

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Сентябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу («паровозиком») друг за другом</p> <p>1. Ходьба - обычная, - на носках - высоко поднимая колени (как лошадки) - на пяточках</p> <p>Прыжки на 2-ногах с продвижением вперёд Бег: - обычный, - легкий (как ветерочек) - быстрый 10-20 м</p> <p>2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг</p>		3-4 мин. 0,5 + 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 5-6р. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5 мин	2. Общеразвивающие упражнения (комплекс №1) + П/и	1. Оздоровительная ходьба и оздор. бег + П/и	Общеразвивающие упражнения (комплекс №2) + П/и	Оздоровительная ходьба оздор. бег + П/и
2	<p>Основная часть: ОРУ Комплекс №1 1 И.п.: ноги ноги слегка расставлены 1-2-поднять поднять руки вперёд, повертеть ладошки, 3-4-И.п. 2 И.п.: о.с. 1-2-подняться на носочки, руки вверх 3-4 -и.п. 3 И.п.: о.с. 1-4-прыжки на двух ногах, 5-8-ходьба на месте 4 И.п.: Упражнение на дыхание «Подуем на листочек»</p> <p>Комплекс №2 «Мячики» 1И.п.-ноги вместе, руки с мячом вниз 1-2- поднять руки с мячом вперёд, 3-4-и.п. 2И.п.-ноги вместе, руки с мячом вниз 1-2- поднять руки с мячом вверх, подняться на носочки, посмотреть на мяч, 3-4-и.п. 3И.п.-ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз, 1-2-вытянуть руки с мячом вперёд, поворот вправо, 1-8-и.п. 4И.п.-ноги вместе, руки с мячом прижать к груди, 1-4-прыжки вперёд на двух ногах, 5-8-ходьба на месте 5И.п.-ноги вместе. Руки с мячом вниз, 1-2-поднять руки с мячом-вдох, 3-4-опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч</p>	4 раза 4раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза					
3	<p>Подвижные игры: 1 «Солнышко и дождик» 2 «Самолёты» 3 «Птичка и пенчики» 4 «Карусель»</p>	М/П игры: «Назови своё имя» «Едет-едет паровоз», «Пузырь»	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заклочительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Сентябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</p> <p>1. Вводная часть: Построение в шеренгу друг за другом Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, - на носках, на пяточках «как мышки», на внеш.стороне ст. «как мишки» - на носках, руки вверх, в стороны - с высоким подниманием коленей «как петушки» - С опорой на ладони и стопы «как бычок» <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед «как зайка» Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный, мелким и широким шагом - легко «как волчок», с ускорением и замедлением темпа - в быстром темпе 30м <p>Ходьба, построение в круг</p> <p>2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в круг</p>	<p>Комплекс№1 «Мы весёлые игрушки» И.-Мы с вами знаем много стихов об игрушках. А хотите побывать в роли игрушек? 1.«Куклы» Кукла Маша, кукла Даша, Куклы Саша и Наташа Любят бегать и скакать, Любят с детками играть. 2. «Жираф» Я любой листок достану, Я расти не перестану. 3. «Неваляшка» Как меня ни урони, как меня ни поверни, Падать не умею я, кукла-неваляшка я. 4. «Зайки» На лужок мы поскакали И играть там дружно стали. 5.«От радости заплакали ножки у малышек» И:Молодцы! Игрушки вами довольны</p> <p>Комплекс№2 «Мои любимые ножки» И:Недавно мы говорили о наших верных помощниках-ручках. А сегодня поговорим о ножках. А для чего они нам нужны? Как вы думаете, удобнее и быстрее передвигаться на четвереньках или на ногах? А чтобы ваши ножки не уставали, их нужно тренировать и выполнять каждый день специальные упражнения. Сегодня мы с вами и разучим такие упражнения. 1 «Вот и солнышко нас разбудило своими ласковыми тёплыми лучами. Мы открыли глаза и оглядываемся, поднимаем головки» 2 «Потянулись» 3 «Сели, разбудили ножки» 4 «Встали малыши на ножки и продолжили зарядку» 5 «От радости заплакали ножки у малышек»</p>	<p>4-5 мин</p> <p>1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр.</p> <p>0,5 мин 0,5 кр. 0,5 мин</p> <p>6 раз 6 раз 6 раз 4 раза</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза 4 раза 6 раз 6 раз</p>	<p>2. Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и</p>	<p>1, Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+ П/и</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>
