

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Март

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя				
				1	2	3	4	
1	Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба - обычная, - на носках - приставным шагом вперёд - с остановкой по сигналу -«змейкой» -с поворотом вокруг себя	Бег: - обычный, - с ускорением, замедлением темпа -со сменой направления -с высоким подниманием бедра - быстрый 10-20 м	Комплекс№1«Маленькие поварята» Поварята, поварята- Очень дружные ребята. Дружно суп они сварили, Дружно ложки разложили, Суп в тарелки разливали. Гости поварят хвалили, Им спасибо говорили. (ходьба+бег) 1«Ложки тук-тук» 2 «Покажи и поиграй» 3 «Наклонись» 4 «Справа, слева» 5 «Ложки в стороны и вниз» Комплекс№2«Зайчики и белочки» Зайчики и белочки, Мальчики и девочки, Стройтесь дружно по порядку, Начинаем мы зарядку! Носик вверх-это раз, Хвостик вниз-это два, Лапки шире-три,четыре. Прыгнем выше-это пять. Всё умеем выполнять!(Ходьба+бег) 1«Одна лапка, другая» 2 «Крепкие лапки» 3 «Весёлые белочки» 4 «Шаловливые зайчики» 5 «Мы – молодцы»	3-4 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5 мин	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
2	2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Маленькие поварята» 1 И.п.-ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». И.п. 2 И.п.-ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища. Руки вперёд, показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. И.п. То же в другую сторону. 3 И.п.-ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперёд и одновременно взмах назад, выдох, смотреть вперёд.И.п. 4 И.п.-ноги слегка расставить, ложки в стороны вертикально. Присесть, коснуться пола справа(слева). И.п. 5 И.п.-ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны. И.п. на выдохе произнести «вни-из» Комплекс№2 «Зайчики и белочки» 1 И.П.: ноги слегка расставить руки за спину. Одну руку вперёд,повернуть ладонь вверх И.п.То же другой рукой 2 И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд , ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперёд, руки на пояс. И.п. 3 И.п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнять по 2 наклона вправо и влево. И.п. 4 И.П.-ноги слегка расставить, руки вниз.8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов на месте. 5 И.П.-ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. И.п. «мо-лод-цы»		5 раз 3 раза 4 -5 раз По 3 раза 3-4 раза По 3раза 5 раз По 3 раза 2-3 раза 3-4раза					
3	Подвижные игры: 1 «Найди свой цветок» 2 « Самолёты» 3 «У медведя во бору» 4 «Перелётные птички»	М/П игры: «Пузырь»,«Едет-едет паровоз»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.					

