

## Младшая группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх. Бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. "Пройди – не упали". Ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками. Прыжки "Из ямки в ямку" (из обруча в обруч, расстояние 40 см друг от друга)
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Коршун и цыплята». Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?»

## Комплекс утренней гимнастики

### Январь

#### Комплекс 18

**1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.**

#### Упражнения с мячом

**2. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.**

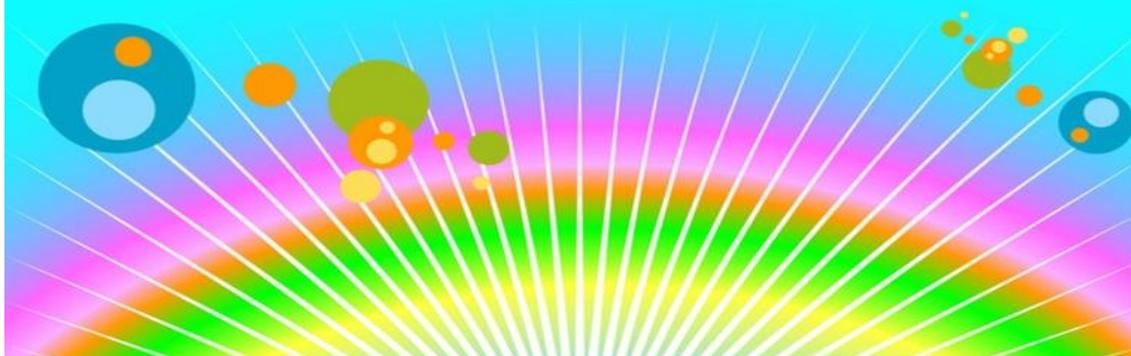
**3. И. п. – нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладони, выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.**

**5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.**

**6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).**

**7. Игра «Найдем воробышка».**



## Средняя группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Кролики». Игра малой подвижности «Найдем кролика!».

### Комплекс утренней гимнастики

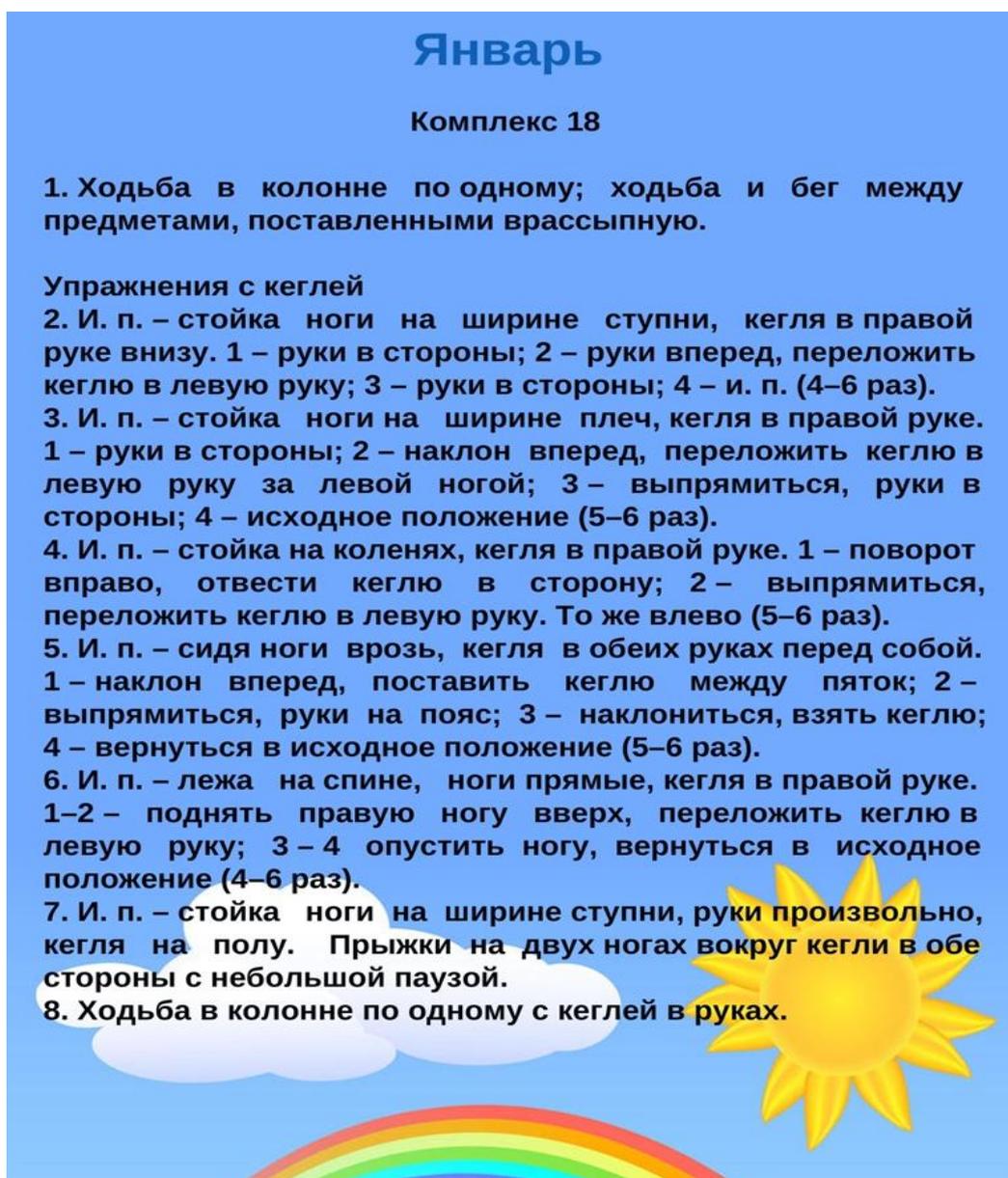
## Январь

### Комплекс 18

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.

