

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Май

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 5-6мин.	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба - обычная, - на носках -враспынную - с остановкой по сигналу -по дорожке Здоровья -с поворотом вокруг себя Бег: - обычный, - с ускорением, замедлением темпа -со сменой направления -в чередовании в рассыпную - быстрый 10-20 м	Комплекс№1 «Весёлая физкультура» И: Не скучно нам с тобой. Будем крепкими и смелыми, Ловкими и умелыми, Здоровыми и красивыми, Умными и сильными. (ходьба+бег) 1 «Ладони к плечам» 2 «Наклонись и выпрямись» 3 «Птички» 4 «Мячики» 5 «Нам весело!» Комплекс№2 «Солнышко-колоколнышко» И: 1 «Где же солнышко-колоколнышко?» Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка» 2 «Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колоколнышко» 3 «Показался солнца лучик-стало нам светлее. Справа-лучик, слева-лучик, стало веселее» 4 «Солнце в небе засветило, всё вокруг преобразило. Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть» 5 «Солнцу рады все на свете: И воробушки и дети»	2-3 мин. 0,5 + 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 кр. 0,5 мин 5 раз 5 раз 4-5 раз 2-3 раза 3-4 раза 5 раз 4 раза 4 раза По 2 раза в кажд.ст. 4 раза 2 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	2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Весёлая физкультура» 1 И.п.-ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч, рука вперёд, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. И.п., сказать «вниз» 2.И.п.-ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперёд, руки прямые отвести назад-вверх, выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. И.п. 3 И.п.-ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюёт, произнести «клюю-клю-клю» И.п. 4 И.п.-ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. 5 И.п.-ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. И.ю. на выдохе произнести «ве-се-ло». Комплекс№2 «Солнышко-колоколнышко» 1 И.П.: ноги слегка расставить руки вниз. Поднять плечи —«удивиться», вернуться в И.п. 2 И.П.: тоже, руки вперёд. 3 И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо- вернуться в И.п., влево- вернуться в и.п. 4 И.П.-тоже. Наклон, руки направлены вниз- и.п. 5 И.П.-о.с.Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов(8 подпрыгиваний). На произнесение 2 раз-ходьба на месте.						
3	Подвижные игры: 1 «Солнышко и дождик» 2 «Самолёты» 3 «Лохматый пёс» 4 «Перелёт птиц» М/П игры: «Пузырь», «Летает не летает» Упр. «Подбрось-поймай»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Май

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 6-7 мин.	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба: - обычная, - на носках, на пяточках - приставным шагом вперёд-назад - с остановкой на зрительный сигнал - по дорожке «Здоровья» - с поворотом вокруг себя Бег: - в чередовании в рассыпную - обычный, мелким и широким шагом - с ускорением по сигналу - с остановкой по сигналу-присесть - в быстром темпе 20м - челночный бег 3*5м Прыжки подскоками вперёд 2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2-3 колонны Основная часть: ОРУ Комплекс №1 «Волшебное колесо» с обручами 1 И.П.: ноги вместе, руки с обручем вниз 1- 2-вытянуть руки вперёд и посмотреть в обруч 3-4-и.п. 2 И.п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз 1-2-повернуться влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч 3- 4-и.п. 5-6-повернуться вправо, вытянуть руки с обручем на уровне плеч 7-8-И.п. 3 И.п.: сидя на полу, ноги широко разведены, руки согнуты в локтях, обруч держать двумя руками на бёдрах 1-2-наклон вперёд, выпрямляя рук, держа обруч вертикально, посмотреть в обруч 3-4- И.п. 4 И.п.- лёжа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди 1-2-поднять голову и плечи и посмотреть в обруч 3-4-и.п. 5 И.п.- сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу 1-2-сгибать ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе 3-4-и.п. 6 И.п.- ноги вместе, руки внизу, обруч на полу 1-2-прыжок в обруч 3-4-выпрыгнуть из обруча Комплекс №2 «Вперёд на пляж» 1.И.п.-о.с. 1- 3- поднять одну руку вверх, поворачивать ладонку в разные стороны 4-и.п. 5-6-поднять другую руку вверх, поворачивать ладонку в разные стороны 8-и.п.- и.п. 2.И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе 1- 3-поднять ногу вверх, поворачивать ступню в разные стороны 4- и.п. 5-7-поднять другую ногу вверх, тоже самое 8-и.п. 3.И.п.- лёжа на спине, ноги вместе, прямые руки вверх 1-2 –поворот на бочок 3-4- поворот на животик. 5-6-тоже на другой бочок 7-8-и.п. 4.И.п.- о.с. 1-3-поднять две руки вверх, покрутить ладонками в разные стороны 4-и.п. 5.И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе 1-2-поднять две ноги вверх, покрутить ступнями в разные стороны 4-и.п. 5.И.п.- о.с. 1- 4-прыжки на двух ногах, руки на поясе 5-8- прыжки с ноги на ногу 9-12-ходьба на месте.	Комплекс №1 «Волшебное колесо» с обручами И: Сегодня в гости к нам пришёл Мишутка и прикатил подарок волшебные колёса. Давайте поиграем с этими колёсами, а Мишутка придёт и посмотрит (ходьба +бег) Комплекс №2 «Весёлые воробышки» И: Ребята сегодня мы отправимся на пляж. 1.Идите по песку, наступая полной ступнёй 2.Перешагивая через ракушки, ножки высоко поднимайте 3.Сколько на берегу водорослей! 4.А вот и пляж! Бегом по бережку!(Ходьба+бег) ОРУ 1. «Погреем на солнышке ручки» 2. «Пяточки загорают» 3. «Будем загорелыми со всех сторон» 4. «Снова погреем ручки» 5. «Снова пяточки загорают» 6. «Погреемся после купания»	3-4 мин Ходьба и Бег по 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр. браз 6 раз 6 раз 6 раз браз 4раза браз 4раза 5раз 6 раз 7раз браз 4раза	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс №1)+П/и	Общеразвивающие упражнения(комплекс №2)+П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и
3	Подвижные игры: 1 «Машины» с.330 2 «Солнышко и дождик» 3 «Кот и воробышки» см.с.329 4 «Перелёт птиц» Малоподвижные игры: 1 «Назови своё имя»с.328 2 упр.«Отбей - поймай» 3 «Летает не летает» 4 «Съедобное-несъедобное» 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 Май

