

## Утренняя гимнастика 2 младшая группа Январь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p><b>Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>):</b>  <b>Построение в шеренгу друг за другом</b>  <b>Ходьба</b>                      - обычная,                      - на носках                      - высоко поднимая колени (как лошадки)                      - парами                      -«змейкой» в заданном направлении                      -перешагивая препятствия</p> <p><b>Бег:</b>                      - обычный,                      - в колонне друг за другом с приседанием по сигналу                      -«змейкой»                      - быстрый 10-20 м</p>		3-4 мин.  0,5 + 0,5мин 0,5 мин 0,5 мин  0,5кр. 0,5 мин				
2	<p><b>2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>ОРУ Комплекс№1 «Весёлые погремушки»</b>                      1 И.п.-ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперёд, погременуть и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное.                      2 И.п.-ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот».Вернуться в и.п.То же в другую сторону                      3 И.п.-ноги врозь,погремушки в стороны. Наклон вперёд, погремушки к коленям-выдох. Вернуться в и.п. При наклоне -ноги не сгибать.                      4 И.п.-ноги слегка расставить, погремушки опущены: 6-8подпрыгиваний, 6-8 шагов со взмахом погремушками.                      5 И.п.-ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и.п.выдох ртом, губы трубочкой. При последнем повторении -присесть на корточки, погремушки под щечку.</p> <p><b>Комплекс№2 «На скамейке с друзьями»</b>                      1 И.п.: Сидя на скамейке верхом, руки в упоре сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и.п., сказать»вниз»                      2 И.п.: То же руки на поясе. Поворот вправо-назад. Вернуться в и.п.То же в другую сторону.                      3 И.п.: То же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.Ноги не сдвигать.                      4 И.п.-Стоять близко к скамейке, руки на коленях. Подняться со скамейки, встать рядом с ней. Вернуться в и.п.                      5 И.п.-ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки вы стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п.на выдохе произнести «дышим»</p>	<p><b>Комплекс№1 «Весёлые погремушки»</b>                      Есть весёлые игрушки.                      Бом-бом-бом,бом-бом-бом!                      Им название -погремушки.                      Бом-бом-бом,бом-бом-бом!                      Любят дети в них играть.                      С ними прыгать и скакать!                      1 «Поиграй перед собой»                      2 «Покажи и поиграй»                      3 «Погремушки к коленям»                      4 «Прыг-скок»                      5 «Погремушкам спать пора»</p> <p><b>Комплекс№2 «На скамейке с друзьями»-</b>                      -На скамейке с друзьями                      Упражнение выполняем                      Наклоняемся, поднимаемся                      Физкультурой занимаемся</p> <p>1 «Выше вверх»                      2 «Вправо-влево»                      3 «Встать и сесть»                      4 «Осторожно»                      5 «Отдохнём»                      6 «Дышим свободно»</p>	5 раз По 3раза 5 раз 2-3 раза  4 раза  5раз  По 3раза 5 раз  5 раз  3-4раза		Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
3	<p><b>Подвижные игры:</b>                      1 «Ловишки»                      2 « Самолёт»                      3 «Игра в снежки»                      4 «Птички в гнёздышках»</p> <p><b>М/П игры:</b>                      «Пузырь»,«Кто тише пройдёт»</p>		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза		+	+	+
4	<b>Заключительная часть:</b> - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

