



КОМПЛЕКС УРОКІВ

ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В ОДНОЇЙ ГРУПІ

# НАМУНА

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

Программные задачи:

Воспитательные:

воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные:

обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные:

закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

Сентябрь

Комплекс №1

Построились по порядку,

На утреннюю зарядку.

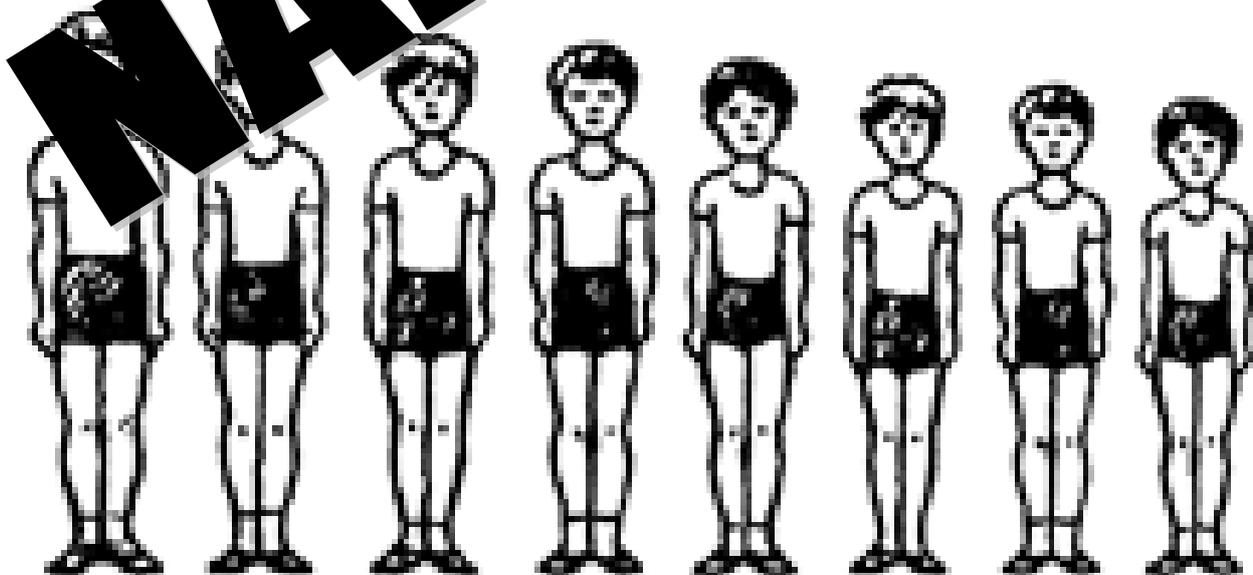
Подравнялись, подтянулись,

И друг другу улыбнулись.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).
3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).
4. «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).
7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки в стороны, ноги на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании). 2-4 - и.п. (8 раз).
8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - шаг вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох); 3 - шаг вперед - «тик» (вдох); 4 - взмах руками назад - «так» (выдох). (8 раз).



Сентябрь

Комплекс №2

Рано утром не ленись,

На зарядку становись.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.
3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).
4. «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).
5. «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 - наклон вперед, руки вперед, спина прямая; 4 - и.п. (8 раз).
6. «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п.
7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально отбросить назад, под затылок; 4 - и.п. (4 раза).
8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. 1-2 - прыжки на одной ноге, 3-4 - прыжки на двух ногах вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение). Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (8 раз).

**МАМУША**



## Октябрь

### Комплекс №1

По утрам зарядку делай

Будешь сильный,

Будешь смелый!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба.

Построение в звеня.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).
2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).
3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).



**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 Katta guruhlarga  
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 gruppalarga tarqatmang.**

**Omonatga hiyonat  
qilmang.**