

Комплекс утренней гимнастики (на стульях) для младших групп с 2.11.2020 г. по 13.11.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

2 часть. Упражнения на стульях:

1. И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стоя за столом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колоне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 16.11.2020 г. по 30.11.2020 г.

1 часть. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя:

«Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крыльышками.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

5. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее.

3 часть. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс утренней гимнастики (с палкой) для средних групп с 2.11.2020 г. по 13.11.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

2 часть. Упражнения с палкой:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 16.11.2020 г. по 30.11.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

2 часть. Упражнения без предметов:

1.И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

2.И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1– наклон вперед; 2 – выпрямиться (5–6 раз).

3.И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 2 – исходное положение (5–6 раз)

4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой) для старших групп с 2.11.2020 г. по 13.11.2020 г.

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

2 часть. Упражнения с гимнастической палкой:

1.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – опустить за голову, на плечи; 3 – палку поднять вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, руки вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.

4.И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.

5.И. п. – основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

6.И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для старших групп с 16.11.2020 г. по 30.11.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

2 часть. Упражнения без предметов:

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

1 – правую руку к плечу; 2 – левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз (4–5 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки вперед; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).

5. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для подготовительных к школе групп с 2.11.2020 г. по 13.11.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой) для подготовительных к школе групп с 16.11.2020 г. по 30.11.2020 г.

1 часть. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).

2 часть. Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
2. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.
4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.
5. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
6. И. п. – основная стойка, палка на плечах, рукидерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.