2	<p>Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Мы весёлые игрушки» 1 И.п.: о.с. 1-2-прямые руки развести в стороны, 3-4-и.п. 2 И.п.: о.с. 1-2-руки поднять вперёд и вверх, встать на носки, потянуться, посмотреть на руки 3-4 - и.п. 3 И.п.: лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги на месте 1-2-обхватить руками ноги под коленями, лоб прижать к коленям, 3-6-покачаться на спине 7-8-и.п. 4 И.п.: ноги вместе, руки согнуть перед грудью, пальцы «смотрят» вниз 1-4-попрыжки на месте 5-8-ходьба на месте</p> <p>Комплекс№2 «Мои любимые ножки» 1.И.п.-лёжа на спине 1-2-повороты головы вправо 3-4-повороты головы влево 5-6- приподнимание головы от пола 7-8-и.п. 2 И.п.-Лёжа на спине 1-2-руки вверх, за голову, носочки к полу 3-4-и.п. 3.И.п.-лёжа на спине 1-2-сесть из положения лёжа 3- 4-достать носочки ног 7-8-и.п. 4.И.п.-руки на поясе. Поочерёдное поднимание прямых ног 1-2-присед, руки с мячом поднять вверх 5.И.п.-руки на поясе 1-4- пружинящие приседания, с каждым разом всё ниже и ниже</p>						
3	<p>Подвижные игры: 1 « Мяч соседу» 2 «Наседка и цыплята» 3 «Лошадки» 4«Ловишки-перебежки»</p> <p>Малоподвижные игры: 1 «К флажку » 2Летает - не летает» 3«Сделай фигуру» 4«Море волнуется»</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>	<p>+ + + +</p>
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика старшая группа Сентябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя					
				1	2	3	4		
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба Бег:- обычный, - обычная, - легкий - на носках - быстрый 30,60м. - на пяточках , с приседанием -с изменением направления - приставным шагом -боковой галоп правым и левым боком -медленным темпе 1,5-2 мин - «змейкой» -со сменой ведущего, по диагонали (со схемой) Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 шеренги в движении</p>	<p>И: Ребята, отгадайте загадку: Утром мы во двор идём- листья сыплются дождём. Под ногами шелестят.И летят, летят, летят.... Когда это бывает? -Верно, осенью. Осень часто называют «золотой2. Как вы думаете, почему?. Я предлагаю отправится в золотой осенний лес. Мы поиграем в растения и животных, узнаем, как лесные жители готовятся к зиме. Но сначала хорошо подготовимся к нашему походу в лес. Комплекс№1 «Золотой лес» 1«Дует сильный ветер» 2«Гонит ветер листья по лесным тропинкам» 3«Летят листья по ветру то вверх, то вниз 4«Закружил ветер листья в танце» 5«А вот ветер сорвал с дерева веточки с листьями и тоже катит их по тропинке 6«Ветер стих и только изредка ласково шевелит листики на тропинке» Комплекс№2 «На огороде» И: На огород мы все пойдём,и овощей там наберём Дорога коротка, узка, идём ступая мы с носка И по бордюру мы идём,и приседаем мы на нём. Потом обходим деревца, и пробежимся мы слегка. У огорода отдохнём, и снова вместе мы пойдём 1.«Подсолнух-посреди двора золотая голова» 2. «Редиска-за кудрявую косу из норки я её ташу» 3. «Репка-круглый бок. жёлтый бок,сидит в грядке колобок» 4. «Картошка—и зелен, и густна грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом картошка» 5. «Капуста-лоскуток на лоскутке-зелёные заплатки. Целый день на животе нежится на грядке» 6. «Морковьсидит девица в темнице, а коса на улице» 7. «Огородное пугало-Кто же здесь стоит на палке С бороδοю из мочалки?Ветер дует-он шумит!Ногами дёргает. Скрепит.»</p>	<p>6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 1 мин 0,5 мин</p> <p>4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 4-5 раза 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 3-4 раза 8 раз</p>	<p>2. Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p>	<p>1. Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/И</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>		
