

Младшая группа

Развитие основных видов движений	Бег с выполнением заданий «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква- ква-ква»). «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Ползание под дугой не касаясь пола. Ходьба по доске. Руки свободно балансируют.
Подвижные игры	Подвижная игра «Лохматый пес».

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 23

1. Игровое упражнение «Пузырь».

Упражнения без предметов

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

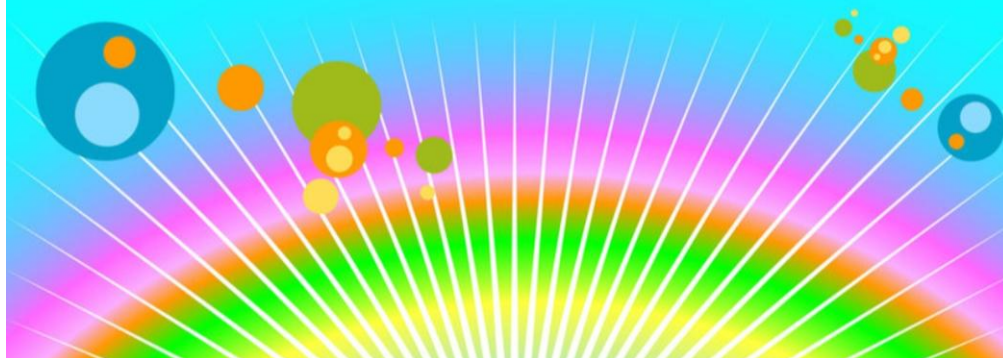
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу- жу- жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

6. Ходьба в колонне по одному.



Средняя группа

Развитие основных видов движений	Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой.
Подвижные игры	Подвижная игра «Автомобили».

Комплекс утренней гимнастики

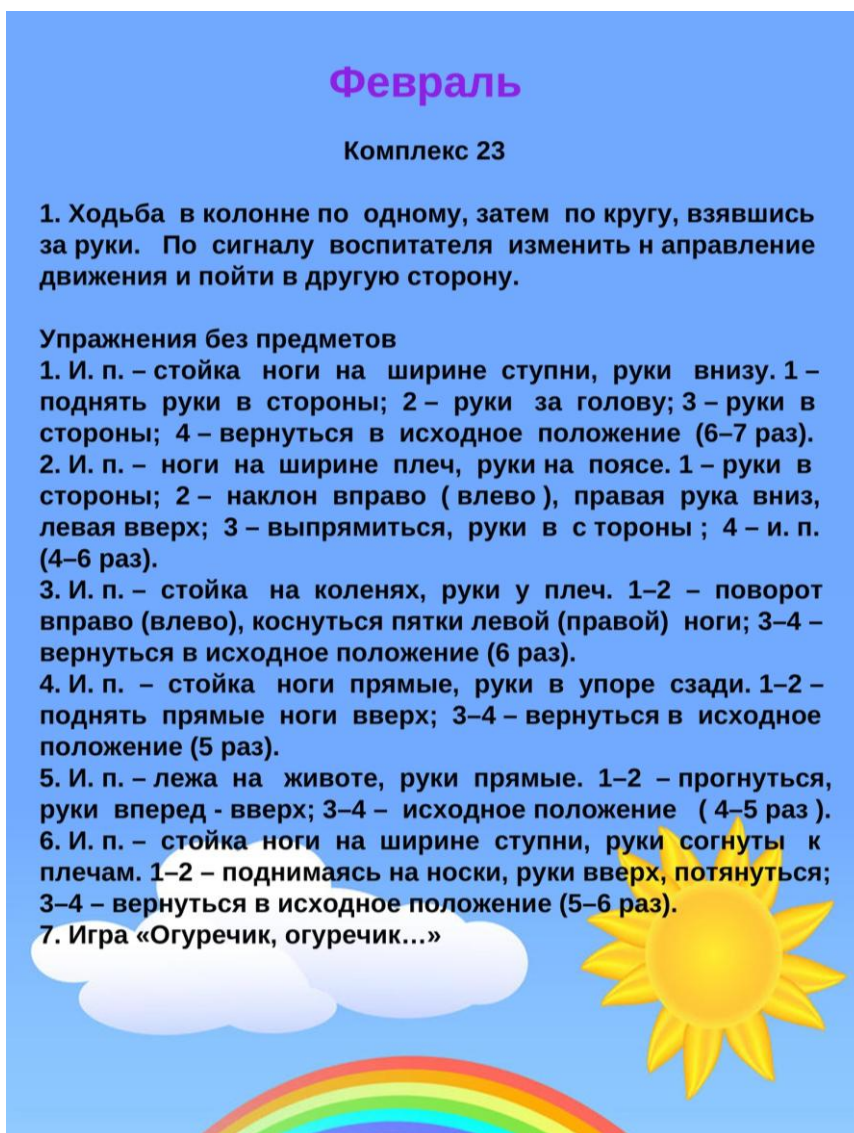
Февраль

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
- И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (4–6 раз).
- И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед - вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
- Игра «Огуречик, огуречик...»



