой (стар. гр.)</i>		
<p style="text-align: center;">«Утром просыпаемся»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки с кубиками вдоль туловища В.: 1 – руки через стороны вверх, ударить кубик о кубик 2– исх.п. Повторить 6 р.</p>	<p style="text-align: center;">«Утром просыпаемся, зарядкой занимаемся»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, палка внизу В.: 1- 2 - руки вперед, повернуть палку вправо (влево) вертикально 3-4 – палку вниз. Повторить 7 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Палка за голову»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, палка внизу В.: 1 – палку вверх, 2 – за голову 3- вверх 4 – опустить вниз Повторить 9 раз.</p>
<p style="text-align: center;">«Мылом умываемся»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе руки вдоль туловища В.: 1- руки вперед, потереть кубик о кубик 2 – исх. п. Повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Наклоны выполняем и здоровье укрепляем!»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, палка вниз В.: 1- наклониться вниз, палкой коснуться носков 2 – и. п. Повторить 7 р.</p>	<p style="text-align: center;">«Схвати палку»</p> <p>Исх. п.: ноги расставлены, палка вертикально на полу, руки на верхнем конце палки В.: 1- 2 - быстро хлопнуть 3-4 – поймать палку Повторить 8 р.</p>
<p style="text-align: center;">«Полотенцем растираемся»</p> <p>Исх. п.: ноги уз. змейкой, одна рука вверх В.: 1- махи руками Повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Дружно приседаем!»</p> <p>Исх. п.: палка вертикально на полу, руки на палке В.: 1-2 - медленно присесть, разводя колени, держась за палку 3-4 – исх. п. Повторить 7 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Дотянись до палки»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой за спиной В.: 1- 2 – отвести назад согнутую лев. (правую) ногу, дотянуться ступней до палки 3-4 – исх. п. 8 раз</p>
<p style="text-align: center;">«Спортом занимаемся»</p> <p>Исх. п.: стоя на правом (лев.) колене В.: 1-4 – положить кубик на колено, руки в стороны 5-8 – поменять ногу</p>	<p style="text-align: center;">«Ножки прижимаем»</p> <p>Исх. п.: сидя, палка в руках на бедрах В.: 1-2 – подтянуть ноги к себе, прижать палкой 3-4 – исх.п. Повторить 7 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Дотянись до носочков»</p> <p>Исх. п.: сидя, ноги в стороны, палка на бедрах В.: 1- дотянуться до носочков 2 – исх. п. Повторить 8 раз</p>

<p align="center">«В прыжках упражняемся»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, кубики на полу, руки на пояс В.: прыжки через кубики, чередовать с ходьбой</p>	<p align="center">«Спортивные пяточки»</p> <p>Исх. п.: стоя на коленях палка в руках В.: 1-2 - прогнуться назад, коснуться палкой пяток 3-4 – исх. п. Повторить 8 раз</p>	<p align="center">«Покачаемся с палкой»</p> <p>Исх. п.: лежа на животе, ноги вместе, руки с палкой вытянуты вперед В.: 1- одновременно оторвать прямые ноги и руки от пола, покачаться на животе 2 – исх. п. Повторить 8 раз</p>
<p>«Послушаем свое сердце» Дыхательное упражнение <i>Тихо-тихо мы подышим Сердце мы свое услышим</i> И.п.: ноги вместе, руки внизу В.: 1 – вдох через нос, задержать дыхание на 4 сек. 2 – плавный выдох через нос повторить 2 раза.</p>	<p align="center">«Палочка-попрыгалочка»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки на поясе, палка на полу В.: прыжки через палку вперед-назад в чередовании с ходьбой Повторить 15 раз</p>	<p align="center">«Попрыгаем!»</p> <p>Исх. п.: палка на полу, руки на пояс В.: прыжки вдоль палки вправо (влево) на 1ноге, чередуя ноги по 10 раз</p>
	<p>Дыхательное упражнение «Мы – молодцы!» И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу В.: 1-2 - подняться на носки - вдох, 3-4 –исх. п., на выдохе произнести «мо-лод-цы!» повторить 7 раз</p>	<p align="center">«Вырасти хочу скорей Добро делать для людей!»</p> <p>Дыхательное упражнение <i>Вправо-влево повернемся И друг другу улыбнемся</i> И.п.: ноги вместе, палка внизу В.: вдох, подняться на носки, палка вперед 2 – выдох, исх. п. повторить 8р.</p>
III. Заключительная часть		
<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Мы растем» <i>Мы растем, растем, растем И до папы достаем.</i> В.: сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив руками. Медленно подняться на ноги, руки вверх. Раскачивание туловищем из стороны в сторону. 3 раза</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение «Укрепляем наш позвоночник» <i>Чтобы очень гибким стать, Нужно ножки нам сгибать.</i> В.: лежа на полу, коснуться кистью (локтем) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Повторить 10 раз</p>	<p>Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой. Кинезиологическое упражнение на концентрацию внимания «Ладонь» <i>Чтоб внимательными быть Надо на ладонь давить</i> В.: 1 – раскрыть пальцы правой ладони, надавить в середину ладони большим пальцем левой руки. При нажатии – вдох, при ослаблении – выдох. Повторить 8 раз</p>

