**Тематическая утренняя зарядка**

**1-я неделя**

**ЛЕТОМ В ДЕРЕВНЕ ПРОСТОКВАШИНО**

Инструктор по физкультуре: Дети, на улице осень. А мы сегодня с вами отправимся в жаркое лето. Поедем в деревню Простоквашино, в гости к друзьям Дяди Федора. Кто из вас был в деревне летом? Понравилось вам отдыхать и трудиться в деревне? Вы готовы отправиться в лето? (ответы детей).

В деревне воздух чист и свеж,

Вокруг цветущие луга.

Стада коров бредут к реке,

И в речке теплая вода.

Мы поедем в деревню на паровозике из Ромашково (электричке). Поворачивайтесь друг за другом, вагончики! Будем ехать и петь веселую песенку про друзей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стихотворное сопровождение** | **Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки** | **Методические указания** |
| 1 | 2 | 3 |
| Вагоны быстро все сцепили.  Ток подключить мы не забыли.  Внимание! Даю гудок.  Поехали! включили ток.  Давайте громко погудим  И всех вокруг предупредим.  У-у-у, уйдите все с пути!  Дорога ждет нас впереди. | Построение в колонну.  Ходьба по залу с изменением темпа (от медленного к быстрому, и наоборот, с переходом на медленный бег). Сначала дети идут медленно, вырабатывая ритм,  поют «Песенку друзей» - 20 с  Ходьба вокруг предметов, змейкой по диагонали – 20 с | Упражнение имеет психотерапевтическую направленность на сплочение и формирование доверия к партнеру. Способ сцепления по ходу можно менять (за одежду впереди стоящего, пояс или бедра, плечи, локти). Осуществление контроля  за ритмичностью движений всех детей, скоростью движения первых и последних детей.  Темп умеренный. Медленно. |
| Вниз спускаемся быстрее.  Громко, звонко мы гудим.  С горки ехать веселее.  Ждут нас встречи впереди.  Медленно ползут вагоны,  От натуги все пыхтят.  Это в гору поезд едет,  (Едет в гору электричка)  И везет вперед ребят. | Ходьба с постепенным переходом к ходьбе в полуприседе, и наоборот, со словами «пых-пых» (паровозик спускается с горки и поднимается в горку) – 10 с.  Используются звукоподражания: «у-у-уу», «чух-чух», «ш-ш-ш». | При приседании дети не торопятся, не толкают впереди стоящих. При «крушении» можно «починить» поезд и еще раз выполнить движение. |
| Ну, еще совсем немного.  Встали дружно на носки.  Вот и въехали на горку.  Трудный путь уж позади.  Семафор мигнул нам красным –  Остановка впереди.  В Простоквашино выходим.  Паровозик, ты нас жди! | Ходьба на носках | Темп умеренный |
| По тропинке, меж цветов  Друг за другом побежим.  Ждут Матроскин нас и Шарик.  К ним мы быстро прибежим. | Бег в колонне по одному, по кругу – 20 с. | Темп умеренный.  Осуществление контроля за дистанцией между детьми, осанкой, координацией движений. подача педагогом вербальных команд на смену движениям. |
| Извивается тропинка,  Словно гибкая змея.  Ждет корова нас с теленком,  Задержаться нам нельзя. | Бег змейкой – 20 с.  Бег с ускорением – 20 с. | Темп от медленного к быстрому. |
| *Вдох-выдох (упражнение на восстановление дыхания)*  До деревни добежали  И немного мы устали.  Надо подышать,  Чтоб усталости не знать. | И.п. – стоя на месте.  1 -2 – руки поднять вверх, встать на носочки, потянуться (вдох); 3-4 – и.п., выдох.  Повторить 4-6 раз | Темп медленный.  Осуществление контроля за дыханием. |
| *Перестроение на ОРУ*  Разделилась вдруг тропинка  Сразу на три стороны.  Мы пойдем по трем тропинкам.  Все три улицы видны.  Мы по трем тропинкам шли,  И к Матроскину дошли.  Только что же в доме старом  К сожалению нашли? | Построение в три колонны. | Выбор направляющих. вербальный ориентир педагога на перестроение детей. |
| *Ору без предметов*   1. *Убираем паутину.*   В паутине все окошки,  Печка, лавки и углы.  Надо быстро нам, ребята,  Тут порядок привести. | И.п. – стоя на месте.  1-2 руки вперед, вверх, пошевелить пальцами (вдох);  3-4 – руки в стороны, вниз (выдох), с произнесением слова «чисто».  Повторить 6 раз. | Темп умеренный.  Руки прямые. |
| 1. *Мытье полов.*   Паутину все собрали,  Но еще мы не устали.  Надо вымыть нам полы.  Очень грязные они. | И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох.  1-3 – наклон вперед с передвижением рук от правой ноги к центру и левой ноге (выдох);  4-5 – выпрямиться (вдох).  Повторить 6 раз. | Темп умеренный.  Колени не сгибать. |
| 1. *Завели часы.*   На стене часы висят,  Но не бьют, а все молчат.  Механизм мы подкрутили.  И опять часы забили.  Бом-бом-бом,  Бом-бом-бом –  Раздается снова звон. | И.п. – ноги вместе, руки внизу.  1 – взмахнуть прямой правой ногой вперед,  сделать под ней хлопок – выдох;  2 – вернуться в и.п., произнести «бом» - выдох;  3-4 – то же левой ногой. повторить по 3 раза каждой ногой. | Темп умеренный.  Нога прямая. |
| 1. *Догоняем на велосипеде теленка.*   Дом пока мы убирали,  Кот с собакою пропали –  Побежали за теленком.  Ну а мы за ним вдогонку.  Есть у нас велосипеды.  Быстро мы на них поедем.  Принажали на педали  И теленка мы догнали. | И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.  1 -4 – вращательные движения ногами;  5-8 – отдых.  Повторить 4 раза. | Темп умеренный.  Ногу выпрямить полностью, носок тянуть. согнутую ногу прижимать к груди. |
| 1. *Рыбка.*   Надо Шарика спасать.  Из воды его достать.  Он охотиться решил,  Всю деревню насмешил.  Быстро-быстро мы плывем.  Скоро Шарика найдем. | И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги прямые;  1-2 – приподнять вверх одновременно руки и ноги, прогнуться в пояснице;  3-4 – и.п.  Повторить 4 раза. | Темп медленный.  При выполнении упражнения поза фиксируется. |
| 1. *Скачем как теленок.*   Кот Матроскин стал теленка  Как слона дрессировать.  Мы покажем, как теленок  Начал по двору скакать. | И.п. – ноги вместе, руки на поясе;  1-8 – прыжки боком влево и вправо в чередовании с ходьбой – 15 с.  Повторить 3 раза. | Упражнение выполняется ритмично. Дети прыгают легко, на чуть пружинящих ногах. |
| 1. *Вороненок (упражнение на восстановление дыхания).*   Вороненок любопытный  Клювом застучал в окно.  Спрашивал: «Кто там?» задорно.  Ждали все его давно. | И.п. – стоя на месте, вдохнуть, подняв руки-крылышки в стороны и вытянув шею; на выдохе опустить руки, поднять голову и произнести: «Кто там?»  Повторить 6 раз. | Темп медленный.  Осуществление контроля за дыханием. |
| *Перестроение в колонну по одному*  Нам пора домой, ребята.  Друг за другом мы пойдем,  Овощей и фруктов вкусных  На дорожку наберем.  Мимо сада, огорода  По дорожке мы идем.  Печкину рукой помашем,  Но с собою не возьмем.  Мимо фермы, где коровы,  Мимо поля мы пройдем.  Васильки во ржи отыщем  И ромашки соберем.  На лугу кота мы встретим  И кудрявую овцу,  Лошадей табун приметим,  Что пасется на лугу. | Ходьба в колонне по одному по периметру зала с имитацией движений по тексту – 30 с | Темп умеренный.  Дыханием спокойное. |
| В паровозик быстро сели,  Песню звонкую запели.  Едем медленно, друзья,  Но не тратим время зря. | Ходьба «паровозиком» по кругу – 20 с. | Темп умеренный.  Дети поют «Песенку друзей» (один куплет) и шагают под ее ритм. |
| Пальчиковая гимнастика  День прошел для нас не зря.  Что мы видели, друзья?  Видели мы вороненка,  Бестолкового теленка,  Домовитого кота  И корову у крыльца,  Шарика с фоторужьем,  Печкина с бобром вдвоем,  С овощами огород,  Где морковь и лук растет,  Груши, яблоки в саду  Да грибы в густом лесу. | Повторить 2-3 раза  Дети поочередно загибают пальцы рук, начиная с мизинца левой руки | Каждое движение фиксированное.  Темп замедленный. |
| *Речевка*  В Простоквашине гостили  И деревню полюбили |  | Фразы произносится на выдохе. |

