

***Комплекс утренней гимнастики (с мячом) для младших групп
с 1.12.2020г. по 15.12.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.

2 часть. Упражнения с мячом:

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 16.12.2020г. по 31.12.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик).

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2–3 покачивания.

4. И. п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).

3 часть. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 1.12.2020 г. по 15.12.2020 г.

1 часть. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.

1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни.

1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой.

1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с кубиками) для средних групп с 16.12.2020 г. по 31.12.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

2 часть. Упражнения с кубиками:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 – поднять кубики в стороны; 2 – кубики через стороны вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с кубиком) для старших групп с 1.12.2020 г. по 15.12.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики) змейкой.

2 часть. Упражнения с кубиком:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для старших групп с 16.12.2020 г. по 31.12.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1 – руки за голову; 2 – поворот вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для
подготовительных к школе групп с 1.12.2020 г. по 15.12.2020 г.***

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с мячом) для
подготовительных к школе групп с 16.12.2020 г. по 31.12.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал:

«Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

2 часть. Упражнения с мячом:

1. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).

3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).

5. И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – присесть, мяч вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.