Утренняя гимнастика средняя группа Март

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба: - обычная, - на носках, на пяточках - с поворотом по сигналу - на наружной стороне стопы - мелким и широким шагом - с остановкой на сигнал Бег: - обычный, мелким и широким шагом - с остановкой по сигналу присесть - в чередовании с ходьбой - в быстром темпе 30м - в медленном 1-1,5 мин	И: Ребята, отгадайте загадку Ты весь мир обогреваешь И усталости не знаешь. Улыбаешься в оконце И зовут тебя все(Солнце) Сегодня мы пойдём в гости к солнышку. На что солнышко похоже? Правильно на круг, на обруч. У каждого сейчас в руках маленькое солнышко. А большое солнышко будет заглядывать к нам в окно и смотреть, как вы занимаетесь с маленькими братиками. (ходьба +бег) Комплекс№1 «В гости к солнышку» 1.«Солнышко просыпается» 2.«Солнышко смотрит проснулись ли ребятки?» 3. «Солнышко совсем проснулось» 4. «Солнышку весело с ребятами» 5. «Солнышко проснулось, потянулось, улыбнулось» Комплекс №2 «Колобок» И: Сказка,сказка-прибаутка Рассказать её-не шутка.. Чтобы сказочка сначала, Словно реченька, журчала, Чтоб в конце ни стар, ни мал От неё не задремал.(Ходьба+бег) 1.«Жили-были дед да баба на полянке у реки» 2. «И любили они очень на сметане колобки» 3. « Хоть у бабы мало сил-бабка тесто замесила» 4.«Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках» 5. «Вышел ровный,вышел гладкий Но солёный, а не сладкий» 6. «Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно»	4-5 мин Ходьба и Бег по 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр. браз 4 раза 4 раза 4 раза 6 раз браз браз браз браз По 4 раза 10 раз	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
2	Прыжки подскоками вперёд 2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2-3 колонны Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «В гости к солнышку» ОРУ с обручами 1 И.П.: ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз 1-2-поднять руки с обручем вперёд 3-4-и.п. 2 И.П.: ноги на ширине ступни, руки с обручем вниз 1-2- поднять руки с обручем вперёд, поворот вправо 3-4 -и.п.То же выполнить влево 3 И.п.: ноги вместе, руки с обручем вниз 1-2-присесть, руки с обручем вытянуть вперёд 3- 4-встать на носочки, руки с обручем вверх, прогнуть спину, потянуться, посмотреть в обруч 5-6-И.п. 4 И.п.: ноги вместе, обруч на полу, руки на поясе 1-2-прыжок в обруч 3-4- прыжок из обруча 5-6-ходьба на месте 5 И.п.ноги вместе, руки с обручем внизу 1-2-дети поднимаются на носочки, обруч вверх-вдох, 3-4-и.п. Комплекс№2 «Колобок» ОРУ с мячами 1.И.п.-о.с.,мяч за спиной 1- 2- наклон головы вправо,влево 3- 4- и.п. 2.И.п.-в полуприседе, мяч за спиной 1- 2-передать мяч из руки в руку 3- 4- и.п. 3.И.п.-мяч впереди,пружинка 1-2 –мяч вверх 3-4- и.п., 5-6-полуприсед, мяч вниз 7-8-и.п. 4.И.п.- стоя на коленях, мяч внизу, сед на пятках 1-прокатить мяч вперёд 3-4-прокатить мяч вправо 5-6-пркатить мяч влево 7-8- и.п. 5.И.п.- сед ноги врозь, мяч внизу 1-2-положить мяч справа 3-4-наклон вперёд 5-6-взять мяч 7-8-и.п. То же в левую сторону 3-4- и.п. 6. И.п.- сед ноги врозь, мяч внизу 1-2-подбросить мяч 3-4-поймать мяч	Задания: Подбрось -поймай					
3	Подвижные игры: 1 «Догони солнышко» с.326 2 «Солнышко и дождик» 3 «Зайцы и волк» см.с.327 4 «Перелёт птиц» Малоподвижные игры: 1 «Сделай фигуру» 2 упр.«Отбей - поймай» 3 «Летает не летает» 4 упр. «Прокати мяч по скамейке»	Задания: Подбрось -поймай	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика старшая группа Март

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): 1. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй, перестроение по счёту. Ходьба Бег:- обычный, - «змейкой» - на носках, на пятках - скрестным шагом - гимнастическим шагом - спиной вперёд - с заданием Бег:- обычный, - «змейкой» - в рассыпную по сигналу - быстрый 30,60м. - изменяя направление - спиной вперёд) - в медленном темпе 1,5-2 мин. Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг, 2 шеренги в движении 2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в круг (в 2 - 3 колонны) Основная часть: Комплекс№1 «К нам пришла весна» «Прилетели птицы» ОРУ с флажками 1.И.п.-о.с., флажки вниз 1-6-раскачивать флажки вперёд-назад 7-8--и.п. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, флажки вниз 1- 2-вернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо» 3- 4-и.п.То же в лево 3.И.п.-ноги на ширине плеч, флажки вниз 1-2-наклон вперёд, отвести руки с флажками назад 3-4-и.п. 4.И.п.-о.с.,флажки вниз 1-2-присесть, вытянуть флажки вперёд, сказать «сели» 3- 4- и.п. 5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны 1-2- скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж-ж» 3-4-развести руки с флажками в стороны 6.И.п.-ноги параллельно, руки на поясе 1-8-прыжки на двух ногах на месте 9-12-ходьба на месте 7.И.п.-ноги на ширине плеч 1-вдох носом, подняться на носки, руки вверх-в строны 2-4-выдох ОРУ Комплекс№2 «Репка» ОРУ 1. И.П.: о.с. 1-2-руки вперёд ладонями вверх 3-4-и.п. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-2-поворот вправо, посмотреть за правое плечо 3-4-и.п.5-6-поворот влево, посмотреть за левое плечо 7-8-и.п. 3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки вниз 1-2-наклон к правой ноге, левая рука вверх 3-4 -и.п.5-6- наклон к левой ноге, правая рука вверх 7-8-и.п. 4. И.п.-о.с. 1-2-приседание, руки вперёд, хлопок 3- 4-и.п. 5. И.п.-о.с. 1-4-прыжки в правую сторону вокруг себя 5.8.ходьба на месте Тоже в другую сторону 6. И.п.-о.с. 1-2-вдох через нос 3-6- длинный выдох	И: Тают льдинки и сосульки, И ручьи к реке стекают. Весело крича нам с неба С юга птицы прилетают Просыпаются деревья На них почки набухают Радуюсь теплу и солнцу Цветы в поле расцветают Ребята о чём стихотворение? О каком времени года?Сегодня мы отправимся в весенний лес.Но в лесу есть свои правила:Один человек оставляет в лесу след, сто человек-тропу, а тысяча-пустыню.Не топчите лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей.В путь! Вот мы и пришли в лес и услышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилётом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами. Комплекс№1 «Птицы прилетели» с флажками 1.«Проба крыла» 2. «Повороты в стороны» 3. «Чистим ножки» 4. «Разминаем ножки» 5. «Размах крыльев» 6. «Прыжки» 7. «Звуки леса» Комплекс№2 «Репка» И: Ребята, мы с вами знаем много сказок, в том числе сказку «Репка». Сегодня мы станем артистами и покажем сказку «Репка» в движении. Решили дед и баба посадить репку. Только со здоровьем у них было не всё в порядке. И внучка посоветовала им делать по утрам зарядку, чтобы здоровье поправить.(ходьба+построение) ОРУ: 1. «Дед показывает бабке свои руки» 2. «Дед осматривается вокруг, ищет, куда бабка семена положила» 3. «Дед перебирает семена» 4. «Нашёл! Весело деду» 5. «И жучка, и кошка, и мышка вокруг деда прыгают от радости» 6. «Устал дед, отдышаться никак не может»	5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 8раз 8раз 8раз 8раз 8раз 4раза 4 раза 6раз 6раз 6раз 8раз 7раз 5раз	Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и	Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
2							
3	Подвижные игры: 1 «Самолёты» 2 «Повля обезьян» (с.275) 3 «Зайчиха и зайчата» 4 «Перелёт птиц» Малоподвижные игры: 1Хрустальная вода 2Летает - не летает» 3-«Съедобное-несъедобное» 4-«Море волнуется» Задания: «Пройди парой» «Подбрось-поймай» Упр. «На полянке»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза				
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика подготовительная группа Март

