

Тема «Весенние цветы и травы»

Зарядка «Цветущий, яркий, звонкий май»

Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (6-7 лет)
I. Вводная часть		
Ходьба обычная, ходьба на носках, боковой галоп, ходьба	Ходьба обычная, ходьба на внимание: 1 хлопок - ходьба на носках; 2 хлопка – остановка; 3 хлопка - бег на месте, ходьба.	Ходьба обычная, ходьба на внимание: 1 хлопок - ходьба на носках; 2 хлопка – ходьба с высоким подниманием колен; 3 хлопка – поскоки на месте, ходьба.
II. Основная часть (общеразвивающие упражнения)		
<p style="text-align: center;">«Весна пришла, Красоту нам принесла!»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки вниз В.: 1 – руки через стороны вверх, хлопнуть 2– исх.п. Повторить 6 раз</p>	<p style="text-align: center;">«Солнышко лучистое Ярко греешь ты!»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки вниз В.: 1- 2 - руки вверх, подняться на носки - вдох 3-4 – исх.п. - выдох Повторить 7 раз.</p>	<p style="text-align: center;">Кинезиологическое упражнение «Ты головку поверни - На цветочек посмотри!»</p> <p>В.: повернуть голову, увидеть предметы, находящиеся сзади Повторить 10 раз</p>
<p style="text-align: center;">«Цветочки качает ветерок!»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон вправо (влево) 2 – исх. п. Повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Черемуха расцвела, но рвать ее нельзя!»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони вертикально В.: 1- руки за спину, дотянуться до локтей 2 – и. п. Повторить 6 р.</p>	<p style="text-align: center;">«Под солнышком весенним»</p> <p>Исх. п.: ноги вместе, руки внизу В.: 1- 2 - руки вверх, подняться на носки - вдох 3-4 – исх.п. - выдох Повторить 9 раз.</p>
<p style="text-align: center;">«Вот подснежник голубой показался нам с тобой!»</p> <p>Исх. п.: ноги расставлены, руки внизу В.: 1- наклониться вперед, руки вперед 2 – исх.п. Повторить 6 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Растут цветочки тут и там»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе В.: 1- поворот вправо (влево), руки за голову 2 – исх. п. Повторить 8 раз.</p>	<p style="text-align: center;">«Посмотри по сторонам цветочки тут и там»</p> <p>Исх. п.: ноги расставлены, руки на поясе В.: 1- поворот влево (вправо), руки в стороны 2 – исх. п. Повторить 8 р.</p>
<p style="text-align: center;">Кинезиологическое упражнение «Росток» Тянут стебелёчки К солнцу все цветочки</p> <p>В.: лежа на полу, постепенно, вставая и поднимаясь вверх,</p>	<p style="text-align: center;">«Вот и одуванчик - желтый сарафанчик»</p> <p>Исх. п.: то же В.: 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны 3-4 – исх.п.</p>	<p style="text-align: center;">«Подснежники-дружочки – первые цветочки!»</p> <p>Исх. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1- наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги</p>

тянуть руки к «солнцу», выпрямив спину. Повторить 5 раз	Повторить 7 раз	2 - исх. п. Повторить 9 раз
«Стоят весенние денечки, Рады мы цветочкам!» Исх. п.: ноги вместе, руки на пояс В.: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (повторить 2 раза по 8-10 прыжков)	«Дотронься до цветочка» Исх. п.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1-2 – присесть, колени в стороны, руки вперед 3-4 – исх. п. Повторить 7 раз	«Дотянись до цветочка» Исх. п.: сидя, ноги в стороны, руки на поясе В.: 1- дотянуться до носочков, ноги прямые 2 – исх. п. Повторить 9 раз
Дыхательное упражнение Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы И.п.: ноги вместе, руки на пояс В.: 1 – наклон вправо (влево) вдох через нос, 2 – исх.п., выдох произносить «с-с-с» повторить 4 раза.	Кинезиологическое упражнение «Росток» Тянут стебелёчки К солнцу все цветочки В.: лежа на полу, постепенно, вставая и поднимаясь вверх, тянуть руки к «солнцу», выпрямив спину. Повторить 5 раз	«Пониже приседаем, за цветочками наблюдаем» Исх. п.: ноги расставлены, руки вниз В.: 1- присесть, колени в стороны, руки вперед 2 – исх. п. Повторить 8 раз
	«Радуемся цветочкам!» Исх. п.: ноги вместе, руки вниз В.: прыжком ноги врозь, руки в стороны 2 – исх.п. два раза по 10 прыжков в чередовании с ходьбой	«Хороши весной в саду цветочки!» Исх. п.: ноги вместе, руки в стороны В.: прыжки (ноги вместе, руки в стороны), следить, чтобы ребенок не сбивался 3 раза по 10 прыжков в чередовании с ходьбой
	«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы Дыхательное упражнение И.п.: ноги вместе, руки вниз В.: 1 – наклон вправо (влево) вдох через нос, руки скользят вдоль туловища 2 – исх.п., выдох произносить «с-с-с» повторить 7 раз.	«Подуем на цветочек» Дыхательное упражнение «Глубоко вздохнуть, На цветочек подуть» И.п.: ноги на ширине плеч В.: 1 – вдох через нос, задержать дыхание 2 – губы трубочкой 3 коротких выдоха, произнося «фу-фу-фу» повторить 8р.
III. Заключительная часть		
Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой.	Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой.	Заключительная ходьба на месте с замедлением и остановкой.

