

## Утренняя гимнастика.

Апрель.

1-2 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
<b>1 часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному	<b>1 мин</b>	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.
<b>2 часть</b>	<u><b>Упражнения с мячом.</b></u>		
<b>1 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. <b>В.:</b> Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить, вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>2 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. <b>В.:</b> Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться И.п	<b>4р.</b>	
<b>3 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. <b>В.:</b> Присесть, вынести мяч вперед встать, вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>4 упр.</b>	<b>И. п.:</b> сидя на пятках, мяч на полу перед собой. <b>В.:</b> Прокатывать мяч вокруг себя вправо; влево, помогая руками.	<b>По 2р. в обе стороны попеременно</b>	
<b>5 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги слегка расставлены, мяч на полу. <b>В.:</b> Прыжки на двух ногах вокруг мяча	<b>По 2р. в обе стороны попеременно</b>	
<b>3 часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	<b>1 мин.</b>	

**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.
<b>1 часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную	<b>2 мин</b>	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).
<b>2 часть</b>	<b><u>Упражнения с косичкой (короткий шнур).</u></b>		
<b>1 упр.</b>	<b>И. п.:</b> стойка ноги врозь, косичка внизу. <b>В.:</b> Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>2 упр.</b>	<b>И. п.:</b> стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. <b>В.:</b> Поднять косичку вперед; присесть косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>3 упр.</b>	<b>И. п.:</b> - ноги на ширине плеч, косичка внизу. <b>В.:</b> Поворот вправо (влево), косичку вперед (влево); выпрямиться, вернуться в И.п.	<b>По 3р. в обе стороны попеременно</b>	
<b>4 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, косичка у груди. <b>В.:</b> