

КОНКУРЕНЦИЯ

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
ПРИМЕНЕНИЯ
ВО СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(сентябрь)

Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и сестра — дружная семья!»

Вернуться в и. п.

2. «Все вместе дружно спортом занимаемся!»

И. п.: ноги слегка расставить, левая нога вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

3. «Папа большой, сильный, умный, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки врозь, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, ну как же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки врозь. Выполнить прыжки — 8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2—3 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, ртом выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки согнуть в локтях. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Ведущий в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

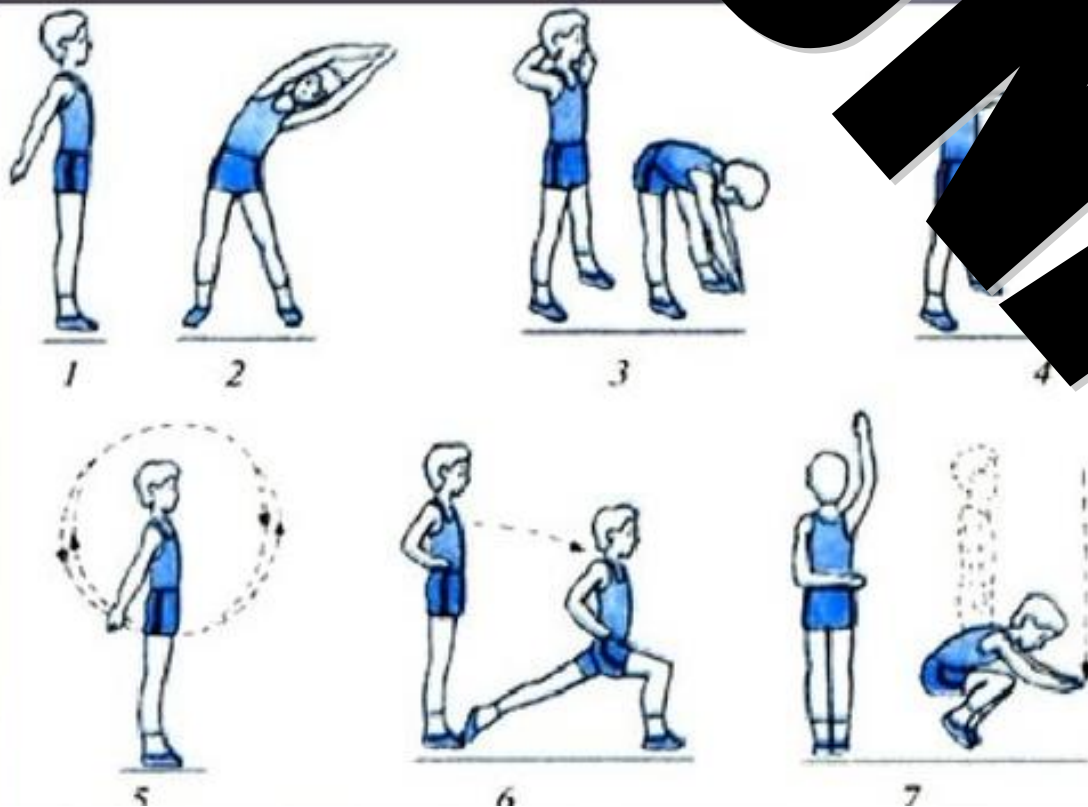
Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать. Мама, три пальца в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — сосчитаю всех едва. Сосчитают пальцы свои, сосчитают.

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем опускают их вниз.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (сентябрь)

Комплекс упражнений «Веселые погремушки»

Бом-бом-бом-бом! Им название — погремушки,
Бом-бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

и нежно их скакают.

1. «Погремушки вперед»
И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Погремушки вперед, погреметь и спокойно
отвести назад. Движения свободные, произвольные. Повторить 5 раз.

2. «Погремушки вправо»
И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Погремушки вправо, показать, поиграть, сказать «вот».
Вернуться в и. п., повторить в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. «Погремушки к ногам»

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Погремушки вперед, погнуть вперед, погремушки к коленям — выдох.
Вернуться в и. п., повторить в другую сторону. Упражнение понравится детям на то, чтобы при наклоне вперед
они старались ноги не касаться пола.

4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 3 прыжка; 6 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом
погремушками. Повторить 3—4 раза.

5. «Погремушкам спать под щеку»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Погремушки к щекам, носом. Вернуться в и. п., выдох
ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.
При последнем повторении упражнения положить погремушки под щечку.

Игра малой подвижности «Найди погремушку»

Инвентарь: одна погремушка.

Погремушка заранее перед занятием спрятана на площадке. Дети образуют круг,
берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Дети идут, педагог идет по
кругу. Педагог произносит текст:

*С вами мы гулять пойдем,
Погремушку мы найдем.
Раз, два, три, четыре, пять —
Будем все ее искать.
Ходим тихонько,
Ищем внимательно,
Погремушку мы найдем обязательно!
Идите, дети, искать погремушку!*

Дети расходятся по площадке, ищут
погремушку

Когда кто-либо из детей находит
игрушку, он должен принести
ее педагогу.

Игра повторяется.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(октябрь)

Комплекс ОРУ «Веселые мячи»

Инвентарь: мячи — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят дети в мячики играть,
С разноцветными мячиками выполнять!

Мячи разные

красные,

Крошечные,

веселые.

1. «Выше мяча»

И. п.: ноги

мяч опущен.

Посмотреть, опустить

«вниз». Повторить

5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги

грудью. Наклон вперед, мяч

вперед, сказать «вот он».

Вернуться в и. п. Повторить

4—5 раз. Ноги в коленях не

сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги

руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить

5 раз.

4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги

— круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание

про себя. Повторить

5 раз.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч

из». Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках которого мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. Мяч опускается около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя текст стихотворения.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения:

Мой веселый звонкий мяч, *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Ты куда помчался вскачь? *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другой, на уровне груди*

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой! *Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

С. Маршак

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.



Zokirjon Admin bilan
+99891-328-88-38 nomerga murojaat
qilishingiz yoki shu nomerdagi telegram
orqali bog'lanishingiz so'raladi.
Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob
beriladi

Rus MTTlar uchun o'rta guruhlariga
Ertalabki badantarbiyani to'liq holda olish
uchun telegramdan yozing.



Narxi: 10 ming so'm

Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: UZCARD *880*8600 0201 6485 8693*summa#

Nabiyev Zokirjon plastik egasi



DIQQAT!!!

Sizga bu omonat qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng

yaqin insoningizga ham

Kanal va gruppalariga tarqatmang.

Omonatga hiyonat
qilmang.