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в круг, в шеренгу, в колонну перестроение из одной колонны в две. Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчёт на 1-й, 2-й, 3-й. Размыкание, смыкание влево приставными шагами Ходьба - обычная - приставным шагом вперёд, назад - на пяточках - скрестным шагом - глубоким приседом - высоко поднимая колено - по сигналу остановка (задание) Бег: - обычный, - противоходом, по диагонали - в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед) - в быстром темпе 30, 60 м. - в медленном темпе 2-3 мин - по сигналу-прыжок вверх с поворотом кругом - по сигналу-присесть, сгруппироваться Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в рассыпную, в 3 колонны	Комплекс №1 «Весна пришла» (со скакалками) И: «Весна» Иди весна, иди, красна Принеси ржаной колосок, Овсяной снопок, Яблоки душистые, Груши золотистые Большой урожай в наш край. 1 «Перешагиваем лужицы»-ходьба гимн. Шагом, на носках 2 «Перешагиваем ручейки»-прыжки с ноги на ногу 4 «Пробежим по мостику»-обычный бег 5 «Допрыгнем до веточки»-прыжки вверх с разбега 6 «Дышим свежим воздухом»-ходьба с выполнением дыхательных упражнений Комплекс №2 «Прогулка в весенний лес» И: Ребята, какие времена года вы знаете? Какое время года сейчас? А как вы узнали? Какие весенние месяцы вы знаете? А теперь мы отправимся в весенний лес на прогулку 1. «Весна в лесу. Все солнышку радуются. Радуются деревья, веточки тянут вверх и в стороны» 2. «И воробьи рады. Крылышками машут, чирикают, рассказывают друг другу, как зиму провели» 3. «Радуются весне листья: лапки вытянули вверх, улыбаются, греются на солнышке» 4. «И птички все в лесу рады, разгребают прошлогоднюю травку, ищут что-нибудь вкусненькое» 5. «И дети рады солнышку» 6. «Сдуем росинку с листика» Вот росинка как слезинка На листочке весит Переливается, горит	5-6 мин. 0,5 + 0,5 мин 0,5 мин 1 мин 0,5 кр. 0,5 мин./0.5 кр. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5 мин. 0,5-1 мин 10 раз 10 раз 10 раз По 4 раза 2 раза по 30 прыжков 2 раза 12 раз 12 раз 10 раз 12 раз 12 раз 3 раза	Общеразвивающие упражнения (комплекс №1)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И	Общеразвивающие упражнения (комплекс №2)+П/И	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И
2	Основная часть: Комплекс №1 «Весна пришла» (со скакалками) 1. И.П.: скакалка, сложенная вдвое за спиной 1-3- руки назад, подниматься на носки 4-и.п. 2. И.п.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках 1, 3- скакалку вверх, 2- вправо(влево) 4-и.п. 3. И.п.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках 1-2-руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх 3-4-и.п. 4. И.п.-сидя ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть 1-6-наклон назад, прямые ноги вперёд, покачаться 7-8-и.п. 5. И.п.-скакалка сзади, держать за концы – прыжки через вращающуюся скакалку на месте 6. И.п.-ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое. В опущенных руках 1-2-руки вперёд, подняться на носки, носом вдох 3-4-и.п. выдох. Комплекс №2 «Прогулка в весенний лес» 1 И.п.-ноги на ширине ступни-1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4- и.п. 2 И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу 1-2-взмах руками вверх 3-4-взмах руками вниз, сказать «чирик-чирик» 3 И.п.-лёжа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе 1-поворот на бок 2-поворот на живот 3-поворот на бок 4-и.п. Тоже в другую сторону. 4 И.п.-сидя на полу Ноги вытянуты вперёд, руки в упоре сзади 1-2-согнуть ноги в коленях 3-4-и.п. 5 И.п.-о.с. 1-2-прыжки «ноги врозь-руки вверх», хлопок над головой 3-4-прыжки «ноги вместе-руки вниз» 6 И.п.о.с. 1-2-вдох 3-4-на выдохе согнуть руки в локтях и сдуть воображаемую росинку с ладоней 5-6-и.п.						
3	Подвижные игры: 1 «Ловишки с лентами» 2 «Охотники и зайцы» 3 «Бездомный заяц» 4 «Скворцы и кошка» (с.437) М/подвижные игры: 1 «Кто летает?» 2 «Назови птенчика» (с.437) 3 упр.«Подбрось-поймай» 4 «Мяч водящему»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Основная часть:

