

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 01.09.2020г. по 15.09.2020 г.

1 часть. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п.2 – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Комплекс утренней гимнастики (с кубиками) для младших групп с 16.09.2020г. по 30.09.2020 г.

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

2 часть. Упражнения с кубиками:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 01.09.2020г. по 15.09.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. 1. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1. Присесть, вынести руки вперед; встать. 2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. 1. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2. выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; 2. повторить 2 раза с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с флажками) для средних групп с 16.09.2020г. по 30.09.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

2 часть. Упражнения с флажками:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для старших групп с 01.09.2020г. по 15.09.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; 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 на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 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).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с малым мячом) для старших групп с 16 .09.2020г. по 30.09.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики).

2 часть. Упражнения с малым мячом:

1. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).
5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для
подготовительных к школе групп с 01.09.2020г. по 15.09.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с флажками) для
подготовительных к школе групп с 16.09.2020г. по 30.09.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

2 часть. Упражнения с флажками:

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног, 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.