По окончании зарядки произнести слова:

*Чтоб с болезнями не знаясь,
Заниматься надо нам,
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам!*

Упражнение для профилактики плоскостопия

«Плоские стопы нам не нужны!»

Цель: укрепление свода стопы и пальцев ног, воздействие на важнейшие биологически активные точки стопы, развитие ловкости.

Сидя на полу, руки в упоре сзади, палка на полу у ног.

Выполнение:

1-4 - вращение палки ступнями ног;

5-8 – вращение палки пальцами ног.

Веселый тренинг

«Велосипед» - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и вращать ногами, изображая езду на велосипеде со звуковым сопровождением (ж-ж-ж). Отдыхаем перед следующим запуском. Повторить 5 раз. (*Упражнение улучшает кровообращение в ногах, улучшает работу кишечника*).

Играем вместе с детьми

Игра «Полоса препятствий» - путешествие в страну Здоровья

Взрослый располагает атрибутику по комнате и предлагает отправиться в страну Здоровья. Но необходимо преодолеть препятствия:

1. Ходьба по веревке боком.
2. Прыжки на 2х ногах через кубики.
3. Бросок в обруч мякишем.
4. Подлезание под веревкой боком.
5. Прыжок в высоту «Достань мешочек».

В зависимости от возраста и условий «полосу» можно усложнить, либо упростить. По окончании выполнения заданий ребенок находит в мешочке конверт.

Взрослый проводит игру **«Это правда или нет?»**

Тебя прошу я дать ответ: это правда или нет.

Чтоб с микробами не знаясь, надо закаляться?

Никогда, чтоб хворь не зная, надо целый день проспать?

Если хочешь сильным быть со спортом надобно дружить?

А от гриппа и ангины нас спасают витамины?

Будешь кушать лук, чеснок, тебя простуда не возьмет.

Хочешь самым крепким стать, пальцы надо в рот совать?

Ешь побольше витаминов, будешь сильным и красивым.

(ребенок говорит «да» или «нет»)

Можно выучить речевку:

Руки мой после игры
И после туалета.
С улицы пришел(а) – опять
Не забудь про это.
И еще закон такой:
Руки мой перед едой.

Средний дошкольный возраст

Подвижная игра «Гимнастика»

Взрослый читает четверостишие, а ребенок выполняет движение в соответствии с текстом:

Я топаю ногами,
Я хлопаю руками,
Киваю головой.
Я руки поднимаю,
Я руки опускаю
И бегаю бегом.

Спокойная игра «Части тела»

Вот рука, и вот рука – *вытянуть вперед правую, затем левую руку.*
Хлоп, хлоп, хлоп – *хлопнуть в ладоши.*
Вот нога, и вот нога – *выставить вперед правую, затем левую ногу.*
Топ, топ, топ – *шагать на месте.*
Ну, а это – голова – *обхватить голову руками.*
Можно сделать два кивка – *наклоны головы вперед.*

Старший дошкольный возраст

Подвижная игра «Я знаю пять...»

Ребенок отбивает мяч об пол двумя руками, либо одной рукой, приговаривая:
Я знаю 5 имен девочек. Катя - раз, Аня - два, Кира – три, Полина – четыре,
Настя – пять. Затем ребенок может называть 5 имен мальчиков, 5 видов спорта и т.п.
Усложнение: мяч не отбивать, а подбрасывать вверх и ловить двумя руками

Игра малой подвижности «Кто быстрее смотает веревку?»

Цель: развитие координации, быстроты реакции, крупной моторики.

К палочке привязывается веревка, лента. По сигналу ребенок начинает наматывать веревку, ленту на палочку.

Игра «Один, два, три – спортивная фигура, замри!»

Ребенок под бубен перемещается по комнате. По сигналу взрослого: «Один, два, три – спортивная фигура, замри!», ребенок замирает в придуманной позе, соответствующей какому-либо виду спорта. Взрослый отгадывает.