## Утренняя гимнастика средняя группа Январь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p><b>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</b>  <b>Построение в шеренгу друг за другом</b>  <b>Ходьба:</b>                      - обычная,                      - на носках, на пяточках                      - с чередованием по сигналу                      -на внешней стороне стопы                      - со сменой ведущего                      - приставляя пятку к носку</p> <p><b>Бег:</b>                      - обычный, мелким и широким шагом                      -с сильным сгибанием ног назад                      -с заданием по сигналу                      - в быстром темпе 30м                      - в медленном 1-1,5 мин</p> <p><b>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</b>  <b>2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2 колонны</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>ОРУ Комплекс№1 «Весёлые кегли» (упражнения с лентами)</b>                      1 И.П.: ноги слегка расставлены, руки с лентами вниз 1-2-полуприседа, правая рука с лентой поднята вперёд и вверх, левая отведена назад и вниз 3-4-менять положение рук.                      2 И.П.: ноги на ширине плеч, руки с лентами вниз 1-2- повернуться вправо и взмахнуть вверх двумя руками 3-4 -и.п.То же выполнить влево                      3 И.п.: стоя на коленях, руки с лентами вниз 1-поднять руки с лентами вверх 2-3-наклонясь вперёд, сесть на пятки, руки с лентами отвести назад, головой достать колени 4-и.п.                      4 И.п.: ноги вместе, руки с лентами вниз, 1-4-подпрыгивание на двух ногах со взмахом рук в стороны 5-8-ходьба на месте                      5 И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе 1-8- Прыжки на 2-х ногах на месте 9-16-ходьба на месте</p> <p><b>Комплекс.№2 «Любопытные козлята»</b>                      1.И.п.-о.с. 1- 2-повороты головы вправо-влево 3- 4-и.п.                      2.И.п.-о.с. 1- 2-руки вытянуты вперёд 3- 4-и.п.                      3.И.п.-о.с., ноги на ширина плеч 1-2 -наклон туловища вправо-влево 3-4-и.п.                      4.И.п.- о.с., ноги на ширина плеч 1-2-наклон вперёд, коснуться руками пальцев ног 3-4- и.п.                      5.И.п.- о.с. 1-4-прыжки на двух ногах на месте 5-8-ходьба на месте.</p>	<p><b>И:</b> Ребята, у нас сегодня необыкновеннаягостья.(кегля), а зовут её-Геля Кеглевна. Она приглашает вас поиграть с кеглями и мячами.                      -Вперёд за Гелей Кеглеевной, Разомнём ножки.  <b>Комплекс№1 «Весёлые кегли»</b>                      1.«Салют в честь Гели Кеглевны»                      2. «Салютует детвора-Геле Кеглевне ура!»                      3. «Салют для маленьких кегелек»                      4. «Это настоящий фейерверк!»  <b>Комплекс №2 «Любопытные козлята»</b>  <b>И:</b> Сегодня, ребята, я вам расскажу историю про любопытных козлят. Стоял на опушке под деревом домик, и жили в этом уютном и симпатичном домишке козлята вместе со своей мамой. Часто смотрели они из окошка в лес. Очень красиво в лесу! И вот однажды козлятки решили пойти в лес прогуляться. Не хотите ли составить им компанию? Тогда скорее в путь, пойдём вместе с ними, будем их охранять, ведь они ещё совсем маленькие.                      1.«Осматриваются козлята, куда это они зашли?»                      2. «Хочется им всё потрогать»                      3. «Удивляются всему козлятки»                      4. «Проголодались, решили поискать вкусную травку, чтобы пощипать»                      5 «Радуются козлята, что увидели столько нового и инткересного»</p>	<p>4-5 мин                      Ходьба и Бег по  <b>1 мин+0,5 мин</b>  <b>0,5 мин</b>  <b>0,5 мин</b>  <b>0,5кр.</b>  <b>0,5кр.</b></p> <p>5раз</p> <p>5раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>браз                      браз                      браз                      браз                      4 раза</p>	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и	
3	<p><b>Подвижные игры:</b>                      1 «Не зевай, кеглю забирай! » см..с.321                      2 «У медведя во бору»                      3 «Кого ты видел в лесу» см.с.322                      4 «Не попадись»</p> <p><b>Малоподвижные игры:</b>                      1 «Сделай фигуру»                      2 упр.«Подбрось - поймай»                      3 «Пузырь»                      4 упр.«Прокати мяч»</p> <p><b>Задания:</b>                      Подбрось-поймай</p>		<p>2-3 раза                      2-3 раза                      2-3 раза                      2-3 раза</p>	+	+	+	
4	<b>Заключительная часть:</b> - Спокойная ходьба		0,5 мин.				