Комплекс №1 «Весна пришла» (со скакалками)

1. И.П.: скакалка, сложенная вдвое за спиной 1-3- руки назад, подниматься на носки 4 -и.п.
2. И.п.: ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках 1, 3- скакалку вверх, 2- вправо(влево) 4-и.п.
3. И.п.: правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках 1-2-руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх 3-4-и.п.
4. И.п.-сидя ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть 1-6-наклон назад, прямые ноги вперёд, покачаться 7-8-и.п.
5. И.п.-скакалка сзади, держать за концы – прыжки через вращающуюся скакалку на месте
6. И.п.-ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое. В опущенных руках 1-2-руки вперёд, подняться на носки, носом вдох 3-4-и.п.выдох.

Комплекс №2 «Прогулка в весенний лес»

- 1 И.п.-ноги на ширине ступни-1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4- и.п.
- 2 И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу 1-2-взмах руками вверх 3-4-взмах руками вниз, сказать «чирик-чирик»
- 3 И.п.-лёжа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе 1-поворот на бок 2-поворот на живот 3-поворот на бок 4-и.п. Тоже в другую сторону.
- 4 И.п.-сидя на полу Ноги вытянуты вперёд, руки в упоре сзади 1-2-согнуть ноги в коленях 3-4-и.п.
- 5 И.п.-о.с. 1-2-прыжки «ноги врозь-руки вверх», хлопок над головой 3-4-прыжки «ноги вместе-руки вниз»
- 6 И.п.о.с. 1-2-вдох 3-4-на выдохе согнуть руки в локтях и сдуть воображаемую росинку с ладоней 5-6-и.п.

Словесные указания:

Комплекс №1 «Весна пришла» (со скакалками)

И: «Весна»

Иди весна, иди, красна

Принеси ржаной колосок,
Овсяной снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые
Большой урожай в наш край.

1 «Перешагиваем лужицы»-ходьба гимн. Шагом, на носках

2«Перешагиваем ручейки»-прыжки с ноги на ногу

4 «Пробежим по мостику»-обычный бег

5 «Допрыгнем до веточки»-прыжки вверх с разбега

6 «Дышим свежим воздухом»-ходьба с выполнением дыхательных упражнений

Комплекс №2«Прогулка в весенний лес»

И:Ребята, какие времена года вы знаете? Какое время года сейчас? А как вы узнали? Какие весенние месяцы вы знаете?

А теперь мы отправимся в весенний лес на прогулку

1. «Весна в лесу. Все солнышку радуются. Радуются деревья, веточки тянут вверх и в стороны»

2.«И воробьи рады. Крылышками машут, чирикают, рассказывают друг другу, как зиму провели»

3. «Радуются весне лисята: лапки вытянули вверх, улыбаются, греются на солнышке»

4. «И птички все в лесу рады, разгребают прошлогоднюю травку, ищут что-нибудь вкусненькое»

5. «И дети рады солнышку»

6. «Сдуем росинку с листика»

Вот росинка как слезинка

На листочке весит

Переливается, горит