[illegible]

Утренняя гимнастика подготовительная группа Май

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 10-12мин.	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 Бег: - обычная - обычный, - перекатом с пятки на носок -противоходом, по диагонали, парами по диагонали - на пяточках -спиной вперёд, враспынную -скрёстным шагом - в быстром темпе 30,60м. -скрёстно назад - в медленном темпе 2-3 мин -на носках - челночный бег 3*5м -в полуприседе -с захлестыванием голени назад Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в рассыпную, в 4 колонны, 4 шеренги	Комплекс№1 «На корабле» И:Ребята! Сегодня вы- матросы! Нам предстоит далёкое плавание, а для этого вы должны хорошо подготовиться. Налево!Шагом марш!(ходьба+выполнение движений) 1. «Мы плаваем кролем» 2.«У штурвала» 3. «Посмотрим в бинокль» 4. «Поднять якорь». 5. «Гребцы» 6. «Взбираемся на мачты» 7. «А вот и дельфины». 8. «Дельфины приветствуют нас, выпрыгивая из воды» 9. «Ветер дует». Комплекс №2«Мой друг-волан» И:Ребята! Вы хотите научиться хорошо играть в бадминтон? Для этого надо уметь общаться с воланом. Сегодня мы будем делать упражнения с воланами.!(ходьба+выполнение движений) 1.«Вытяни руки вперёд и переложи волан в другую руку» 2.«Подними волан вверх и переложи в другую руку» 3. «Спрячь волан» 4. «Подбрось и поймай». 5.«Поймай волан после хлопка в ладоши» 6.«Подбрось, повернись и поймай волан» 7. «Подбрось волан и поймай другой рукой». 8.«Дельфины приветствуют нас, выпрыгивая из воды» 9. «Ветер дует».	5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин./0.5к р. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5мин. 0,5-1 мин 4раза 8 раз 8 раз 10раз 8 раз 10 раз 10раз 12раз 8 раз 2-3раза 12раз 12раз 12раз 10раз 10раз 8раз 10раз	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 «На корабле» 1. И.П.: о.с. 1-8- поочерёдные круговые движения руками вперёд, имитируя кролем на груди, 9-16-то же назад, имитируя плавание кролем на спине, 17-18-и.п. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулачки 1-2-наклон туловища вправо, 3-4-и.п. 5-6-наклон туловища влево, 7-8-и.п. 3. И.п.:ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-поворот туловища вправо, поднести руки к глазам, соединив большой и указательный пальцы 3-4-и.п.5-6-то же в левую сторону 7-8-и.п. 4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-2-наклон вперёд, коснуться руками пола 3-4-и.п. 5. И.п.-сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади 1- 2- не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину 3-4- и.п. 6. И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища 1-2-поднять одновременно голову, руки и ноги 3-4-и.п. 7. И.п.-лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд 1-2-поднять верхнюю часть туловища, руки, соединив ладони 3-4-и.п. 8. И.п.ноги вместе, руки в стороны 1-2-прыжки «ноги в стороны-руки вверх с хлопком над головой» 3-4-и.п. 9. И.п.-ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-сделать глубокий вдох 3-4-сделать паузу и надуть щёки 5-68- медленный выдох, слегка наклонившись вниз, легко постукивая указательными пальцами по щекам 9-10-и.п. Комплекс №2 «Мой друг-волан» 1 И.п.-ноги вместе, руки с воланом внизу 1- 2-вытянуть руки вперёд, переложить волан из правой руки в левую 3- 4-переложить волан из левой руки в правую 5-6- и.п. 2 И.п.-ноги на ширине ступни, руки внизу с воланом 1-2-поднять руки вперёд и вверх и переложить волан из руки в руку 3-4-и.п. 3 И.п.-то же 1-2-спрятать руки за спину и переложить волан из руки в руку 3- 4-и.п. 4 И.п.-ноги вместе, руки с воланом внизу 1-2-подбросить волан вверх и поймать обеими руками 3-4-и.п. 5 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его 3-4-и.п. 6 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360* и поймать его 3-4-и.п. 7 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх левой рукой и поймать правой 3-4-другой рукой тоже 5-6-и.п.						
3	Подвижные игры: М/подвижные игры: 1 «Ловишки»(с двумя маленькими мячиками) 1 «Съедобное-несъедобное» 2 «Моряки и морячки»(с.443) 2 «Назови птенчика»(с.437) 3 «Бездомный заяц» 3 «Я подброшу ты поймай»(с.444) 4 «Здравствуй, сосед» (с.439) 4 «Мяч водящему»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба по залу		0,5 мин.				

