

***Комплекс утренней гимнастики (с мячом большого диаметра)
для младших групп с 01.10.2020г. по 16.10.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.

2 часть. Упражнения с мячом большого диаметра:

1. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2–3 раза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для младших групп с 19.10.2020г. по 30.10.2020 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).

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с косичкой) для средних групп с 01.10.2020г. по 16.10.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

2 часть. Упражнения с косичкой:

1.И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед;

2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз)

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для средних групп с 19.10.2020г. по 30.10.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

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; 4 – 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).

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 (без предметов) для старших групп с 01.10.2020г. по 16.10.2020 г.

1 часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – присесть, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс утренней гимнастики (с обручем) для старших групп с 19.10.2020г. по 30.10.2020 г.

1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

2 часть. Упражнения с обручем:

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (без предметов) для
подготовительных к школе групп с 01.10.2020г. по 16.10.2020 г.***

1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

2 часть. Упражнения без предметов:

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс утренней гимнастики (с обручем) для
подготовительных к школе групп с 19.10.2020г. по 30.10.2020 г.***

1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

2 часть. Упражнения с обручем:

1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).
2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).
3. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).
4. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

3 часть. Ходьба в колонне по одному.