**2-я неделя**

**ЖИТЕЛИ ПРОСТОКВАШИНО**

**ССОРЯТСЯ И МИРЯТСЯ**

Содержание утренней гимнастики повторяется из 1-й недели, только меняется стихотворный текст в ОРУ и заключительная часть, в которой вместо ходьбы и бега проводится подвижная игра «Хитрая лиса» (2 раза)

*Стихотворное сопровождение ОРУ без предметов.*

1. *Друзья разругались.*

Кот на лавочек сидит,

Шарик на печи лежит.

Печкину лишь лапой машут,

Но о чем, они не скажут.

1. *Почтальон Печкин принес посылку.*

В дом принес посылку Печкин,

Но ее не отдает.

То на пол ее поставит,

То опять с собой возьмет.

1. *Выстрел из ружья.*

Шарик на охоту шел,

Только Печкина нашел.

Хлоп! И в шапке одни дырки.

Так смешно как будто в цирке!

1. *Как Печкин догнал Шарика.*

Разозлился почтальон,

Ведь без шапки он – не он.

Сел на свой велосипед

И за Шариком вслед.

1. *Печкин потерял шапку.*

Шарика он не догнал,

Только шапку потерял.

В пруд дырявая свалилась,

Рыбкам только пригодилась.

1. *Приезд Дяди Федора*.

Помирить друзей приехал

Дядя Федор, наконец.

Всем молчанкам и обидам

Сразу же пришел конец.

Все запрыгали. Ура!

Ставить чай уже пора!

1. *Вороненок.*

Папа с мамой подоспели,

Вороненка привезли.

Но в окно смотрел в машине

И кричал «кто там?» в пути.