Старшая группа

Развитие основных видов движений	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения по сигналу, не останавливаясь. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. Ведение мяча до обозначенного места.
Подвижные игры	Подвижная игра «Хитрая лиса».

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой

Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

2. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 – вернуться в и. п. (6–7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 – веревку вверх; 2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2–присесть, веревку вперед; 3–4 – и. п. (5–7 раз).

5. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 –поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 –вернуться в исходное положение (6–7 раз).

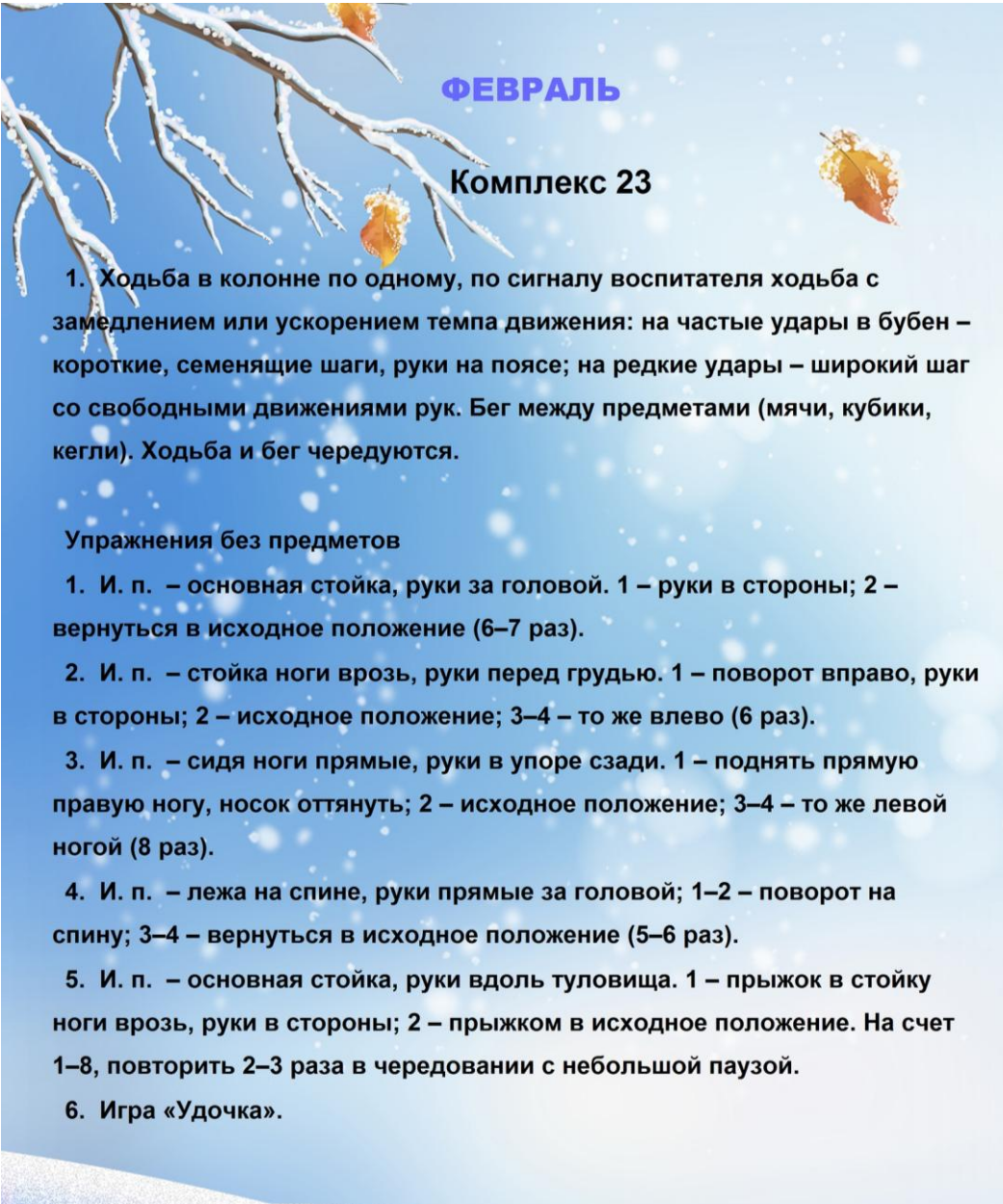
6. И. п. – стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Подготовительная к школе группа

Развитие основных видов движений	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различными способами. Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.
Подвижные игры	Подвижная игра «Паук и мухи»

Комплекс утренней гимнастики



ФЕВРАЛЬ

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).
3. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1–2 – поворот на спину; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Удочка».