

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Октябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</p> <p>1. Построение в шеренгу («паровозиком») друг за другом</p> <p>Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, - на носках - высоко поднимая колени (как лошадки) - на пяточках - по дорожке со «следиками» <p>Прыжки на 2-ногах с продвижением вперёд</p> <p>Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный, - легкий (как ветерочек) - быстрый 10-20 м <p>2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг</p>		<p>3-4 мин.</p> <p>0,5 + 0,5 мин</p> <p>0,5 мин</p> <p>0,5 мин</p> <p>0,5кр.</p> <p>5-6р.</p> <p>0,5 мин</p> <p>0,5 кр.</p> <p>0,5 мин</p>				
2	<p>Основная часть:</p> <p>ОРУ Комплекс№1 «Лётчики»</p> <p>1 И.П.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках на плечах-«как воротничок». 1-2-поднять обруч вверх,руки прямые, посмотреть в обруч,3-4-опустить обруч-И.п.</p> <p>2 И.П.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спину 1-2-присесть, взять обруч обеими руками(хват с боков) 3-4-поднять обруч двумя руками до пояса 5-6-присесть, положить обруч на пол 7-8- встать, руки убрать за спину-и.п.</p> <p>3 И.п.: стоя в обруче, руки на пояс 1-4-перешагнуть через обруч и пройти вокруг него, 5-6-перешагнуть через обруч,и.п.</p> <p>4 И.п.: -ноги вместе, руки вниз, обруч на полу. 1-2-встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову, и.п.</p> <p>Комплекс№2 «Где же наши ручки?»</p> <p>1И.п.-о.с.1-2-вытянуть руки вперёд ладонями вверх, 3-4-и.п.</p> <p>2И.п.-о.с.1-2-поднять руки вверх и покрутить ими,3-4-и.п.</p> <p>3И.п.-о.с.-1-4-прыжки на месте на двух ногах, 5-8и.п.</p> <p>4Дыхательное упражнение «Сдуем листочек с ладошки»</p>	<p>И.-Проверим вашу готовность к полёту «Тренируем руки»</p> <p>«Тренируем ноги»</p> <p>«Все готовы к полёту. Проверим самолёт» «Самолёты заправляются горючим»</p>	<p>4 раза</p> <p>4раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p>	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
3	<p>Подвижные игры:</p> <p>1 «Солнышко и дождик »</p> <p>2 « Самолёты »</p> <p>3 « Лошадки»</p> <p>4 «Птички в гнёздышках»</p>	<p>М/П игры: «Скажи и покажи» «Едет-едет паровоз», «Пузырь»</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Октябрь

№	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: - обычная, - на носках, на пяточках, на внеш.стороне ст. - на носках, руки вверх, в стороны - с высоким подниманием коленей - приставляя пятку к носку Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег: - обычный, мелким и широким шагом - с высоким подниманием колен - в быстром темпе 30м - в медленном 1-1,5 мин. Ходьба, построение в круг</p>		4-5 мин 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр. 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>2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в круг</p> <p>Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Маленькие мышата» 1 И.П.: встать на четвереньки в низкую позицию1-2-опустить голову и коснуться щекой ладоней рук(положили головки на лапки)3-4-и.п.(мышки чутко спят поднимают головки) 5-6-медленные повороты головы вправо-влево(прислушиваются) 7-8-и.п.(засыпают) 2 И.П.: о.с. 1-2-потянуться, развести руки в стороны3-4 -и.п. 3 И.п.: стоя на четвереньках 1-2-вернуться,перебирая руками вправо, 3-4-и.п., 5-6-вернуться, перебирая руками влево, 7-8-и.п. 4 И.п.: -ноги вместе, руки внизу 1-2-встать , подняться на носки, 3-4-попрыгать Комплекс№2 «К нам пришёл доктор Пилюлькин»(ОРУ с мячом) 1.И.п.-ноги вместе, руки с мячом внизу1-2руки с мячом вперёд, 3-4-руки с мячом вверх 5-6- руки вперёд 7-8и.п. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу 1-мяч вперёд 2-поворот туловища вправо, руки прямые 3-мяч вперёд 4-и.п. тоже в левую сторону 3.И.п.-ноги врозь, руки с мячом вниз 1-2-присед, руки с мячом поднять вверх 3-4-и.п. 4.И.п.-ноги вместе, руки вниз, мяч на полу 1-2-прыжки вокруг мяча вправо 3-4- прыжки на 2-х ногах влево</p>	И.-Под полом таиться, кошки боиться-правильно мышка, вот сегодня мы с вами станем мышками «Спят мышки в норках, но во сне прислушиваются-не идёт ли кот» «Ну вот наконец, мышата проснулись, встали, потянулись» «Что за шум? Посмотрим, не грозит ли мышкам беда?» Доктор: Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно заниматься спортом. Сегодня выполним упр-я с мячом 1.«Покажи свой мяч» 2. «Поворот с мячом» 3.»Присядем» 4. «Попрыгаем»	6 раз 6 раз 6 раз 4 раза 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз				
