

## Младшая группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Игровое упражнение «На полянке». Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по «краешку полянки». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга. Прыжки между предметами (50 см). Прокатывание мяча между предметами.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Птица и птенчики».

### Комплекс утренней гимнастики

## Январь

### Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.



рис.6

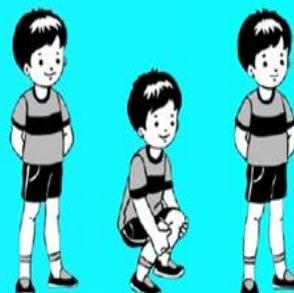


рис.7

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

7. Ходьба в колонне по одному.

## Средняя группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную (2-3 раза). Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу).
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Найди себе пару»

### Комплекс утренней гимнастики

## Январь

### Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

#### Упражнения с обручем

- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (4–6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).
- И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – и. п. (5–7 раз).
- И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.
- Игра «Автомобили».



## Старшая группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, повторение ходьбы и бега в левую сторону. Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. Бросание мяча вверх.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает».

### Комплекс утренней гимнастики

## Январь

### Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в и.п. (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны (рис. 5); 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

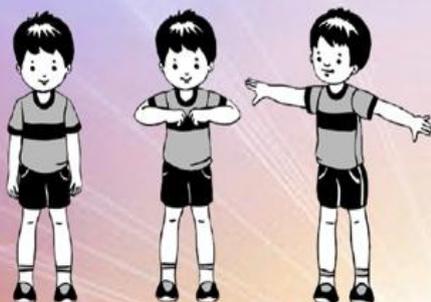


рис.5

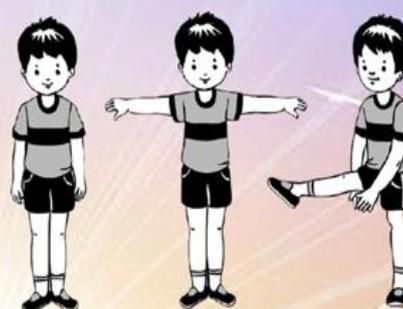


рис.6

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны (рис. 6); 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

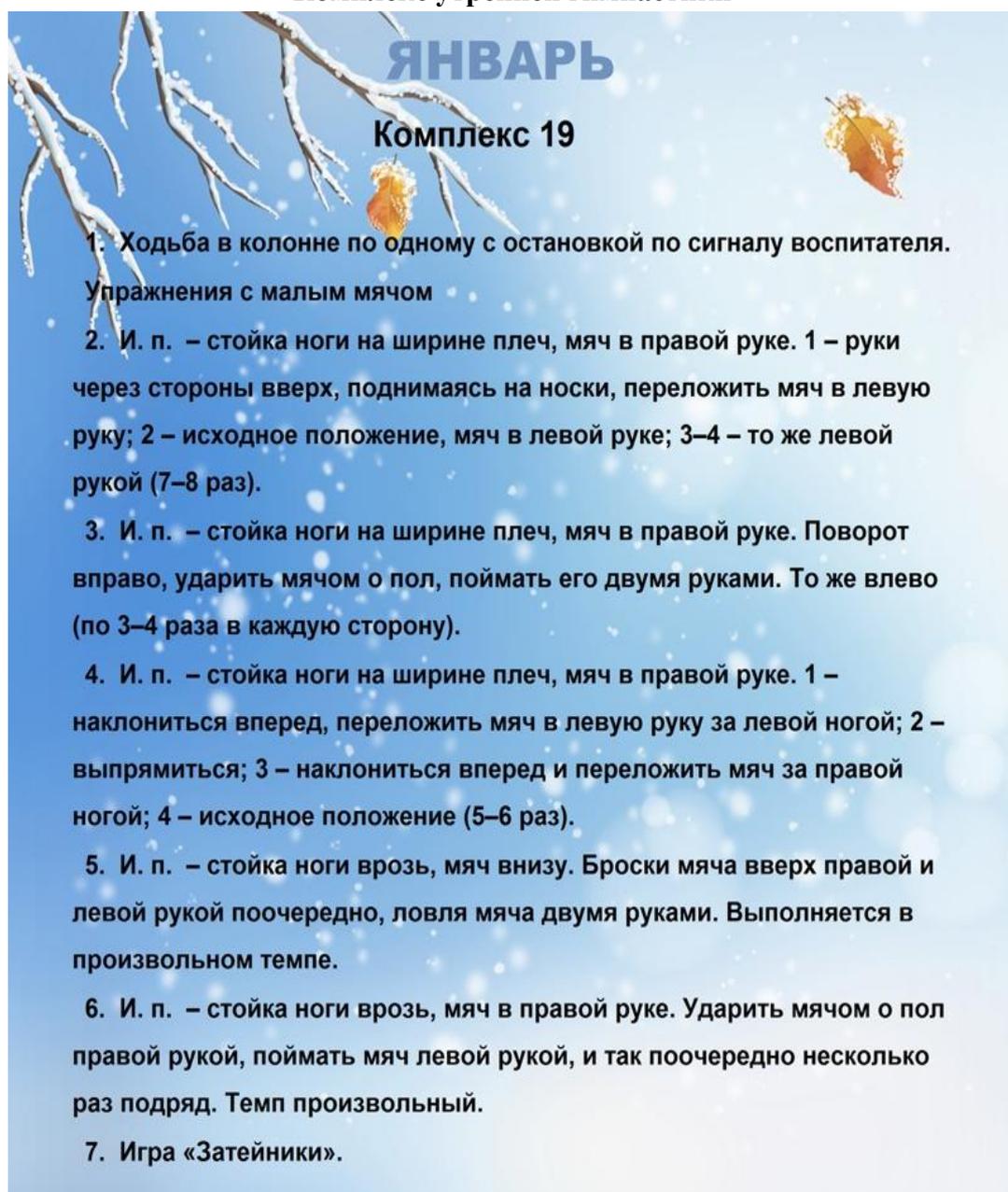
7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему».

## Подготовительная к школе группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; Ходьба и бег врассыпную. Прыжки в длину с места (на мат). «Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. Если ему это удастся, то дети меняются ролями. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Совушка».

## Комплекс утренней гимнастики



**ЯНВАРЬ**  
**Комплекс 19**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.  
Упражнения с малым мячом
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке; 3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.
7. Игра «Затейники».