



Комплекс вправ «Добрі слова» (з елементами коригувальної гімнастики).

Вступна частина

Діти заходять до зали. Інструктор запитує в якій країні вони живуть (відповідь дітей). А хто ви за національністю? (відповідь дітей). Інструктор. Для того, щоб бути справжніми українцями, ми повинні бути добрими, ввічливими, здоровими, витривалими, веселими. Тому комплекс вправ, який ми сьогодні будемо виконувати називається «Добрі слова». Ми промовлятимемо їх і навіть назвемо всі вправи.

- Ходьба в колоні по одному (15 секунд).
- Ходьба навшпиньки,руки до плечей,лікті відвести назад (15 секунд).
- Біг у колоні по одному (20 секунд).
- Ходьба звичайна в колоні (10 секунд).
- Шиккування в 2 ланки..

Основна частина

Інструктор. А що або хто може бути добрим? (Відповідь дітей). Добра людина – це людина,яка всім і завжди робить добро. Я хочу,щоб ви завжди були добрими людьми.

1. Вправа «Добрий»

В.п .- стоячи,ноги злегка розставлені,руки опущені. Руки в сторони. Відвести руки назад. Звести руки перед собою,обхопити плечі. Повернутися у в.п. Повторити 6 разів. Темп помірний.

Інструктор. Наступну вправу ми назвемо «Ввічливий».Яку людину називають ввічливою? (Відповідь дітей). Ввічлива – це людина,яка завжди дотримується правил культурної поведінки.

2. Вправа «Ввічливий»

В.п. – стоячи,ноги розставлені,руки на поясі. Нахилити голову вперед. Повернутися у в.п. Повторити 5 разів.
Демонстрування вправи дитиною. Заохочення.

Інструктор. Яку людину називають здоровою? (Відповідь дітей.) Людина, сповнена сил та енергії – це здорова людина.

3. Вправа «Здоровий»

В.п. – сидячи,руки в упорі ззаду,ноги разом. Зігнути ноги в колінах. Підняти ноги,опустити їх. Повернутися у в.п. Повторити 5 разів.
Вказівка про висоту підйому ніг.

Інструктор. Яку людину ми називаємо витривалою? (Відповідь дітей.)
Витривала людина легко переносить фізичне навантаження.

4. Вправа «Витривалий».

В.п. – лежачи на животі,руки під підборіддям. Відірвати ноги від підлоги.
Повернутися у в.п. Повторити 5 разів.
Вказівка про висоту підйому ніг.

Інструктор. Мені дуже приємно бачити вас усіх веселими. Нехай у вас завжди буде гарний настрій.

5. Вправа «Веселий»

В.п. – стоячи,ноги трохи розставлені,руки на поясі. 12-15 підстрибувань,чергувати з ходьбою. Повторити тричі.

Завершальна частина

- Ходьба залюю в колоні по одному (15 секунд)

Інструктор. Під час ходьби повторюйте слова,про які йшлося сьогодні під час ранкової гімнастики!

- Ходьба врозсип залюю (15 секунд)

Інструктор. Я бачу всі ви посміхаєтеся. Мені дуже приємно,що ви знаєте стільки добрих слів. Тепер я впевнена,що ви виростите справжніми українцями – патріотами своєї країни.

6. Дихальна вправа «Виростемо великі»

Звестися на носки,руки підняти вгору. Вдих.

Опустити руки вниз,стати на всю стопу. Видих.

Видихаючи,вимовляти: «У-х-х-х!» Повторити двічі.

Вказівка про дихання.

Діти повертаються у групу стройовим кроком промовляючи:

*Ми маленькі українці,українського роду,
Знаєм добрі ми слова рідного народу.*