

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Декабрь

№	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) - по кругам, наступая на каждый -«змейкой» в заданном направлении -в колонне по кругу, взявшись за руки, со сменой направления по сигналу Бег: - обычный, - в колонне друг за другом с приседанием по сигналу -«змейкой» - быстрый 10-20 м		3-4 мин.				
2	2. Ходьба (20с.) и бег (15-20сек.), перестроение в круг Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Я и моё тело» 1 «Глазки» - Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2сек. 2 «Язычок» - Выдвигать язычок вперёд-назад (5раз) 3 «Часики» -И.п.-ноги слегка расставлены, 1-взмах руками вперёд (вдох), 2- взмах руками назад(выдох)(5раз) 4 «Насос» И.п.-ноги на ширине плеч, 1 -наклон туловища в сторону (вдох), 2-3-руки скользят по бокам («с-с-с») Комплекс№2 «В лес за ёлкой» 1 И.П.: ноги вместе, руки вниз 1-3-плавные движения вверх-вниз 4-и.п.Делать лёгкую пружинку при взмахе рук вверх 2 И.П.: ноги на ширине ступни, руки вниз 1-2- наклон вниз, «слепить снежок»3-энергичное со взмахом, выпрямление 4 -бросить снежок одной рукой, тоже другой рукой 3 И.п.: ноги вместе руки вниз 1-2-приседание, руки вытянуть вперёд, сказать «Поехали», 3-4-и.п. 4 И.П.-лёжа на спине, ноги вместе, руки вверх, 1-2-поворот на бочок, 3-4-на животик, 5-6-поворот на бочок, 7-8-и.п. 5 И.П.-ноги вместе, руки вниз 1-4-прыжки с хлопками вверх, 5-8-ходьба на месте	Комплекс№1 «Я и моё тело» 1. Чтобы зорким нам быть, нужно на глаза подавить 2 Язычок вы покажите, на него вы посмотрите 3 Часики вперёд идут, За собою нас ведут 4 Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы Комплекс№2 «В лес за ёлкой»- -Скоро Новый год, а у нас ещё ёлки нет. Надо отправляться в лес за ёлкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую ёлочку отыскать. Как много снега выпало, идти трудно: 1«Падает снег и на землю ложится» 2 «Давайте в снежки играть» 3 «Санки деткам дали-друг друга покатали» 4 «Давайте поваляемся в снегу» 5 «Нам весело»	0,5 + 0,5мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5 мин 5 раз 5 раз 5 раз 6 раз 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза	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	Подвижные игры: 1 «Ловишки» 2 « Самолёты» 3 «Игра в снежки» 4 «Птички в гнёздышках» М/П игры: «Пузырь»,«Кто тише пройдёт», «Кто забросит снежок в корзину»		2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Декабрь

№	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: превратились в снежинки - обычная, - на носках, на пяточках - в парах, с чередованием в рассыпную - с высоким подниманием колен - со сменой ведущего - приставляя пятку к носку Бег: - обычный, мелким и широким шагом - с сильным сгибанием ног назад - в чередовании с ходьбой - в быстром темпе 30м - в медленном 1-1,5 мин	И: запорошила дорожки. Разукрасила окошки Радость детям подарила И на санках прокатила -Что это? Чем занимаемся зимой? Покружились звездочки В воздухе немножко Сели и растаяли на моей ладошке.(снежинка)	4-5 мин Ходьба и Бег по 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр.	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	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2 колонны Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Зима пришла» 1 И.П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-2-Обхватить скрещенными кистями рук плечи, сказать -ОХ! 3-4- и.п. 2 И.П.: ноги слегка расставлены 1-2- поднять правое(левое)колено, хлопнуть по нему, сказать» Хлоп» 3-4 -и.п. 3 И.п.: сидя, ноги скрещены, руки у плеч 1-2-поворот вправо, посмотреть и сказать-«Вижу» 3-4-и.п. 4 И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы сложены в замок 1-быстро наклониться вперед, пронести руки м/у ног, сказать «УХ!» 3-4-и.п. 5 И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе 1-8- Прыжки на 2-х ногах на месте 9-16-ходьба на месте Комплекс№2 «В лес за ёлкой» 1.И.п.-ноги вместе, руки вниз - руки вверх, 1- 3-плавные движения руками вверх-вниз(с пружинкой) 4-и.п. 2.И.п.-ноги на ширине ступни, руки вниз 1- 2-наклон вниз, «слепить снежок» 3- энергичное, с замахом, выпрямление,4-бросить снежок одной рукой. Тоже для другой руки 3.И.п.-ноги вместе, руки вниз 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали»3-4-и.п. 4.И.п.-лёжа на спине, ноги вместе, руки вверх 1-2-поворот на бочок 3-4- поворот на животик 5-6-поворот на бочок 7-8-и.п. 5.И.п.ноги вместе, руки вниз 1-4--прыжки с хлопками вверх 5-8-ходьба на месте.	Комплекс№1 «Зима пришла» 1.«Погреем плечики» 2. «Погреем ножки» 3. «Оглянись» 4. «Дровосек» 5 «Прыжки» Комплекс №2 «В лес за ёлкой» И: Скоро Новый год, а у нас ещё ёлки нет. Надо отправляться в лес за ёлкой. Может нам в лесу кто-нибудь поможет красивую ёлочку отыскать. 1.«Падает снег и на землю ложится» 2. «Давайте в снежки играть» 3. «Санки детям дали и друг друга покатали» 4. «Давайте поваляемся в снегу» 5 «Нам весело»	браз браз По 3 раза По 3 раза браз 2 раза браз 5раз браз 4 раза 4 раза				
3	Подвижные игры: 1 «Зима пришла » см..с.120 2 «У медведя во бору» 3 «Автомобили» 4 «Не попадись» Малоподвижные игры: 1 «Сделай фигуру» 2 упр.«Подбрось - поймай» 3 «Пузырь» 4 упр.«Прокати мяч» Задания: Отбей-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 Декабрь