**3-я неделя**

**В ЛЕС ЗА ГРИБАМИ**

**Оборудование:** мешочки

**Инструктор по физкультуре:**Дети, вы уже многие знаете о грибах, умеете отличать съедобные грибы от ядовитых. Вы знаете, что грибы составляют отдельное царство, которое не относится ни к животным, ни к растениям. Сегодня мы побываем в этом царстве. Представьте, что мы оказались в летнем лесу, ведь грибы начинают собирать с июля месяца, а самый грибной месяц – август.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стихотворное сопровождение** | **Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки** | **Методические указания** |
| 1 | 2 | 3 |
| Встаньте ровно все в шеренгу.  Я раздам вам по корзинке.  Друг за другом повернулись  И пошли в лес по тропинке. | Построение в шеренгу.  Перестроение поворотом в одну колонну. | Осуществление контроля за ровностью построения по зрительному ориентиру, за дистанцией. |
| По тропинке в лес пойдем,  Много там грибов найдем.  Весело в лесу шагаем,  Все вокруг мы замечаем. | Обычная ходьба – 20 с. | Темп умеренный. Осуществление контроля за отмашкой рук, синхронностью движений. |
| Утром мокрая трава,  Вся еще в росе она.  Как бы ног не замочить.  Будем на носках ходить. | Ходьба на носочках – 10 с | Медленно. Руки на поясе, спина прямая, подбородок чуть приподнят. |
| Глина и сырой песок.  От дождя он весь промок.  Мы на пяточках пойдем  И песок тот перейдем. | Ходьба на пятках – 10 с | Медленно. Руки на поясе или за головой, спина прямая. На счет 1 – 8 дети ходят на пятках, затем переходят на обычную ходьбу. |
| Вся земля в сосновых               шишках  Мы сейчас пойдем как мишки  Наступаем, не спешим,  Но под ноги не глядим. | Ходьба на внешней стороны стопы – 10 с | Медленно. Руки на поясе, дети идут на счет 1 – 8 или на время. |
| Нам уже недалеко.  Побежали все легко.  Надо же найти полянку,  А ведь это нелегко.  Обегаем мы кусты.  Ой! Колючие они.  Обегаем мы пенечки.  Не споткнуться бы на кочке.  Вот болотце впереди.  Ты болотце обойди.  Впереди нас бурелом.  И его мы обойдем. | Бег змейкой с огибанием препятствий – 20 с | Темп умеренный. Необходимо дать детям зрительный ориентир. Осуществление контроля за скоростью движения первых детей, легкостью бега, дистанцией, дыханием. |
| Папоротник на пути –  Нам его не обойти.  Поднимаем выше ноги.  Нет у нас другой дороги. | Бег с высоким подниманием коленей по кругу – 20 с | Темп умеренный. Осуществление контроля оттягивания носка. |
| Ну, еще совсем немножко.  Побежали по дорожке.  Только лишь сверкают пятки.  Побежали без оглядки. | Бег по кругу с захлестом голеней ног назад – 20 с | Темп умеренный. Руки на поясе или за головой. Осуществление контроля за правильностью выполнения упражнения (стараться пяткой достать ягодицы) |
| *Грибок (упражнение на восстановление дыхания)*  До полянки добежали  И немножко мы устали.  Отдышаться надо нам.  Эй, грибочки, по местам!  Вот он, маленький грибок.  Подрастет еще чуток,  Мы его себе возьмем  И в корзину соберем. | И.п. – стоя на месте, руки опущены. Глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад – вдох («грибок вырос»). Вернуться в и.п. – выдох – и произнести: «Ищи» | Темп умеренный. Осуществление контроля за дыханием. |
| *Перестроение на ОРУ*  Вот посадка впереди,  В ней все ровные ряды.  В три ряда скорей вставайте,  Ровность ряда проверяйте.  По мешочку вы возьмите  И скорее в лес идите. | Перестроение в три колонны | Назначение звеньевых (можно тройками). Осуществление контроля ровности рядов и дистанции.  Раздача мешочков по ходу движения детей. |
| ***ОРУ с мешочком***   1. *Сосновый лес*   А вокруг такие сосны,  Что не хватит даже роста,  Высоту чтоб показать,  До верхушки нам достать.  Ветер с соснами играет  И скрипеть их заставляет. | И.п. – стоя на месте, ноги слегка расставлены, руки вниз, мешочек в правой руке.  1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из правой руки в левую – выдох;  2 – вернуться в и.п. – выдох и произнести «Скрип».  То же с перекладыванием мешочка из левой в правую.  Повторить 6 раз. | Темп умеренный. Осуществление контроля за дыханием. |
