

***Комплекс утренней гимнастики (с обручем) для средних групп
с 9.01.2020 г. по 17.01.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Упражнения с обручем:

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

1 – обруч вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение.

2. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища.

1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса; И. п. – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди.

1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 20.01.2020 г. по 31.01.2020 г.

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

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх;

2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с мячом) для старших групп
с 9.01.2020г. по 17.01.2020 г.***

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

2 часть. Упражнения с мячом:

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1–мяч на грудь; 2 – мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч на груди. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

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

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

6. И. п. – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для старших групп с 20 .01.2020г. по 31.01.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

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

5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с кубиками) для
подготовительных к школе групп с 9.01.2020г. по 17.01.2020 г.***

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Упражнения с кубиком:

1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).

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

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

4. И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.

6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение (8 раз).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

***Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для
подготовительных к школе групп с 20.01.2020г. по 31.01.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с обручем) для младших групп
с 9.01.2020г. по 17.01.2020 г.***

1 часть. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Упражнения с обручем:

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди.

Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди.

Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 20 .01.2020г. по 31.01.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Поймай снежинку!»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.