2	<p>2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в 2 колонны, в 3 колонны, в круг Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Золотой лес» 1.И.п.: ноги на ширине ступни с листьями вниз 1-поднять руки с листьями вверх, 2-3-наклоны рук вправо-влево, 4-и.п. 2.И.п.: ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз 1-2-повороты туловища вправо-влево, руки с листьями внизу, 3-4-и.п. 3. И.п.: ноги вместе, руки с листьями вниз 1-2-присесть, опустить листья на пол 3-4-встать, поднять руки с листьями вверх 5-6-и.п. 4. И.п.-ноги вместе, руки с листьями вниз 1-4-кружение в правую сторону 5-8-кружение в левую сторону 9-12-ходьба на месте 5. И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, руки с листьями вытянуты за головой 1-4-поворот туловища на живот в одну сторону 5-8- поворот в и.п. То же в другую сторону 6. И.п.-ноги вместе, руки с листьями вниз 1-2-на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой 3-4-подуть на листья 5-6-и.п. Комплекс№2 «На огороде» 1.И.п.-о.с.1-2-руки через стороны вверх, подняться на носки 3-4-и.п. 2.И.п.-стоя на коленях 1-2-наклон туловища вперёд, руки вперёд-вниз, 3-4-и.п. 3.И.п.-сед с прямыми ногами, руки впереди внизу 1-2-руки в стороны вверх 3-4-и.п. 4.И.п.-лёжа на спине 1-2-поднять руки и ноги под углом 45 градусов вверх 3-4- и.п. 5.И.п.-лёжа на животе, руки под подбородком 1-2-согнуть ноги в колени, руки за спину 3-4-и.п. 6.И.п.-лёжа на спине 1-2-поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирать руками таз 7.И.п.-о.с.1-4-прыжки на двух ногах на месте 5-8-ходьба на месте</p>	<p>И: На огород мы все пойдём,и овощей там наберём Дорога коротка, узка, идём ступая мы с носка И по бордюру мы идём,и приседаем мы на нём. Потом обходим деревца, и пробежимся мы слегка. У огорода отдохнём, и снова вместе мы пойдём 1.«Подсолнух-посреди двора золотая голова» 2. «Редиска-за кудрявую косу из норки я её ташу» 3. «Репка-круглый бок. жёлтый бок,сидит в грядке колобок» 4. «Картошка—и зелен, и густна грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом картошка» 5. «Капуста-лоскуток на лоскутке-зелёные заплатки. Целый день на животе нежится на грядке» 6. «Морковьсидит девица в темнице, а коса на улице» 7. «Огородное пугало-Кто же здесь стоит на палке С бороδοю из мочалки?Ветер дует-он шумит!Ногами дёргает. Скрепит.»</p>	<p>8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 6 раз 3-4 раза 8 раз</p>	<p>2. Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p>	<p>1. Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/И</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>		
3	<p>Подвижные игры: 1 «Филин и пташки» 2 «Догони свою пару» 3 « Совушка» 4 «Перелёт птиц»</p>	<p>Малоподвижные игры: 1 «Передай тыкву» (передача мяча) 2 «Летает - не летает» 3 «Съедобное-несъедобное» 4 «Море волнуется»</p>	<p>Задания: «Пройди парой» «Покачаемся на волнах»</p>	<p>Слова к игре «Передай тыкву» Много овощей собрали И немножечко устали Мы немного отдохнём И опять гулять пойдём.</p>	<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
4	<p>Заключительная часть: - Спокойная ходьба</p>			<p>0,5 мин.</p>					