| 1. *Ищем грибы.*   посмотрите впереди.  Где грибочек наш сидит?  Под березой поглядим.  Может здесь он не один? | И.п. – стоя на месте, ноги слегка расставлены, руки на поясе, мешочек на голове.  1 – наклониться вперед, не опуская головы, - вдох;  2 – вернуться в и.п. – выдох, произнести «Где?»  Повторить 6 раз | Темп медленный. Спину прогнуть. Осуществление контроля за положением головы, дыханием. |
| 1. *Грибы в траве.*   Надо поискать в траве.  Не идет гриб к детворе.  Сядьте, ноги все скрестите  И грибы вокруг ищите. | И.п. – сидя на полу, скрестить ноги, руки на поясе, мешочек в правой руке.  1 – поворот туловища вправо, назад, положить мешочек к носкам ног;  2 – вернуться в и.п.;  3 – повернуться влево, назад, взять мешочек левой рукой;  4 – вернуться в и.п., переложить мешочек в правую руку.  Повторить 3-4 раза в каждую сторону. | Темп умеренный. Без резких движений. |
| 1. *Боровики*   А во мхе боровики,  Чудо-дивные грибки!  Мы приляжем, мох раздвинем,  Осторожно ножку вынем. | И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед, мешочек впереди.  1 – потянуться вперед, взять мешочек, приподнять руки и ноги;  2 – вернуться в и.п., положить мешочек.  Повторить 6 раз | Темп умеренный. Положение с приподнятыми руками  и ногами фиксируется на 3-4 с. |
| 1. *Опята.*   Пень нас рассмешил до слез.  Он опятами зарос.  Словно бравые солдаты,  На пеньке стоят опята.  Их в корзину соберем  Да и дальше все пойдем. | И.п. – ноги раздвинуты на ширину ступни, руки на поясе, мешочек на голове.  1 – присесть на полную ступню;  2 – вернуться в и.п.  Повторить 6 раз. | Темп умеренный. Спина прямая. Осуществление контроля за тем, чтобы дети приседали полностью, колени разводили в стороны, правильно дышали. |
| 1. *Леной ручей.*   Вот лесной ручей бежит  И куда-то он спешит.  Перепрыгнем мы его  И не скажем ничего.  Пусть бежит себе вперед,  За собою нас зовет. | И.п. – ноги вместе, руки на поясе, мешочек на полу. Перепрыгивание через мешочек и ходьба вокруг него. По 10 – 12 раз (15 с), в 2 -3 подхода. | Темп быстрый. Приземление на носки с плавным перекатом на всю стопу. |
| 1. Сердитый ёжик    (упражнение на восстановление дыхания).  Рассердился ёж на нас,  Что грибы собрали.  Он хотел их унести  А мы ему не дали. | И.п. – ноги раздвинуты в ширину ступни,  руки опущены. Вздохнуть, наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, имитируя фырканье ежа : «П-ф-ф-р» (выдох) | Темп медленный. Осуществление контроля за правильностью дыхания. |
| *Перестроение в колонну по одному.*  Во бору грибы собрали,  В березняк потом попали.  В нем березки круглый год  Водят плавно хоровод.  Как березки мы по кругу  Ходим плавно друг за другом.  Вы идите и смотрите,  Подберезовик ищите.  На пути осинки ждут,  Нас листочками зовут.  Головой вокруг крути,  Подосиновик ищи.  Он с оранжевой головкой,  Ты его не прогляди!  Сверху не увидишь гриб,  На него листок налип.  А присядешь - и найдешь.  Без грибочка не уйдешь. | Ходьба по кругу (гимнастическая) – 10 с  Ходьба в полуприседе в чередовании с обычной ходьбой – 10 с | Осуществление контроля за перестроением по вербальному ориентиру, дистанции. Спина прямая. Движения ритмичные, плавные. Удлинение шага, отведенный носок слегка разворачивается в сторону.  Темп медленный в полуприседе, умеренный в обычной ходьбе, руки на ногах чуть выше коленей. Спина прямая. |
| *Пальчиковая гимнастика «Грибы»*  Много мы грибов набрали,  Их потом пересчитали:  Один – лисичка,  Два – свинушки,  Три – опята,  Четыре – чернушки,  Пять – пузатый боровик,  Шесть – малышка-моховик,  Семь – как шляпа черный груздь,  Восемь – я назад вернусь.  Подберезовик хорош.  Подосиновик пригож.  А десятым будет белый –  Всей корзины нашей гвоздь!  Вы внимательно искали,  Много все грибов набрали.  А теперь домой пойдем  И корзины понесем. | Повторить 1 – 2 раза  Сжать в кулаки пальцы обеих рук.  Отгибать по одному пальцу, начиная с большого пальца правой руки и маленького левой руки.  Большой палец выставить вверх | Темп медленный с фиксацией каждого движения. Повторить 2-3 раза. |
| *Речевка*  Благодарность и поклон  За грибы мы лесу шлем |  | Фраза произносится на выдохе |

