

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Ноябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу («паровозиком») друг за другом Ходьба - обычная, - на носках - высоко поднимая колени (как лошадки) - на пяточках - по дорожке со «следами» - «змейкой» - в колонне по кругу, взявшись за руки Бег: - обычный, - легкий (как ветерочек) - «змейкой» - быстрый 10-20 м	Комплекс №1 «С мишкой» И: Отгадайте загадку-«Самая лучшая в мире игрушка-нет не кукла, а зверюшка.....Верно Это плюшевый медведь Не умеет он реветь. -И сегодня мы отправимся на прогулку с плюшевым мишкой. Будем учить его прыгать и скакать. Но сначала научим его правильно переходить дорогу.	3-4 мин. 0,5 + 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5 кр. 5-6р.	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	Основная часть: ОРУ Комплекс №1 «С мишкой» 1 «Переходим дорогу» - Ходьба друг за другом по «ручейку» с поворотом головы вправо и влево 2 «Побегаем» - Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны) 3 «Попрыгаем» - Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч, руки на поясе 4 «Потанцуем с мишкой» - Кружение в одну сторону (руки на поясе), кружение в другую сторону Комплекс №2 «Музыканты» 1 «Погремушки» И.П.: о.с. 1-2-поднять вверх руки, сжатые в кулачки, помахать ими, 3-4-и.п. 2 «Барабан» И.П.: о.с. 1-2-наклониться вперед и постучать по коленям 3-4 -и.п. 3 «Бубен» И.п.: о.с. 1-4-подпрыгивание на 2-х ногах, 5-6-ходьба на месте.		0,5 мин 0,5 кр. 0,5 кр. 0,5 мин				
3	Подвижные игры: 1 «Цветные автомобили» 2 «Самолёты» 3 «У медведя во бору» 4 «Птички в гнёздышках»	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 Ноябрь

№	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 друг за другом Ходьба: - обычная, - на носках, на пяточках, на внеш.стороне стороне -со сменой ведущего - с высоким подниманием коленей - приставляя пятку к носку Бег: - обычный, мелким и широким шагом - в рассыпную -в чередовании с ходьбой - с изменением направления - в быстром темпе 30м - в медленном 1-1,5 мин.	-Чтобы не наступать на муравьишек -Ищем тропинку в лесу -Чтобы не наступать на лужи, перешагиваем кочки	4-5 мин 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. Бег-0,5кр. 0,5 кр. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5 мин 0,5 кр.	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	Ходьба, построение в круг или в 2 колонны 2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в круг Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Путешествие в осенний лес» 1 И.п.: лёжа на спине 1-2-поднять руки вверх 3-6-постепенно опустить кисти, произнося-кап-кап-кап 7-8-и.п. 2 И.п.: лёжа на спине 1-2- согнуть руки и ноги в локтях и коленях 3-4 -и.п. 3 И.п.: лёжа на спине 1-2-перекат на правый бок 3-4-перекат на левый бок 4 И.п.: лёжа на спине 1-4-поднимание прямых ног, прижатых друг к другу 5-8-и.п. 5 И.п.: сидя на полу, руки на поясе 1-4-согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, выгнуть спину и произнести ф-ф-ф 5-8-и.п. 6 Ходьба на четвереньках в высокой позиции 7 Прыжки на 2-х ногах на месте, руки согнуты перед грудью Комплекс№2 «В гости к ёжику» (ОРУ с кубиками) 1.И.п.-ноги вместе, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-руки вверх, переложить кубик в левую руку 3-руки в стороны 4-и.п. 2.И.п.-ноги на ширине плеч, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги 3- выпрямиться, переложить кубик в другую руку. Тоже к левой ноге. 3.И.п.-стоя на коленях, кубик в правой руке 1-поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги 2-и.п. переложить кубик в левую руку. То же влево. 4.И.п.-ноги вместе, кубик в правой руке 1-2-присесть, руки вытянуть вперёд, переложить кубик в другую руку 3-4- и.п. 5.И.п.о.с.1-4--прыжки на 2-х ногах вокруг кубика в одну сторону, руки произвольно, 5-8-ходьба вокруг кубика в другую сторону	И.-Ребята, какое сейчас время года? Правильно осень. Назовите приметы осени. Всё правильно. Вот сегодня мы с вами пойдём гулять в осенний лес 1.«Как-то тихо в лесу! Только что прошёл дождь, и с мокрых ветвей капает капельки» 2. «Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами» 3. «Сорвавшиеся с веток дуба жёлуди слегка покачиваются на ветру» 4. «Сколько разных деревьев в лесу растёт! Стройные берёзы....» 5 «А вот колючий ёжик увидел нас и решил напугать! Сворачивается в клубочек и пыхтит» 6 «Смотрите медведь на лесную полянку выходит, внимательно что-то на земле рассматривает. Наверное ягоды ищет» 7 «Вот и зайчик выскочил на полянку. Ему тоже интересно посмотреть»	6 раз 6 раз 6 раз 4 раза 4 раза 20сек. 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз				
3	Подвижные игры: 1 «У медведя во бору » 2 «Наседка и цыплята» 3 «Лошадки» 4 «Хитрый ёжик» Малоподвижные игры: 1 «Сделай фигуру» 2 упр.«Подбрось - поймай» 3 «Пузырь» 4 «Карусель» Задания: Погуляем по листьям - ш-ш-ш-		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика старшая группа Ноябрь

