

Младшая группа

Развитие основных видов движений	Ходьба и бег по кругу: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг. Остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. Ходьба и бег по кругу: ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг. Остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см.
Подвижные игры	Подвижная игра «Найди свой цвет»

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

Упражнения с обручем

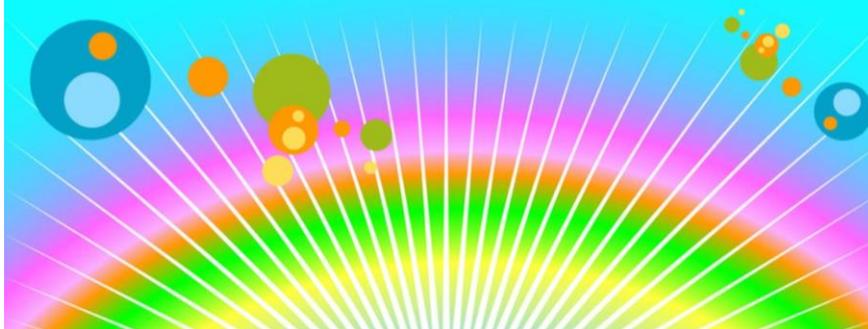
2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.

5. И. п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2–3 раза).

6. Игровое задание «Найди лягушонка».



Средняя группа

Развитие основных видов движений	Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка). Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) и вернуться в свою колонну (2-3 раза). Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (двумя руками снизу).
Подвижные игры	Подвижная игра «Котята и щенята».

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 22

1. Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную

Упражнения на стульях

2. И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и. п. (5–6 раз).

3. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

5. И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1 – 2 – приседая, колени развести; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.



Старшая группа

Развитие основных видов движений	Бег в колонне по одному до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны. Перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы. Бег по наклонной доске, спуск шагом. Прыжки через бруски правым и левым боком. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	Подвижная игра «Охотники и зайцы»

Комплекс утренней гимнастики

Февраль

Комплекс 22

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – 2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3 – 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть медленным движением, с пину и голову держать прямо; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

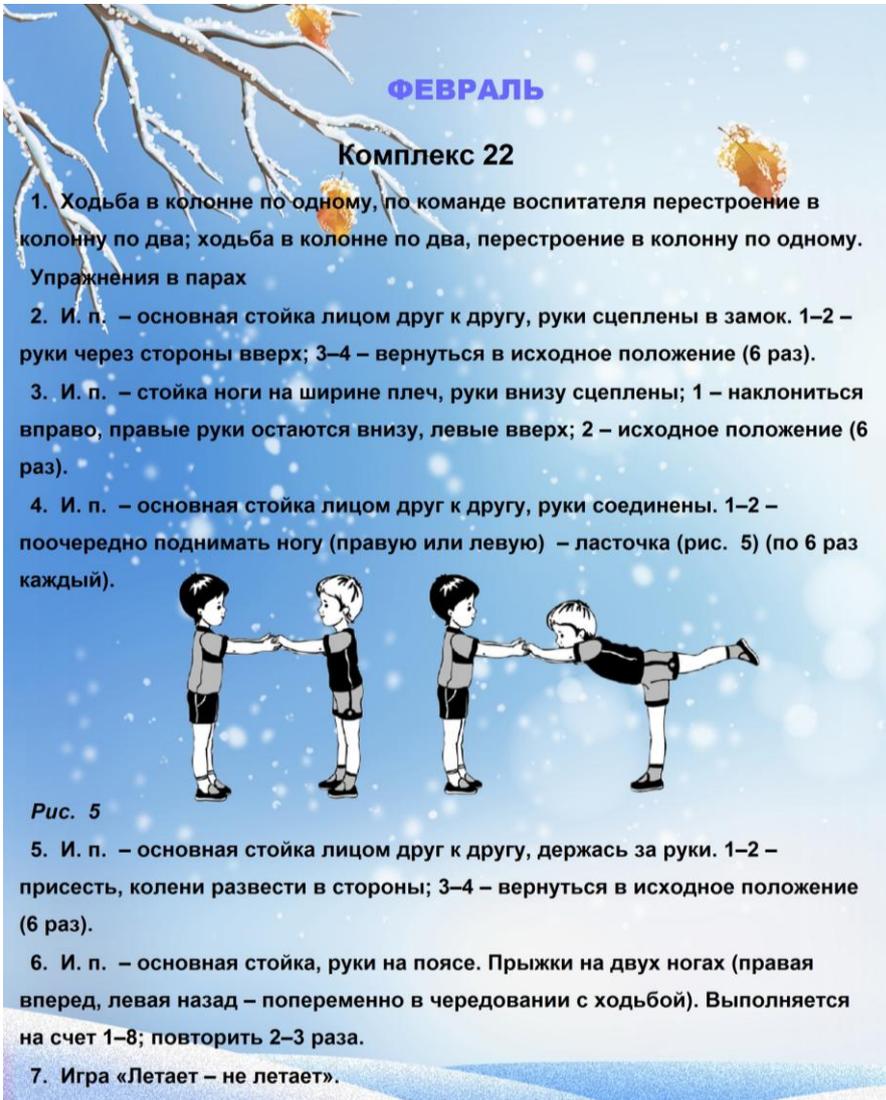
6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Подготовительная к школе группа

<p>Развитие основных видов движений</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров» (Играющие идут в колонне по одному, на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.</p> <p>Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, за тем левой ногой.</p> <p>Эстафета «Передай мяч» (в кругу).</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>Подвижная игра «Ключи»</p>

Комплекс утренней гимнастики



ФЕВРАЛЬ

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.
Упражнения в парах
2. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (рис. 5) (по 6 раз каждый).

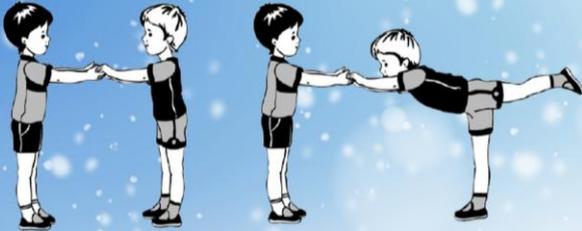


Рис. 5

5. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – присесть, колени развести в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.
7. Игра «Летает – не летает».