

Утренняя гимнастика.

Апрель.

1-2 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному	1 мин	На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходить высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2 часть	<u>Упражнения с мячом.</u>		
1 упр.	И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. В.: Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в И.п.	4р.	
2 упр.	И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. В.: Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться И.п	4р.	
3 упр.	И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. В.: Присесть, вынести мяч вперед встать, вернуться в И.п.	4р.	
4 упр.	И. п.: сидя на пятках, мяч на полу перед собой. В.: Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками.	По 2р. в обе стороны попеременно	
5 упр.	И. п.: ноги слегка расставлены, мяч на полу. В.: Прыжки на двух ногах вокруг мяча	По 2р. в обе стороны попеременно	
3 часть	Ходьба в колонне по одному.	1 мин.	

Усложнения: 1 часть: Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную на сигнал воспитателя: прогулку!»; бег врассыпную.

2 часть: увеличить дозировку до 5 раз.

3 часть: Игра «Найдем зайку?».

Утренняя гимнастика.

Апрель.

3 - 4 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную	2 мин	По сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).
2 часть	<u>Упражнения с косичкой (короткий шнур).</u>		
1 упр.	И. п.: стойка ноги врозь, косичка внизу. В.: Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в И.п.	4р.	
2 упр.	И. п.: стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. В.: Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в И.п.	4р.	
3 упр.	И. п.: - ноги на ширине плеч, косичка внизу. В.: Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в И.п.	По 3р.	
4 упр.	И. п.: ноги на ширине плеч, косичка у груди. В.: Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в И.п.	4р.	
3 часть	Ходьба в колонне по одному	1,5 мин.	

Усложнения: **1 часть:** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:

«Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу.

По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени (2 раза).

2 часть: увеличить дозировку до 5 раз.**3 часть:** Игра «Найдем мишку?».

Утренняя гимнастика.

Май.

1-2 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба в колонне по одному. Бег. Бег подскоками.	1 мин	По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2 часть	<u>Упражнения с обручем.</u>		
1 упр.	И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. В.: Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в И.п.	4р.	
2 упр.	И. п. - ноги на ширине плеч, обруч внизу. В.: Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в И.п.	3р.	
3 упр.	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. В.: Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в И.п.	По 3р. в обе стороны попеременно	
4 упр.	И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. В.: Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в И.п.	3р.	
5 упр.	И.п.: стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. В.: Прыжки вокруг обруча	По 2р. в обе стороны	С небольшой паузой между сериями прыжков.
3 часть	Ходьба в колонне по одному	1 мин.	

Усложнения: **1 часть:** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя:

«Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу.

По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени (2 раза).

2 часть: увеличить дозировку до 5 раз.

3 часть: Игра «Найдем птичку?».

1-я младшая группа.

Утренняя гимнастика.

Май.

3 - 4 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную	1 мин	Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.
2 часть 1 упр.	<u>Упражнения с мячом.</u> И. п.: ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. В.: Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в И.п.	4р.	
2 упр.	И. п.: ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. В.: Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в И.п.	4р.	
3 упр.	И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди, присесть, вынести мяч вперед; подняться, вернуться в И.п.	4р.	
4 упр.	И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. В.: Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.	По 2р. в обе стороны попеременно	Прыжки кругом, с поворотом в обе стороны, с мячом в руках.
3 часть	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	1,5 мин.	

Усложнения: **1 часть:** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу», переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

2 часть: увеличить дозировку до 5 раз.

3 часть: Игра «Найдем птичку?».