3	<p>Подвижные игры: 1 « Мяч соседу» 2 «Наседка и цыплята» 3 «Лошадки» 4«Ловишки-перебежки»</p> <p>Малоподвижные игры: 1 «К флажку » 2.Летает - не летает» 3«Сделай фигуру» 4«Море волнуется»</p>		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика старшая группа Октябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения Ходьба Бег:- обычный, - обычная, - легкий - на носках, руки вверх, в стороны, вперёд - быстрый 30,60м. - на пяточках - с изменением направления -высоко поднимая колени -боковой галоп правым и левым боком -с изменением направления -в медленном темпе 1,5-2 мин -со сменой ведущего, по диагонали(со схемой)</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 шеренги в движении 2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в круг(в 2 колонны)</p> <p>Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Мы-моряки» 1. «Глазки» И.П.: о.с.1-8-пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки 2. «Пловец» И.п.: о.с.1-8-поочередно круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди 9-16-тоже назад(плавание кролем на спине) 3. «У штурвала» И.п.: ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз(держим штурвал) 1-наклон туловища вправо2-и.п., 3-наклон туловища влево 4-и.п. 4. «Поднять якорь!» И.п.-руки на поясе 1-2-наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4-и.п. 5. «Гребля» 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-выпрямляя руки, вернуться в и.п. 6. «Рыбки» И.п.-лёжа на животе, руки вперед 1-3-поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони 4-и.п. 7. «Прыжки»-прыжки на 2-х ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Комплекс№2 «Ты мой друг, и я твой друг» (ОРУ парами) 1.И.п.-стать лицом друг к другу, выставить вперед правую(левую ногу), руки согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются 1-8-попеременно выпрямлять и сгибать руки 9-10-и.п. 2.И.п.-стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2-наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера 3- 4-и.п. 3.И.п.-стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни 1-4-на каждый счёт пары поочередно низко приседают 5-6-и.п. 4.И.п.-сидя на полу лицом друг к другу, ступни соприкасаются, руки в упоре сзади.1-3-упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы 4- и.п. 5. И.п.-стать лицом друг к другу, ноги вместе, руки произвольно 1-4-прыжки на месте 5-8-прыжки с поворотом кругом друг от друга 9-12-ходьба на месте</p>	<p>И: Сегодня вы - матросы! Здравствуйте, товарищи матросы! «Кругом!» «Аврал! Учебная тревога!»</p> <p>Комплекс№1 1«Чтобы зоркими нам быть-нужно на глаза давить» 2«На спине и на груди плаваем мы-посмотри» 3«Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал» 4«Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать» 5«Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят» 6«Я-рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву» 7«В синем море искупались, потом долго согревались»</p> <p>Комплекс№2 И: Я знаю, что вы дружные ребята. Сегодня все упражнения выполнить парами, помогая и поддерживая товарища. Ваша дружба станет ещё крепче. 1.«Надо помериться силой» 2. «Посмотрим в окошко друг на друга» 3. «Качаемся на качелях» 4. «Силачи» 5. «Попрыгаем»</p>	<p>5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 1 мин</p> <p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 4 раза 2 раза по 8</p> <p>4 раза 6 раз 6 раз 4 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 «Ловишки с заданием» 1 Хрустальная вода 2 «Догони свою пару» 2Летает - не летает» 3 « Мышеловка» 3-«Съедобное-несъедобное» 4 «Перелёт птиц» 4-«Море волнуется»</p> <p>Задания: «Пройди парой» «Покачаем на волнах»</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	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика подготовительная группа Октябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть:</p> <p>1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения</p> <p>Ходьба Бег: - обычный, - легкий</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, - на носках - на пяточках -гимнастическим шагом -выпадами -со сменой ведущего, по диагонали(со схемой) <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2 шеренги в движении</p> <p>2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в 2 шеренги</p> <p>Основная часть:</p> <p>ОРУ Комплекс№1 «В лесу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Белочка» И.