

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
детский сад №7 «Сказка»
городского округа город Мантурово Костромской области

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ

Воспитатель по физкультуре:
Завьялова Инна Анатольевна

г. Мантурово
2022 год

Комплекс с обручем №1

Взад-вперед спешат машины –
Едут люди по делам.
Рули водители вращают
И весело сигналият нам.

1. «Переложил руки на руль»

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в **правой руке внизу**. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить обруч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

2. «Вращаем руль»

И. п.: основная стойка, держать обруч в **прямых руках** перед собой как руль. 1-2 – повернуть обруч насколько возможно **вправо**, затем – влево; 3-4 – вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз.

3. «Чиним мотор»

И. п.: ноги врозь, обруч перед собой держим двумя руками. 1 – поворот **вправо**; 2 – и. п. ; 3 – поворот влево; 4 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

4. «Садимся в машину»

И. п.: ноги слегка расставлены, обруч перед собой. 1 – выпад в **правую сторону**; 2 – вернуться в и. п. То же **правой ногой**. Повторить по 2 раза – каждой ногой.

5. «Грузим вещи на багажник»

И. п.: основная стойка, держать обруч в **обеих руках** внизу за середину снаружи. 1 – присесть, обруч вверх; 2 – вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз.

6. «Веселые водители, проехать не хотите ли?»

И. п.: ноги вместе, обруч перед собой. 1-8 – ходьба с **продвижением вперед**, непродолжительная ходьба на месте. То же в обратном **направлении**. Повторить 2 раза.

7. Упражнение на дыхание.

Комплекс с обручем №2

И. п. - лежа на спине руки за головой.

Имитировать «езду на велосипеде».

Думаешь, велосипед

Настоящий транспорт? Нет!

Помни: на проезжей части

Трудно избежать несчастья!

Если есть велосипед,

Но, не **дорос до нужных лет**,

Катайся лучше во дворе.

Там безопасно детворе.

Имитация бега на лыжах

Санки, лыжи и коньки

Скрасят зимние деньки.

Но кататься, это ясно,

Нужно в месте безопасном.

И. п.: ноги врозь, обруч перед собой держим двумя руками.

1 – поворот вправо;

2 – и. п. ;

3 – поворот влево;

4 – вернуться в и. п.

«За рулем»

Вот летит машина еду,

мчится на автородео.

И. п.:ноги чуть шире плеч, в наклоне вперед, обруч в опущенных руках.
Сгибать-разгибать руки, поднимая и опуская обруч.

«Домкрат»

В руки мы домкрат берем,

колесо менять идем.

И. п.: пятки вместе, носки врозь, обруч над головой. Выполнять пружинистые приседания. На третий раз положить обруч на пол, в следующий раз – поднять с пола.

«Насос»

Мы колеса подкачаем,

в путь далекий выезжаем

И. п.: ноги шире плеч, обруч перед грудью в согнутых руках. Переносить вес тела с одной ноги на другую.

«Вирази»

Крепко руль смотри держи,
резко входим в вирази.

III. Заключительная часть

бег

Не успели оглянуться, как вернулись в садик свой.

Дыхательное упражнение «Насос»

И. п. - стоя ноги слегка расставить.

Пальцы сжать в кулаки.

Наклонится вниз, выбрасывая резко руки, и произносить: «Ш-Ш-ш...» Выпрямляясь, прижать руки к груди и сделать вдох через нос.

Мы качаем, мы качаем, Воздух в шины надуваем. Проверяем каждый раз,
И аварий нет у нас.

Комплекс с мячом

(под энергичную музыку, читается рэп)

Эй, девочки и мальчишки, -(Ходьба друг за другом)

Отложите игрушки и книжки.

Становитесь по-порядку

На весёлую зарядку...

Почему шагаем дружно? - (Выравниваем круг)

Правила движения выучить нужно.

Чтоб по улицам шагать

И в беду нам не попасть...

На перекрёстке самый главный, - (Потянуться на носки, поднять руки вверх, в и.п.)

Стоит трёхглазый светофор.

Помогает пешеходам

Переходить дорогу он.

Загорится красный свет - (Руки в стороны, в и.п.)

Значит нам дороги нет.

Стой, и жди, когда машины

Прекратят свой быстрый бег...

Чтоб дорогу перейти, - (Руки на поясе, повороты влево)

Ты налево посмотри.

И по зебре полосатой

До середины ты иди...

