

## Младшая группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	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.
<b>Подвижные игры</b>	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

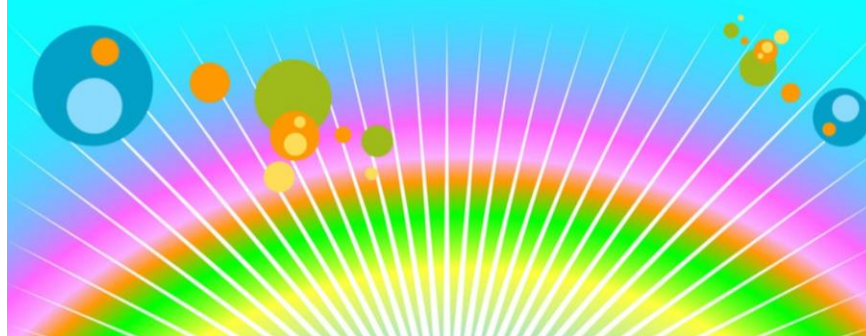
2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

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

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

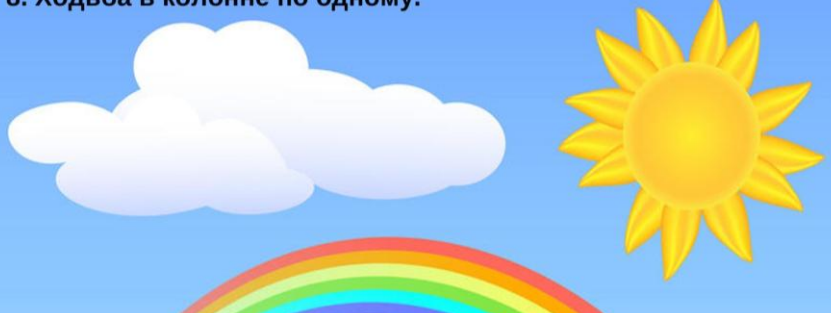
4. И. п. – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

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

<b>Развитие основных видов движений</b>	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.
<b>Подвижные игры</b>	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).

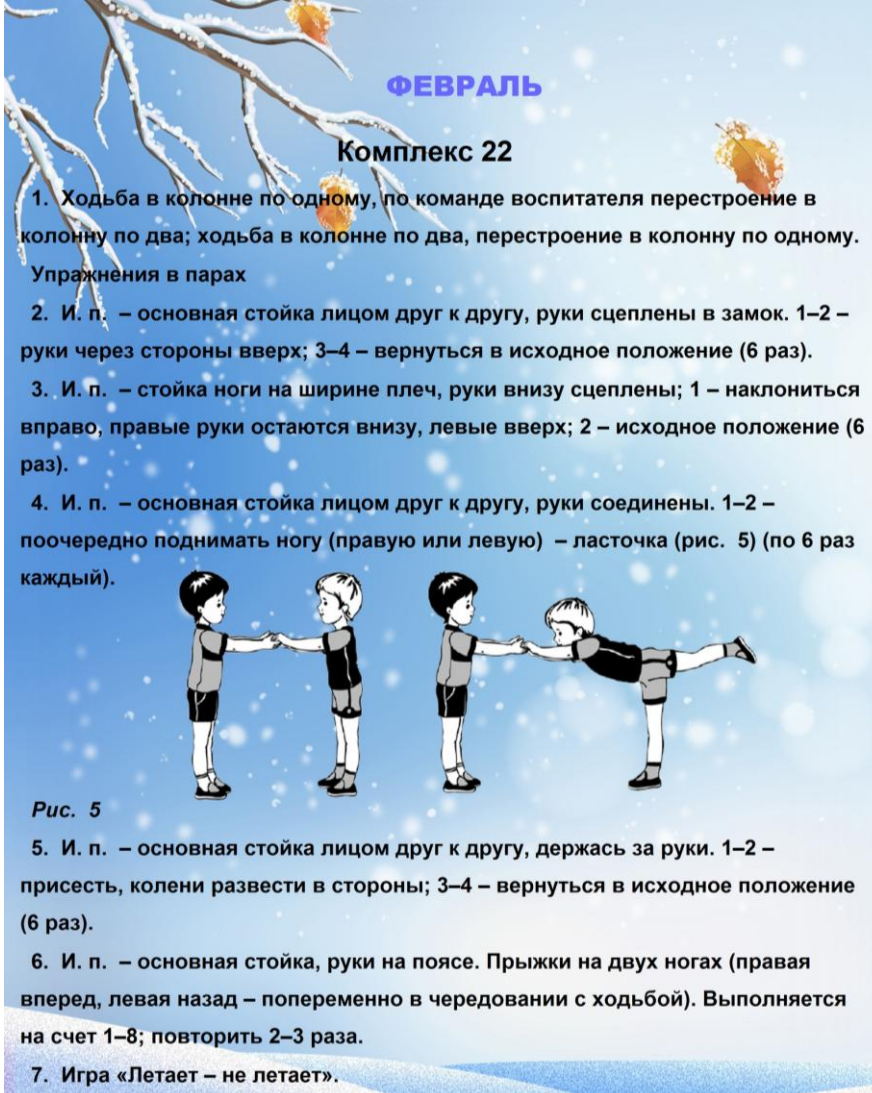
6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

## Подготовительная к школе группа

<b>Развитие основных видов движений</b>	<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, затем левой ноге.</p> <p>Эстафета «Передай мяч» (в кругу).</p>
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ключи»


### 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».