№	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 - обычная,,парами - на носках, руки вверх, в стороны, вперёд - на пяточках -«змейкой» -высоко поднимаю колени -с изменением направления Бег:- обычный, - легкий -в рассыпную по сигналу - быстрый 30,60м. -с изменением направления -приставными шагами (правым, левым боком) -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 колонны) Основная часть:	И: Тёмным лесом, светлым лугом Мы шагаем друг за другом Чтоб цветочки не помять, нужно ножки поднимать Меж деревьев мы шагали- Вдруг мы в поле увидали! Если только вы бы знали- Как мы быстро пошагали, Ищем мы цветочки, чтоб сплести веночки Вот букет огромный вскоре мы собрали И ковер огромный на гугу соткали	5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 1 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	Комплекс№2 «Ты мой друг, и я твой друг» (ОРУ парами) 1.И.п.-стать лицом друг к другу, выставить вперёд 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 вперёд, посмотреть в «окошко» на партнёра 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 ОРУ Комплекс№2 «Цветы» 1. И.П.: стойка на носках, руки вверх,руки соединены тыльн.сторонами кистей. 1-руки в стороны, 2-и.п. 2. И.п.:стоя на коленях1-2руик поднять вверх 3-6-наклоны тул-ща и рук из стороны в сторону 7-8-и.п. 3. И.п.:сед с прямыми ногами 1-2-руик в стороны 3-4-рки к носкам ног 5-6-руки 7-8-и.п. 4. И.п.-сед ноги врозь,руки вдоль туловища 1-2-лечь на спину 3-4-и.п. 5. И.п.-сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади 1-2-ноги согнуть в коленях, обхватить руками голову наклонить 7-8- и.п. 6. И.п.-лёжа на животе 1-2- поднять голову и плечи в стороны 3-6-круг. движения руками назад 4-и.п. 7.1-4 прыжки на 2-х ногах(руки вверх, руки в стороны 5-8 ходьба на месте	Комплекс№1 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. «Силичи» 5. «Попрыгаем» Комплекc№2 1«Цветы распускаются-наши нежные цветки распускают лепестки» 2«Цветы колышутся-ветерок чуть дышит и цветы колышет» 3«Цветы устали-вот цветочки все устали, лепестки позакрывали» 4«Цветы заснули-тихо-тихо засыпают, стебелёчек инаклоняют» 5«Одуванчик-есть такой цветок-круглый как веноч, на него подуть слегка-осталась ножка от цветка» 6«Чертополох-на лугу среди букашек поднялся переполох. Постоянно всем мешает великан-чертополох» 7«Налетел ветер-Вдруг подул ветерок, закачались цветки, зашумели лепестки, задрожали стебельки»	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 4 раза 2 раза по 8 8 раз 8 раз 8 раз 4 раза 8 раз 6 раз 8 раз				
3	Подвижные игры: 1 «Ловишки с заданием» 2 «Догони свою пару» 3 « Кто больше соберёт цветов» 4 «Перелёт птиц» Малоподвижные игры: 1Хрустальная вода 2Летает - не летает» 3-«Съедобное-несъедобное» 4-«Море волнуется» Задания: «Пройди парой» «Покачаться на волнах» Упр. «На полянке»	<u>На полянке у реки собрались в кружок цветы</u> <u>Жёлтые и синие, белые и красные,</u> <u>До чего ж чудесные, до чего прекрасные!</u> <u>Шли мы лугом по тропинке, видим шарик на травинке.</u> <u>И совсем не горячи солнца яркие лучи, голова на ножке</u>	2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба	<u>В голове - горошки</u>	0,5 мин.				