*А потом гляди направо, - (Руки на поясе, повороты вправо)
Переходи дорогу прямо...*

На дороге, или возле, - (Имитируем подбрасывание мяча снизу вверх (с наклоном)

*Мячиком нельзя играть,
Потому, что под машину
Можно малышам попасть.*

Прыгать, бегать у дороги - (Прыжки на двух ногах вокруг себя)

*Тоже запрещается,
Для этого площадка во дворе
Детям предназначается.*

Будем с правилами дружить, - (Дыхательные упражнения.)

*Будем долго - долго жить.
Пусть услышат все друзья,
С дорогою шутить нельзя.*

Комплекс «Машины» без предметов

Вводная часть

Я еду, еду, еду

Я руль кручу, кручу

Везет меня машина

Туда, куда хочу.

(Ходьба стайкой за воспитателем, 8-10 сек.)

Я машина, я машина

И внутри меня пружина.

И с утра она всегда

Целый день заведена.

(Бег за воспитателем стайкой, 8-10 сек.)

Общеразвивающие упражнения

Фар волшебные лучи

Освещают путь в ночи.

(И.П. – о.с.

1 – руки вперед

2-3 – поворот ладоней вверх, вниз

4 – И.П.

Выполнить 4 раза.)

Вот машина хочет есть

За руль ее уже не сесть.

Бак бензином заливаем

И про голод забываем.

(И.П. – о.с. руки на поясе

1-2 – наклон вперед

3-4 – И.П.

Выполнить 4-5 раз.)

Я сегодня сам шофер

Завожу я свой мотор,

Нажимаю на педаль

И машина мчится вдаль.

(И.П. – сидя на полу, упор руками сзади

1-согнуть в колене левую ногу

2 – выпрямить

3 - согнуть в колене правую ногу

4 – выпрямить.

Выполнить 4 раза.)

На улице нашей машины, машины

Машины-малютки,

Машины-большие.

(И.П. – о.с.

1- присесть

2 – И.П.

3- поднять прямые руки вверх

4 – И.П.

Выполнить 3-4 раза.)

Легковой автомобиль

По дороге мчится,

А за ним густая пыль

Тучею клубится.

(Бег стайкой за воспитателем, 8-10 сек.)

Еду, еду, ту-ту-ту

Слышно даже за версту.

(Ходьба стайкой за воспитателем, имитируя езду на машине, 8-10 сек.)

Дыхательная гимнастика «Уставшая машина»

И.П. – о.с. правую ладонь к губам; вдохнуть носом воздух; сомкнуть губы в трубочку, подуть на ладонь.

Заключительная часть

На машинах покатались

В быстроте соревновались,

А теперь пришла пора

Умываться, детвора!

(Ходьба стайкой за воспитателем.)

Комплекс утренней гимнастики по ПДД по мотивам русской народной сказки «Колобок»

Программные задачи:

Оздоровительные. Повышать функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Образовательные. Закреплять умение ходить по канату приставным шагом правым и левым боком; прыгать через канат, лежащий на полу с продвижением вперед; ходить скрестным шагом; лазать по тоннелю; ходить, бегать и ползать на четвереньках между стойками «змейкой».

Развивающие. Совершенствовать физические качества: координацию, ловкость, быстроту, а так же самоорганизацию.

Ход занятия.

Руководитель физического воспитания:

Здравствуйтесь, ребята! Я предлагаю вам отправиться сегодня со мной в сказку по правилам дорожного движения, которая называется «Колобок», но она не проста. А теперь пойдём в гости к деду с бабой, но по пути у нас проезжая часть. Нам нужно её перейти.

Внимание ребята! На пра-во! Шагом марш!

Выше ножки поднимаем, к деду с бабкой мы шагаем!

К деду с бабкой мы идем и совсем не устаем!

В небе солнце увидали, на носочки дружно встали!

Выше, выше потянулись, и прогнулись, и прогнулись (ходьба на носочках, руки вверх).

Шагом. Тук-тук, тук-тук, наших пяток слышен стук.

Мы на пяточках идем, руки в стороны несем (ходьба на пятках, с разным положением рук).

Выше ножки поднимаем, мы по лужицам шагаем (ходьба с высоки подниманием колен, ходьба с захлестом).

Побежали, побежали, никого не обогнали (легкий бег).

Шагом. Дыхательные упражнения. Шли мы, шли и, наконец, пришли к дороге, по которой мчится много машин.