## Утренняя гимнастика подготовительная группа Январь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p><b>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</b>  <b>Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй.</b>  <b>Ходьба</b> <span style="float: right;"><b>Бег:</b></span>                      - обычная <span style="float: right;">- обычный,</span>                      - на носках <span style="float: right;">-выбрасывая прямые ноги вперёд</span>                      - на пяточках <span style="float: right;">-с заданием по сигналу</span>                      -с ритмичным притоптыванием <span style="float: right;">- в быстром темпе 30,60м.</span>                      -спиной вперёд <span style="float: right;">- в медленном темпе 2-3 мин</span>                      -выпадами вперёд <span style="float: right;">- с захлестом голени назад</span>                      -«змейкой» в чередовании в рассыпную                      -в полуприседе, в полном седе</p>	<p><b>И:</b> Ребята, а чем вам нравится зима? Правильно можно кататься на санках, на лыжах, на коньках, играть в снежки. А зимой очень красиво в лесу! Давайте отправимся сегодня в зимний лес, и он раскроет нам свои тайны! Только идите очень осторожно, след в след. Сугробов вон сколько в лесу намело, а дорог никаких нет.  <b>Комплекс №1</b>  <b>И:</b> Вот мы и пришли в зимний лес. Посмотрите. Как красиво вокруг! Но началась метель, снежинки поднялись в воздух и начали свой танец.                      1 «Смотрят снежинки вокруг-куда бы им опуститься?»                      2 «Разглядывают снежинки себя-красивые ли они?»                      3 «Закружились снежинки в воздухе»                      4 «Ветер стих и снежинки опустились на землю»                      5 «Песенка метели»  <b>Комплекс №2</b>  <b>И:</b>Ребята, кто из вас бывал в цирке? Кого вы там видели? В цирке много артистов разных жанров. Это и гимнасты, и жонглёры, и фокусники, и дрессировщики, и эквилибристы. Чтобы всё получилось красиво, они подолгу тренируются, репетируют свои номера. Сегодня мы побываем в роли гимнастов. Будем отрабатывать номер с верёвками.</p>	<p>5-6 мин.                      0,5 +                      0,5мин                      0,5 мин                      1 мин                      0,5кр.                      0,5мин./0.5 кр.                      0,5 мин                      0,5 кр.                      0,5мин.                      0,5-1 мин</p>				
2	<p><b>Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в рассыпную, в 3 колонны</b>  <b>Основная часть:</b>  <b>ОРУ Комплекс№1 «Поход в зимний лес» (со снежинками)</b>                      1. И.П.: ноги вместе, руки со снежинками внизу 1-2- повороты головы вправо, поднять руки со снежинками вперёд и вверх 3-4 -и.п., 5-6- повороты головы влево, поднять руки со снежинками вперёд и вверх 7-8-и.п.                      2. И.п.: то же 1-2-повороты туловища вправо, руки в стороны 3-4-и.п. 5-6- повороты туловища влево, руки в стороны 7-8 -и.п.                      3. И.п.:то же 1-2-кружение в правую сторону, руки со снежинками вперёд 5-6-и.п. 7-8- кружение в левую сторону, руки со снежинками вперёд 9-10 -и.п.                      4. И.п.-то же 1-2-присесть, руки со снежинками вперёд 3-4-и.п.                      5. И.п.-о.с. 1-2-глубокий вдох носом 3-8-на длительном выдохе произносить звук «а-а-а»  <b>Комплекс №2 «На арене цирка» (с верёвочками)</b>                      1 «Подними верёвку» И.п.-ноги на ширине плеч, верёвка в опущенных руках 1-2-правая нога на носок назад, руки с натянутой верёвкой вверх, спину прогнуть 3-4-и.п. 5-6-левая нога на носок, руки с натянутой верёвкой вверх, спину прогнуть 7-8-и.п.                      2 «Поворот» И.п.-ноги на ширине ступни, руки с натянутой верёвкой внизу 1-2-поворот туловища вправо, руки с верёвкой вправо 3-4-и.п. 5-6- поворот туловища вправо, руки с верёвкой влево 7-8-и.п.                      3 «Наклон» И.п.-стоя на коленях 1- 2-наклон туловища вправо 3- 4-и.п.5-6-наклон туловища влево 7-8-и.п.                      4 «Подними руки с верёвкой вверх» И.п.-лёжа на спине, верёвка в вытянутых руках за головой 1-2-руки с верёвкой поднять вперёд и вверх 3-4-и.п.                      5 «Дотянись до верёвки носками ног И.п.-то же 1-2-поднять ноги вверх и достать ими верёвку, лежащую за головой(«бумеранг») 3-4-и.п.                      6 «Попрыгаем через верёвку» И.п.: о.с., верёвка на полу около ног 1-8-прыжки на двух ногах вперёд-назад через верёвку 9-12-ходьба на месте</p>	<p>6 раз                      браз                      6 раз                      8 раз                      2 раза                      6 раз                      6 раз                      6 раз                      10 раз                      8 раз                      6 раз</p>					
3	<p><b>Подвижные игры:</b>                      1 «Мороз-Красный нос»</p>	<p><b>М/подвижные игры:</b>                      1 «Найди себе пару»</p>	<p>2-3 раза</p>				
					Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И