#### Упражнения с кеглей

- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (4–6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5–6 раз).
- И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
- Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.



## Старшая группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м). Забрасывание мяча в корзину двумя руками. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см). Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3 м).
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Медведи и пчелы». Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

### Комплекс утренней гимнастики

## Январь

### Комплекс 18

#### 1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

#### Упражнения с мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу  
1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4–вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.  
1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в и. п. То же влево (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

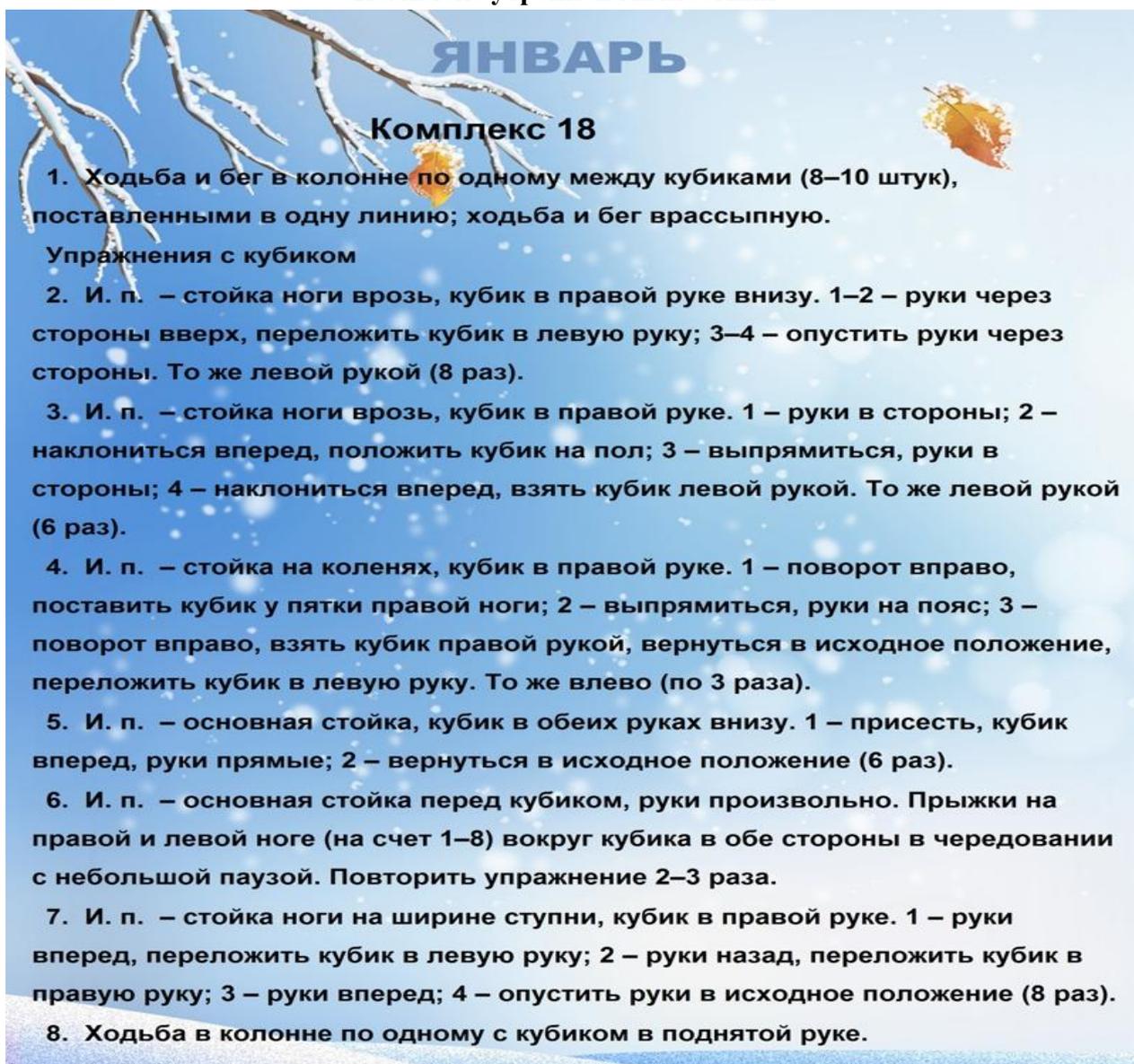
7. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».

## Подготовительная к школе группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, поворот по сигналу в другую сторону.</p> <p>Бег врассыпную с остановкой по сигналу.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. В ходьбе соблюдать ритм в соответствии с передвижением и выполнением задания.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке на небольшом расстоянии один от другого).</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.</p> <p>Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «День и ночь», «Два Мороза»

### Комплекс утренней гимнастики



**ЯНВАРЬ**

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.  
Упражнения с кубиком
2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.
7. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.