П.: о.с.руки на пояс 1,3-поворот головы вправо(влево) 2,4-и.п. 2. «Медведица» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1,3-наклон туловища вправо(влево), руки за головой 2,4-и.п. 3. «Олень» И.п.: о.с. 1,3-поднять согнутую в колене правую(левую)ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести 2,4-и.п. 4. «Лисята» И.п.-опора на кисти и колени 1,3-поворотголовой вправо(влево),слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик», 2-4-и.п. 5. «Муравей» И.п.-сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади 1,3-с силой потянуть носок правой(левой)ноги на себя 2-4- и.п. 6. «Жучок» И.п.-лёжа на спине, 1-4-попеременное сгибание и разгибание рук и ног5-8-и.п.4-и.п. 7. «Зайчата»-прыжки на 2-х ногах с совмещением ног вправо и влево в чередовании с ходьбой. <p>Комплекс№2 «В живом уголке» (ОРУ парами)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 «Хомячок» И.п.-ноги вместе,руки согнуты впереди в локтях 1-подняться на носки, поднятые руки в стороны 2-и.п. 2 «Попугай» И.п.-стоя на коленях, руки в стороны 1,3-поворот вправо 2, 4-и.п.,5,7-поворот влево,6,8-и.п. 3 «Ёжик» И.п.-лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-2-ноги на согнутых коленях, обхватить их руками 3-4-и.п. 4 «Рыбка» И.п.-лёжа на животе, руки соединены ладонями и вытянуты вперёд .1-3-поднять верхнюючасть туловища, голову, руки и ноги 4- и.п. 5 «Кролик» И.п.-о.с. 1-8 -прыжки на 2-х ногах 9-16-ходьба на месте 	<p>И: Представьте себе такую картину. Жил был Зелёный Лес. Это был не просто Зелёный Лес, а Поющий лес. Берёзы там пели нежную песню, дубы-стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно птицы.Синицы пели синие песни, а малиновки-малиновые. И вот мы сейчас отправимся в этот Волшебный лес где обитает много животных и птиц.</p> <p>Комплекс№1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1«Быстрая, проворная, спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам» 2«Потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кусты» 3 «Вышел на полянку красивый, гордый, стройный олень» 4«Рыжие, игривые лисята выбежали на полянку и, воображая, стали любоваться своими хвостиками» 5«На пальцы залез муравей и бегаёт по ним в поисках своих друзей» 6«С ветки на спинку упал жучок и не может никак встать, хоть и работает всеми лапками» 7«Шустрые и ловкие зайчата резвятся на полянке» <p>Комплекс№2</p> <p>Дружная семейка в уголке живёт Это рыбки, птички, кролик, хомячок С птичками мы весело По жёрдочке идём Ходим черепашками, змейкою ползём</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Хомячок привстал на ножки, Ищет - где-то были крошки» 2. «Он на жёрдочке сидит, и по сторонам глядит» 3. «На спине иголки длинные и колкие, А свернётся он в клубок - нет головы, ни ног» 4. «Кругом вода- одна вода, а я плыву туда-сюда» 5. «Длинные ушки, серое брюшко, весело скачет, никогда не плачет» 	<p>6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр.</p> <p>0,5-1 мин</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раза</p> <p>20-30прыжков</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</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:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 «Хитрая лиса» 2 «Перелёт птиц» 3 «Найди себе пару» 4 «Смелые ребята» <p>Малоподвижные игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 «Дрозд» 2 «Летает не летает» 3 «Угадай по описанию» 4 «Море волнуется» <p>Задания:</p> <p>Школа мяча</p>		<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>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	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