Утренняя гимнастика подготовительная группа Сентябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба Бег:- обычный, - обычная, - легкий - на носках - быстрый 30,60м. - на пяточках -парами, держась за руки -приставным шагом -боковой галоп правым и левым боком -парами -в медленном темпе 2-3 мин -со сменой ведущего, по диагонали(со схемой) Подскоки</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 шеренги в движении 2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в 2 колонны Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «В любом месте веселее вместе» 1. И.П.: Встать лицом друг к другу, выставить вперёд правую ногу, руки встык, согнуты в коленях 1-8-попеременно выпрямлять и сгибать руки 9-10-и.п. 2. И.п.: встать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги на ширине плеч, руки на поясе1-2-наклон вперёд, посмотреть в «окошко» на партнёра, 3-4-и.п. 3.И.п.: встать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни 1-2-на каждый счёт члены пары поочередно низко приседают, держась спиной прямо, колени в стороны 4.И.п.-сидя на полу, ноги встык, руки в упоре сзади 1-3-упираясь ногами-одновременно приподнять ягодицы 4-и.п. 5.И.п.-лёжа на спине голова к голове, взяться за руки 1-2-поднять ноги вместе, коснуться ступнями ступней партнёра 3-4-и.п. Темп медленный 6. И.п.-встать лицом друг к другу, ноги вместе, руки произвольно1-4-прыжки на месте 5-8-прыжки с поворотом кругом друг от друга 9-12-ходьба на месте</p> <p>Комплекс№2 «Как рождается хлеб» 1. «Нива» И.П.: стоя на коленях, руки вверх 1.3-наклон вправо(влево) 2,4-и.п. 2. «Пшеница» И.п.: Сед с прямыми ногами, руки вниз 1-2-руки вперёд вверх 3-4-и.п. 3. «Рожь» И.п.: Сед ноги врозь, руки вверх 1-2-руки вниз к носкам ног 3-4-и.п. 4. «Комбайн» И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-4-поднять ноги под углом 45 градусов и сводить их в сторону скрестно(«ножницы») 5-8-и.п. 5. «Мельница» И.п.-лёжа на животе, руки вперёд, ноги сомкнуть и приподнять 1-4-поочередное поднятие и опускание рук и ног вверх-вниз 5-6-и.п. 6. «Тестомешалка» И.п.-о.с. 1-4-прыжки на двух ногах на месте 5-8-ходьба на месте 7. «Колосок» И.п.-о.с. 1-2-руки вверх, подняться на носки(вдох) 3-4-и.п. (выдох)</p>	<p>И: Я знаю, что вы дружные ребята. Сегодня вы всё будете делать вдвоём, помогать друг другу во всём. От этого ваша дружба станет ещё крепче! Комплекс№1 «В любом месте веселее вместе» 1«Надо помериться силой» 2«Посмотрим в окошко друг на друга» 3 «Качаемся на качелях» 4«Силачи» 5«Домик» 6«Попрыгаем»</p> <p>Комплекс№2 «Как рождается хлеб» И: Какое поле за окном волнует ветерок? В нём волны можно собирать, укладывать в мешок 1. «Не море, а волнуется» 2. «С неба солнце золотое золотые льёт лучи, в поле дружную стеною выстроились... «усачи»» 3. «Склонила тяжёлую голову рожь, спасибо вам солнце и ласковый дождь» 4. «Он идёт, волну сечёт, из трубы зерно течёт» 5. «Что за птица крыльями машет, а сама ни с места?» 6. «Тестомешалки стучит, тесто месит» 7. «Весь из золота отлит, он на солнышке стоит»</p>	<p>6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 6 раз 7 раз 7 раз 8раз 7 раз 7 раз 6 раз 10 раз 10 раз 10 раз 6 раз 6 раз 8 раз 3 раза</p>	<p style="text-align: center;">2. Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p>	<p style="text-align: center;">1, Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/И</p>	<p style="text-align: center;">Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p>	<p style="text-align: center;">Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>
3	<p>Подвижные игры: Малоподвижные игры: 1 «Хитрая лиса» 1 «Дрозд» 2 «Перелёт птиц» 2 «Летает не летает» 3 «Найди себе пару» 3 «Угадай по описанию» 4 «Смелые ребята» 4 «Море волнуется»</p>	<p>Задания: Школа мяча Пройди парой</p>	<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>+ + + +</p>			
4	<p>Заключительная часть: - Спокойная ходьба</p>		<p>0,5 мин.</p>				