**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 погудимИ 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 сХодьба 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 цветовДруг 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 добежалиИ 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 тропинкаСразу 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 старомК 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 педалиИ 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 теленкаКак слона дрессировать.Мы покажем, как теленокНачал 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 любопытныйКлювом 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 вкусныхНа дорожку наберем.Мимо сада, огородаПо дорожке мы идем.Печкину рукой помашем,Но с собою не возьмем.Мимо фермы, где коровы,Мимо поля мы пройдем.Васильки во ржи отыщемИ ромашки соберем.На лугу кота мы встретимИ 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 гимнастикаДень прошел для нас не зря.Что мы видели, друзья?Видели мы вороненка,Бестолкового теленка,Домовитого котаИ корову у крыльца,Шарика с фоторужьем,Печкина с бобром вдвоем,С овощами огород,Где морковь и лук растет,Груши, яблоки в садуДа грибы в густом лесу. | Повторить 2-3 разаДети поочередно загибают пальцы рук, начиная с мизинца левой руки | Каждое движение фиксированное.Темп замедленный. |
| *Речевка*В Простоквашине гостилиИ 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 повернулисьИ 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 пойдемИ 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               шишкахМы сейчас пойдем как мишкиНаступаем, 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 добежалиИ немножко мы устали.Отдышаться надо нам.Эй, грибочки, по местам!Вот он, маленький грибок.Подрастет еще чуток,Мы его себе возьмемИ 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 возьмитеИ 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 играетИ 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 скреститеИ 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 соберемДа 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 бежитИ куда-то он спешит.Перепрыгнем мы егоИ 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 унестиА 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 годВодят плавно хоровод.Как березки мы по кругуХодим 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 сХодьба 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 пойдемИ корзины понесем. | Повторить 1 – 2 разаСжать 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 поклонЗа 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.