	2 «Быстро по местам» (с.432) 3 «Медведь» (см.Программу с.427) 4 «Слушай сигнал» (с.432)	2 «Займи место» 3 упр.«Подбрось-поймай» 4-«Подбери признак»(см.Программу с.428)		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза		+	+	+
<b>4</b>	<b>Заключительная часть:</b> - Спокойная ходьба			<b>0,5 мин.</b>				

## **Основная часть:**

### **ОРУ Комплекс №1 «Поход в зимний лес» (со снежинками)**

1. И.П.: ноги вместе, руки со снежинками внизу 1-2- повороты головы вправо, поднять руки со снежинками вперёд и вверх 3-4 -и.п., 5-6- повороты головы влево, поднять руки со снежинками вперёд и вверх 7-8-и.п.
2. И.п.: то же 1-2-повороты туловища вправо, руки в стороны 3-4-и.п. 5-6- повороты туловища влево, руки в стороны 7-8 -и.п.
3. И.п.:то же 1-2-кружение в правую сторону, руки со снежинками вперёд 5-6-и.п. 7-8- кружение в левую сторону, руки со снежинками вперёд 9-10 -и.п.
4. И.п.-то же 1-2-присесть, руки со снежинками вперёд 3-4-и.п.
5. И.п.-о.с. 1-2-глубокий вдох носом 3-8-на длительном выдохе произносить звук «а-а-а»

### **Комплекс №2 «На арене цирка» (с верёвочками)**

- 1 «Подними верёвку» И.п.-ноги на ширине плеч, верёвка в опущенных руках 1-2-правая нога на носок назад, руки с натянутой верёвкой вверх, спину прогнуть 3-4-и.п. 5-6-левая нога на носок, руки с натянутой верёвкой вверх, спину прогнуть 7-8-и.п.
- 2 «Поворот» И.п.-ноги на ширине ступни, руки с натянутой верёвкой внизу 1-2-поворот туловища вправо, руки с верёвкой вправо 3-4-и.п. 5-6- поворот туловища вправо, руки с верёвкой влево 7-8-и.п.
- 3 «Наклон» И.п.-стоя на коленях 1- 2-наклон туловища вправо 3- 4-и.п.5-6-наклон туловища влево 7-8-и.п.
- 4 «Подними руки с верёвкой вверх» И.п.-лёжа на спине, верёвка в вытянутых руках за головой 1-2-руки с верёвкой поднять вперёд и вверх 3-4-и.п.
- 5 «Дотянись до верёвки носками ног И.п.-то же 1-2-поднять ноги вверх и достать ими верёвку, лежащую за головой(«бумеранг») 3-4-и.п.
- 6 «Попрыгаем через верёвку» И.п.: о.с., верёвка на полу около ног 1-8-прыжки на двух ногах вперёд-назад через верёвку 9-12-ходьба на месте

## ***Словесные указания***

**И:** Ребята, а чем вам нравится зима? Правильно можно кататься на санках, на лыжах, на коньках, играть в снежки. А зимой очень красиво в лесу! Давайте отправимся сегодня в зимний лес, и он раскроет нам свои тайны! Только идите очень осторожно, след в след. Сугробов вон сколько в лесу намело, а дорог никаких нет.

### **Комплекс №1**

**И:** Вот мы и пришли в зимний лес. Посмотрите. Как красиво вокруг! Но началась метель, снежинки поднялись в воздух и начали свой танец.

1 «Смотрят снежинки вокруг-куда бы им опуститься?»

2 «Разглядывают снежинки себя-красивые ли они?»

3 «Закружились снежинки в воздухе»

4 «Ветер стих и снежинки опустились на землю»

5 «Песенка метели»

### **Комплекс №2**

**И:** Ребята, кто из вас бывал в цирке? Кого вы там видели? В цирке много артистов разных жанров. Это и гимнасты, и жонглёры, и фокусники, и дрессировщики, и эквилибристы. Чтобы всё получилось красиво, они подолгу тренируются, репетируют свои номера. Сегодня мы побываем в роли гимнастов. Будем отрабатывать номер с верёвками.