**4-я неделя**

**СОБИРАЕМ ГРИБЫ**

Содержание утренней гимнастики повторяется из 3-й недели, только меняются стихотворное сопровождение в ОРУ и заключительная часть, в которой вместо ходьбы и бега проводится подвижная игра «Гуси-лебеди»      (2 раза).

*Стихотворное сопровождение  ОРУ с мешочком.*

1. *Дубрава.*

Мы в дубовый лес пришли.

Много там дубов нашли.

До верхушки не добраться.

Можно только любоваться.

1. *Ищем боровики.*

Мы заглянем под дубок.

И поищем там грибок.

Где же наш боровичок,

Самый лучший толстячок?

1. *Семейство грибов.*

Белый гриб растет семьей.

Самый старший – гриб большой.

Мы присядем на траву

И отыщем всю семью.

1. *В березовой роще.*

Мы к березкам подошли,

Подберезовик нашли.

Средь травы грибы искали,

Много их насобирали.

1. *В ельнике.*

В ельник мы теперь зашли,

И масленка там нашли.

Стали дружно приседать

И маслят всех собирать.

1. *Мухомор.*

Вот поляна мухоморов.

Ядовитые они.

Через них мы перепрыгнем

А можно просто обойти.

1. *Сердитая белка.*

Белки дружно зафырчали:

- Наши все грибы собрали!

Мы готовим их к зиме,

Сушим прямо на сосне.