№	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 увидели! 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 + 0,5 мин 0,5 мин 1 мин 0,5 кр. 0,5 мин. 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 ягодичы 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 тыльными сторонами кистей. 1-руки в стороны, 2-и.п. 2. И.п.: стоя на коленях 1-2-руки поднять вверх 3-6- наклоны туловища и рук из стороны в сторону 7-8- и.п. 3. И.п.: сид с прямыми ногами 1-2-руки в стороны 3-4-руки к носкам ног 5-6-руки 7-8- и.п. 4. И.п.- сид ноги врозь, руки вдоль туловища 1-2- лечь на спину 3-4- и.п. 5. И.п.- сид 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» Комплекс №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 и наклоняют» 5 «Одуванчик- есть такой цветок- круглый как венчик, 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: 1 Хрустальная вода 2 Летает - не летает» 3 «Съедобное- несъедобное» 4 «Море волнуется» Задания: «Пройди парой» «Покажемся 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 Декабрь

№	содержание	Словесные указания	дозировка	неделя			
				1	2	3	4
1	Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги в две, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй. Ходьба Бег: - обычная - обычный, - по сигналу - смена рук -с чередованием с высоко поднимая колени - на пяточках -короткой, длинной «змейкой» -с ритмичным притоптыванием - в быстром темпе 30,60м. -спиной вперёд - в медленном темпе 2-3 мин -выпадами вперёд - с захлестом голени назад -«змейкой» в чередовании в рассыпную -в полуприседе, в полном седе Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в 3 колонны	И: Падает на землю снег, От мороза укрывая, И, неся подарки всем, К нам идёт зима большая. Лыжи, санки и снежки, Песни, шутки, пляски Принесла зима с собой. Будто бы из сказки И: Вот и пришла зима. Сколько зимних месяцев вы знаете? Назовите их. И когда зимой мороз не очень сильный - на месте стоять не надо, а то замёрзнешь. Вот и мы сейчас погреемся. Комплекс №2 И: Пролетела здесь сорока, принесла с собою весть, что в лесу далёком ёлка разукрашенная есть. Пойдём в лес к ёлке....(см Программу с.428) 1 «Ёлка»-вот какая ёлка высокая стоит и огнями яркими весело блестит 2 «Снег»-вился, вился белый рой, сел на землю -стал горой 3 «Зелёные иголки»-что растёт на ёлке-зелёные иголки 4 «Ёжик»-У него нос, как у свинки, И колючая щетинка 5 «Орех»-В колыбельке подвесной крепко спит житель лесной. С ветки отрывается, скорлупка раскрывается 6«Подочка»-По синим-синим волнам плывёт лодочка с парусом 7 «Белочка»- Светки на ветку быстрый как мяч, прыгает ловко рыжий циркач	5-6 мин. 0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин./0.5 кр. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5мин. 0,5-1 мин 10 раз 10 раз 10 раз 10раз 6 раз 4 раза 2 раза 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз 8 раз	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 «Зима» 1. И.П.: о.с.1-поднять руки вверх, посмотреть на них 2-и.п. 2. И.п.: ноги врозь 1-поворот туловища вправо 2-и.п. 3 -влево 4 -и.п. 3. И.п.:руки на поясе 1-2-отставить ногу вправо на носок, 3-4-и.п. 5-6-отставить ногу влево на носок 7-8-и.п. 4. И.п.-сидя упор руками сзади 1-2-согнуть ноги в коленях 3-4--и.п. 5. И.п.-лёжа на спине руки вверх. 1-2-махом сесть, коснуться пальцев ног 3-4-и.п. 6.И.П.-о.с. 1-8-прыжки на 2-х ногах на месте, 9-16-ходьба на месте 7 «Песенка метели»-И.П.-о.с. 1-2-глубокий вдох носом, 3-8-на длительном выдохе произносить звук «а-а-а» Комплекс №2 «Новогодняя ёлка» 1 И.п.-о.с. 1-руки через стороны ввех 2-и.п. 2 И.п.-стоя на коленях, руки вперёд вниз 1-2-руки вверх, потянуться за руками, прогнуть спинку 3-4-и.п. 3 И.п.-сед на пятках, руки внизу 1- 2-встать нба колени, руки вверх в стороны 3- 4-и.п. 4И.п.-опора на кисти рук и носки ног 1-2-опора на предплечья и колени 3-4-и.п. 5 И.п.-лёжа на спине, обхватить руками согнутые колени 1-2-ноги прямо, руки вдоль туловища 3-4-и.п. 6 И.п.: лёжа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх 1-2-качаться вперёд-назад, 5-8-и.п. 7 И.п. о.с. 1-4--прыжки на 2-х ногах на месте, 5-8- ходьба на месте						

3	Подвижные игры:	М/подвижные игры:					
	1 «Ловишки-перебежки»	1 «Найди себе пару»	2-3 раза	+	+	+	+
	2 «Не попадись»	2 «Займи место»	2-3 раза	+	+	+	+
	3 «Медведь» (см.Программу с.427)	3 упр.«Отбей-подбрось»	2-3 раза	+		+	
	4 «Охотники и зайцы»	4-«Подбери признак»(см.Программу с.428)	2-3 раза				
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				