

Младшая группа

Развитие основных видов движений	Ходьба и бег вокруг кубиков. Прокатывание мячей друг другу, сидя ноги врозь, руки совочком. Ползание с опорой на ладони и колени до ориентира (3м).
Подвижные игры	Подвижная игра «Найди свой цвет».

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 21

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

Упражнения с погремушками

2. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2–3 раза.

6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному



Средняя группа

Развитие основных видов движений	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Бег врассыпную. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Отбивание мяча о пол. Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м.
Подвижные игры	Подвижная игра «Лошадки».

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 21

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».
 Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 5); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).



Рис.5

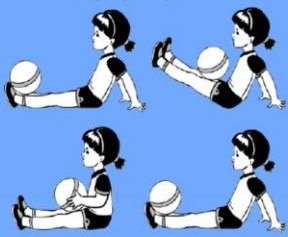


рис.6

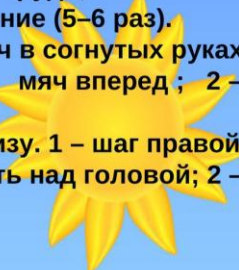
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 6). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Кот и мыши».





Старшая группа

Развитие основных видов движений	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
Подвижные игры	Подвижная игра «Не оставайся на полу»

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 21

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

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 – присесть; 2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

4. И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1 – 7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Подготовительная к школе группа

Развитие основных видов движений	По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы (6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазанье под шнур левым и правым боком, не касаясь верхнего края. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом перешагивая ч/з кубики. Переброска мячей друг другу. Играющие строятся в две шеренги (расстояние между шеренгами 3 м). Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении (дистанция 3 м), затем лазанье под шнур (высота 50 см) и продолжение ползания на расстояние 3 м. Ходьба на носках, между предметами (5—6 шт., расстояние между предметами 0,5 м), руки на пояс.
Подвижные игры	Подвижная игра «Удочка»

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 21

1. Игровое упражнение «Прокати мяч».
 Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 5); 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).



Рис.5



рис.6

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 6). 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. Игра «Кот и мыши».

