

Младшая группа

| | |
|---|--|
| Развитие основных видов движений | «Качели» И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ногами. При взмахе говорим «ух»(6р) «Мячик» Прыжки на месте, чередуя с ходьбой (5прыжков по3р). |
| Подвижные игры | П/и «Наседка и цыплята» (2-3р). П/и «Найди свой домик» (2-3р) |

Комплекс утренней гимнастики

Январь

Комплекс 20

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».
Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», – говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.

Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширину плеч, мяч в согнутых руках у груди.
Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

| | |
|---|--|
| Развитие основных видов движений | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную (2-3 раза). Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 0,4 м |
| Подвижные игры | Подвижная игра «Найди себе пару» |

Комплекс утренней гимнастики

Январь

Комплекс 20

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.



Старшая группа

| | |
|---|--|
| Развитие основных видов движений | Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, повторение ходьбы и бега в левую сторону. Прыжки в длину с места. Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. |
| Подвижные игры | Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Летает - не летает». |

Комплекс утренней гимнастики

Январь

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – шаг вправо, скакалку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – присесть, скакалку вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

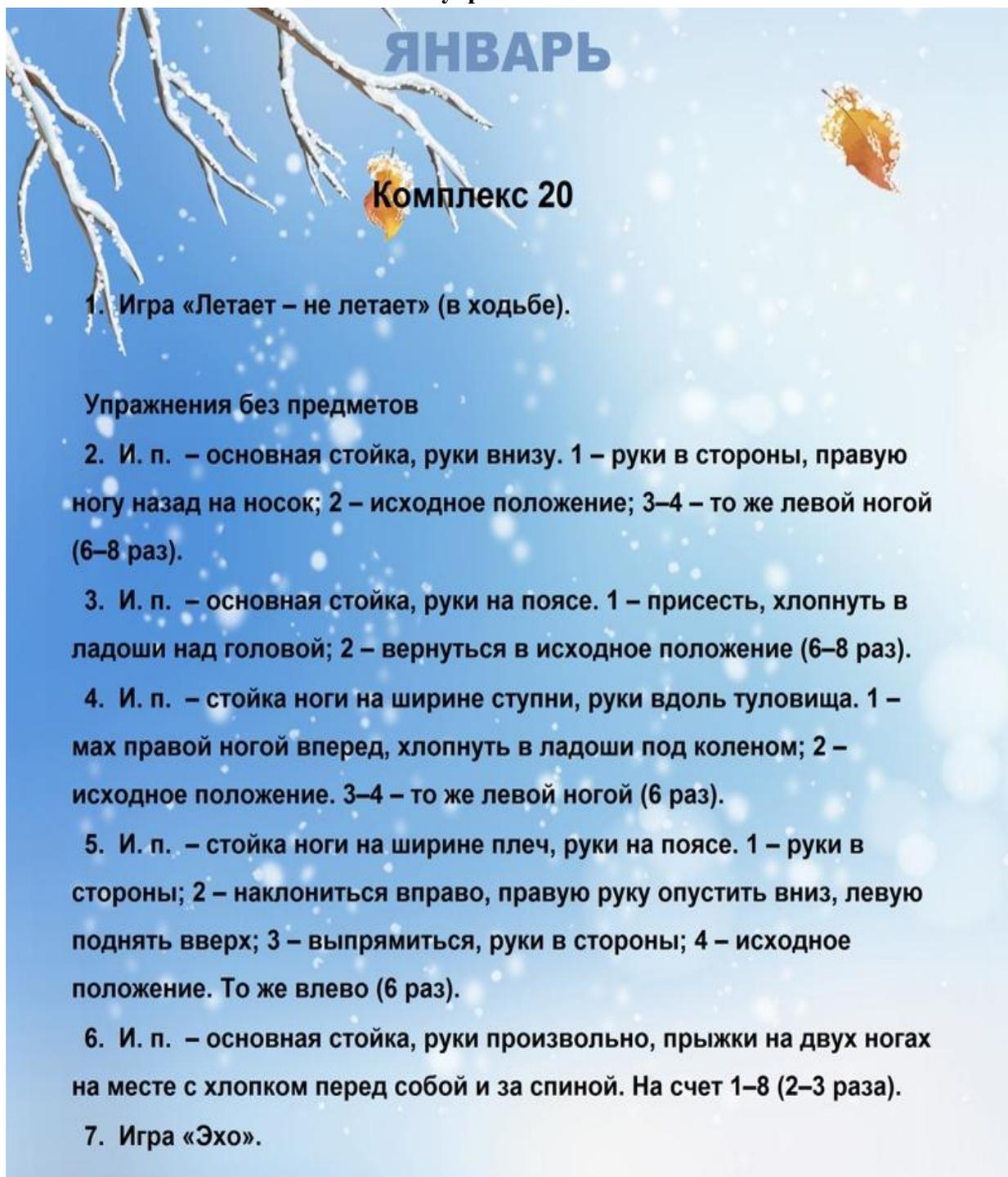
6. И. п. – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)

7. Игра «Великаны и гномы».

Подготовительная к школе группа

| | |
|---|--|
| Развитие основных видов движений | Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх. Ходьба и бег враспынную. Прыжки в длину с места. Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши (или с другими дополнительным заданием — приседание, поворот кругом и т.д.). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. |
| Подвижные игры | Подвижная игра «Два Мороза» |

Комплекс утренней гимнастики



ЯНВАРЬ

Комплекс 20

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).
5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).
7. Игра «Эхо».