

Комплекс утренней гимнастики (с флажками) для младших групп с 1.04.2020г. по 15.04.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Упражнения с флажками:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 16.04.2020г. по 30.04.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с флажками) для средних групп с 1.04.2020г. по 15.04.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

2 часть. Упражнения с флажками:

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

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 16.04.2020г. по 30.04.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя.

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; (3–4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой) для старших групп с 1.04.2020г. по 15.04.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

2 часть. Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для старших групп с 16.04.2020г. по 30.04.2020 г.

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

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение (5–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки развести в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

4. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой) для
подготовительных к школе групп с 1.04.2020г. по 15.04.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.

2 часть. Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение.
2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на груди. 1 – наклониться вперед, положить палку на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять палку; 4 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1–2 – присесть, палку вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).

3 часть. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

***Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для
подготовительных к школе групп с 16.04.2020г. по 30.04.2020 г.***

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

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).
3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.