Словесные указания:

Комплекс №1 «На корабле»

И: Ребята! Сегодня вы- матросы! Нам предстоит далёкое плавание, а для этого вы должны хорошо подготовиться. Налево! Шагом марш! (ходьба+выполнение движений)

1. «Мы плаваем кролем»

- 2.«У штурвала»
3. «Посмотрим в бинокль»
4. «Поднять якорь».
5. «Гребцы»
6. «Взбираемся на мачты»
7. «А вот и дельфины».
8. «Дельфины приветствуют нас, выпрыгивая из воды»
9. «Ветер дует».

Комплекс №2«Мой друг-волан»

И:Ребята! Вы хотите научиться хорошо играть в бадминтон? Для этого надо уметь общаться с воланом. Сегодня мы будем делать упражнения с воланами.!

(ходьба+выполнение движений)

- 1.«Вытяни руки вперёд и переложи волан в другую руку»
- 2.«Подними волан вверх и переложи в другую руку»
3. «Спрячь волан»
4. «Подбрось и поймай».
- 5.«Поймай волан после хлопка в ладоши»
- 6.«Подбрось, повернись и поймай волан»
7. «Подбрось волан и поймай другой рукой».
- 8.«Дельфины приветствуют нас, выпрыгивая из воды»
9. «Ветер дует».

Комплекс№1 «На корабле»

1. И.П.: о.с. 1-8- поочерёдные круговые движения руками вперёд, имитируя кролем на груди, 9-16-то же назад, имитируя плавание кролем на спине, 17-18-и.п.
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулачки 1-2-наклон туловища вправо, 3-4-и.п. 5-6-наклон туловища влево, 7-8-и.п.
3. И.п.:ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-поворот туловища вправо, поднести руки к глазам, соединив большой и указательный пальцы 3-4-и.п.5-6-то же в левую сторону 7-8-и.п.
4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-2-наклон вперёд, коснуться руками пола 3-4-и.п.

5. И.п.-сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади 1- 2- не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину 3-4-и.п.
6. И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища 1-2-поднять одновременно голову, руки и ноги 3-4-и.п.
7. И.п.-лёжа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперёд 1-2-поднять верхнюю часть туловища, руки, соединив ладони 3-4-и.п.
8. И.п.ноги вместе, руки в стороны 1-2-прыжки «ноги в стороны-руки вверх с хлопком над головой» 3-4-и.п.
9. И.п.-ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-сделать глубокий вдох 3-4-сделать паузу и надуть щёки 5-6-8- медленный выдох, слегка наклонившись вниз, легко постукивая указательными пальцами по щекам 9-10-и.п.

Комплекс №2 «Мой друг-волан»

- 1 И.п.-ноги вместе, руки с воланом внизу 1- 2-вытянуть руки вперёд, переложить волан из правой руки в левую 3- 4- переложить волан из левой руки в правую 5-6- и.п.
- 2 И.п.-ноги на ширине ступни, руки внизу с воланом 1-2-поднять руки вперёд и вверх и переложить волан из руки в руку 3-4-и.п.
- 3 И.п.-то же 1-2-спрятать руки за спину и переложить волан из руки в руку 3- 4-и.п.
- 4 И.п.-ноги вместе, руки с воланом внизу 1-2-подбросить волан вверх и поймать обеими руками 3-4-и.п.
- 5 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его 3-4-и.п.
- 6 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360* и поймать его 3-4-и.п.
- 7 И.п.-то же 1-2-подбросить волан вверх левой рукой и поймать правой 3-4-другой рукой тоже 5-6-и.п.