

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение Детский сад комбинированного вида № 8
« Алёнушка»

Утренняя гимнастика как одна из форм оздоровительной работы в ДОУ

РАЙОННОЕ МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
ИНСТРУКТОРОВ ФИЗО



г.Катайск, 2014 год

Программа РМО

10.00 – Вступительная беседа.

Руководитель РМО Щербакова Т.П.

10.05 – 10.30 – Утренняя гимнастика в трех возрастных группах: 2 младшая, средняя, подготовительная.

Инструктор физико Птицына Л.И.

10.30 – 10.40 – Сообщение из опыта работы «Значение утренней гимнастики в жизни ребенка».

Инструктор физико Птицына Л.И.

10.40 – 11.00 – Обмен опытом по планированию физкультурно-оздоровительной работы в детском саду (перспективные планы, календарно-тематический план, индивидуальная работа).

11.00 – Подведение итогов РМО.

Комплекс утренней гимнастики во 2 младшей группе

Ёжик – путешественник.

Ходьба по кругу.

Выглянуло
солнышко,
Ёж идет гулять.
Как приятно с
ёжиком
Вместе нам шагать.
Раз-два, раз-два
Весело шагать.



Ходьба с поднятыми вверх руками.

Выглянуло солнышко,
Светит высоко.

Бег.

Ёж по лесу бегают,
И нам бежать легко.

Ходьба.

Ярко светит солнышко,
Светит высоко,
По тропинке с ёжиком
Нам бежать легко.

Прыжки по кругу.

Вдруг мы тучку увидели,
И как зайцы прыгать стали.
Прыг-скок, прыг-скок –
Догони меня дружок.

Встаем в круг.

Солнышко скрывается,
Тучка надвигается,
Гриб большой мы увидали,
Под грибок вокруг все встали.

1. Поднятие рук вверх.

Нас не мочит под грибом
Мы до шляпки достаем.
Раз, два, три, четыре –
Вот какие мы большие.

2. Повороты туловища.

Раз-два –
улыбнись,
Влево – вправо
повернись.

3. Наклоны туловища вперед.

Ёж угощенье
потерял,
Наклонялся он, искал.



4. Прыжки на двух ногах.

Будем прыгать, скок-скок,
И достанем узелок.
Раз-два, раз-два,
Выше прыгай детвора.

Ходьба на месте.

Пошагаем, отдохнем.

Дыхательные упражнения.

Небо чистое вдруг стало,
Солнце в небе засияло.

Бег по кругу.

Мы домой поспешим,
По дорожке побежим.

Ходьба.

А теперь на завтрак дружно
Зашагаем малыши.
Завтра будем мы опять
Вместе с ёжиком играть.

Комплекс утренней гимнастики в средней группе «Любимые игрушки».

Инструктор физо:

- Ребята, вы любите играть с игрушками? Какие у вас любимые игрушки? Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

Обычная ходьба, ходьба на носочках, на пяточках, «мишка», бег, ходьба, построение врассыпную.

Упражнение «Кукла».

И.п.: стоя, руки опущены. Поднять руки перед собой – в стороны. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Упражнение «Неваляшка».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо – влево, вперед – назад. Повтор 4 раза. Темп медленный.

Упражнение «Медвежонок».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. Поднимание ног к вытянутым рукам. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.



Упражнение «Веселый мячик».

И.п. стоя, руки вдоль туловища. Прыжки на месте. Заключительная часть: ходьба на месте, упражнение на дыхание.

Инструктор физо: Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы. А теперь давайте поиграем в игру «Найди игрушку».

По обе стороны зала инструктор сажает на пол игрушки – куклу и медвежонка. Дети бегут по кругу. По сигналу – девочки подбегают к кукле, а мальчики – к мишке. Ходьба вокруг игрушек. Дети возвращаются в группу.



Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе

Флешмоб.

І часть.

1. Повороты головы вправо – влево.
2. Наклоны головы вправо – влево.
3. Поднимание плечиков.
4. Руки вверх.
5. «Ножницы».
6. Сгибание рук в локтях.



Проигрыш.

1. Выбрасывание ног.
2. Подскоки.

3. «Хвостики» с поворотами – 2 раза.

II часть

1. Повороты вправо – влево – 2 раза.
2. Наклоны вправо – влево – 2 раза.
3. Наклоны вперед – назад – 2 раза.

Проигрыш.

1. Выбрасывание ног.
2. Подскоки.
3. «Хвостики с поворотами – 2 раза.

III часть

1. Хлопки.
2. Поднимание ног.
3. Прыжок с хлопком над головой.
4. Приседание.
5. Руки вверх – концовка.