По окончании зарядки произнести слова:

*По утрам зарядку выполняй,
Весь цветущий, звонкий май!*

Играем вместе с детьми

Игра: полоса препятствий «На цветочной полянке»

Взрослый располагает атрибутику по комнате и предлагает отправиться на цветочную полянку. Но необходимо преодолеть препятствия:

1. Ходьба с перешагиванием через пенечки (кубики).
2. Прокатывание мяча двумя руками между пенечками кубиками.
3. Подлезание под стулом, табуретом.
4. Отбивание мяча об пол (средний дошкольный возраст – стоя на месте; старший – продвигаясь вперед).

В зависимости от возраста и условий «полосу» можно усложнить, либо упростить.

Средний дошкольный возраст

Подвижная игра «Солнышко и цветочек»

Взрослый говорит: «Солнышко! Цветочек проснулся!» - ребенок бежит по комнате. На слова «Туча!» - ребенок приседает и накрывает руками голову (цветочек смыкает листочки в бутон). Повторить 4-5 раз. Можно использовать бубен, или музыку.

Подвижная игра «Бабочка и цветочки»

Взрослый вместе с ребенком рассматривает вырезанные из цветной бумаги формы и договариваются:

- синий треугольник – это колокольчик;
 - желтый кружок – это одуванчик;
 - оранжевый овал – это жарок;
 - фиолетовый квадрат – это подснежник
- и т.п.

Затем эти геометрические формы располагаются на полу по всей комнате. Ребенку на плечи накинуть капроновый шарфик или платок. Ребенок – бабочка. Взрослый дает сигнал: «Раз, два, три – бабочка, лети!» под бубен или музыку ребенок бежит между «цветочками». С остановкой бубна или музыки ребенок приседает на «цветок». Можно спросить какого цвета цветок, как называется, можно сосчитать цветочки.

Старший дошкольный возраст

Подвижная игра «Я знаю пять первоцветов»

Ребенок отбивает мяч об пол двумя руками, либо одной рукой, приговаривая: «Я знаю 5 названий первоцветов. Одуванчик - раз, медуница - два, мать-и-мачеха –

три, подснежник – четыре, жарок – пять». Затем он может назвать 5 садовых цветов, 5 комнатных.

Усложнение: мяч не отбивать, а подбрасывать и ловить двумя руками.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Для игры нужно приготовить части растений: стебель, листья, сердцевина, лепестки (по количеству играющих). Взрослый с ребенком становятся на линию старта. На середине дистанции кладут обруч, либо ставят табурет, либо другое препятствие. Ребенку объясняют правила игры: брать по одной части, начиная со стебелька, потом листья (по одному), потом сердцевина, потом лепестки (по одному). Выложить цветок на обозначенное место. Там стоит коробка с частями цветка. По сигналу взрослого «На старт! Внимание! Марш!» игроки выполняют задание: добегают до обруча, пролезают через него или подлезают под табуретом или выполняют какое-либо другое препятствие, бегут к коробке и выкладывают одну часть растения, бегом возвращаются обратно и т.д. Определяется победитель.

Веселый тренинг

Упражнение «Цветок»

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги в стороны, правая (левая) нога согнута в колене, колено лежит на полу, стопа развернута наружу.

Выполнение: выпрямить спину, вытянув позвоночник вверх, поднять руки вверх.

Цветочек ото сна проснулся

И прямо к солнцу потянулся...

Повторить 3 раза по 5 сек. (*Упражнение благотворно действует на нижние отделы позвоночника и мышцы бедер*).

Пальчиковая гимнастика

«Колокольчики»

В прятки пальчики играют

И головки убирают

- *сжимать и разжимать пальцы рук*

Словно синие цветки

Распускают лепестки

- *пальцы сводить и разводить веером*

Колокольчик голубой

Поклонился нам с тобой

- *круговые движения кистями*

Колокольчики-цветы

Очень вежливы, а ты?

- *наклоны кистей вниз-вверх*

«Венок»

Люттик – раз, клевер – два,

- *дети загибают по одному пальчику на обеих руках, начиная с больших, на каждое название цветка*

А ромашка – это три.

Сосчитай цветы сперва

- *сжимают и разжимают кулачки*

И в венок их собери.

- *сплетают пальцы обеих рук в «замок»*

Можно разучить с ребенком считалку:

Считалка

Дин-дон, дин-дон,
Колокольчики звенят.
Дин-дон, дин-дон,
Звоном радуют ребят.
Дин-дон, дин-дон,
Выходи из круга вон.