Утренняя гимнастика подготовительная группа Ноябрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Вводная часть: 1.Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй. Ходьба - обычная, на носках - со сменой ведущего, по диагонали(со схемой) - на пяточках -высоко поднимая колени -спиной вперёд -парами -«змейкой»в чередовании в рассыпную -с заданием по сигналу (зелёный, жёлтый, красный) Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в 2-3 шеренги. 2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в 2 шеренги Бег: - обычный - легкий -короткой, длинной «змейкой» - в быстром темпе 30,60м. - в медленном темпе 2-3 мин - с захлестом голени назад	И: Ребята, сегодня мы с вами пройдем по улицам нашего города, а потом ещё раз проверим, как вы можете помогать друг другу. Зелёный круг-ходьба парами,не держась за руки Жёлтый-поворот кругом и ходьба в противоположную сторону Красный-остановка	6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5-1 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	Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Если с другом вышел в путь» (парами с обручами) 1. И.П.: стоя спиной друг к другу, свой обруч держать правой рукой,обруч друга-левой 1-2-поднять обручи,поднимаясь на носки 3-4-и.п. 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, одновременно держать вертикально свой обруч и обруч друга 1-2-повороты туловища парами, говорить-жжжжж 3-4-и.п.5-6-повороты туловища влево парами, говорить-жжжжж 7-8-и.п. 3. И.п.:лёжа на животе лицом друг к другу, руки с обручем вытянуты вперёд(обруч на полу) 1-2-поставить обруч вертикально, приподнять плечи и голову, посмотреть в обруч друга 3-4-и.п. 4. И.п.-лёжа на спине, обруч держать двумя руками 1-2-поднять руки с обручем вперёд обруч вертикально продеть ноги вперёд 3-4-и.п. 5. И.п.-стоя стояруки на поясе обруч лежит на полу впереди 1-8-пройти по обручу влево созраяя правильную осанку 9-16-и.п. То же выполнить в правую сторону 6. «Подуй в обруч» И.п дети в парах стоят друг напротив друга о.с. руки с обручем внизу 1-4-попеременное сгибание и разгибание рук и ног5-8-и.п.4-и.п. Комплекс №2 «Гимнасты с лентами» (ОРУ с лентами) 1 И.п.-ноги слегка расставлены, руки с лентами внизу 1-круговые движения руками вперёд-вверх-назад-вниз(на один счёт) 2 И.п.-ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу 1-2-наклонясь вниз, взмахнуть правой рукой через сторону вверх 3- 4-и.п. Тоже вправо 3 И.п.-сидя ноги врозь, руки с лентами на коленях 1-поднять руки вверх, 2-3-наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперёд, подуть на ленты 4-и.п. 4 И.п.-лёжа на спине, руки с лентами лежат на полу за головой.1-2-поднять одновременно левую ногу и правую руку, стараясь лентой достать носок ноги, 3-4-и.п. То же правой ногой и левой рукой 5 И.п.-о.с. 1-8 -подпрыгивание с ноги на ногу с взмахом руками вперёд и вверх и с поворотом в движении вокруг себя(при подпрыгивании на левой ноге выносится правая рука и наоборот) 9-12-ходьба на месте 6 Упражнение на дыхание И.п.: о.с. 1-2-вдох, поднять правую руку с лентой, 3-6-на выдохе дуть на ленту. Тоже с лентой в левой руке.	Комплекс№1 1.«Подними обруч» 2.«Напилим дров на зиму» 3.«Посмотри на друга» 4.«Продень ноги в обруч» 5.«Пройди по кромочке» 6.«Подуй в обруч» Комплекс №2 «Сделаем круг» «Помашем друзьям» «Подуем на ленты» «Дотянемся до носочка» «Попрыгаем» «Ветер»	6 раз 6 раз 10 раз 7 раз 7 раз 4 раза 2 раза 20сек. 8 раз 8 раз 8 раз 5 раз 3раза				

3	Подвижные игры:	М/подвижные игры:					
	1 «Ловишки-перебежки»	1 «Найди себе пару»		2-3 раза	+	+	+
	2 «Успей занять домик»	2 «Летает не летает»		2-3 раза		+	+
	3 «Мы-физкультурники»	3 «Съедобное-несъедобное»		2-3 раза	+	+	+
	4 «Ловишки с мал. мячом»	4-«Мяч водящему»		2-3 раза	+		+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба			0,5 мин.			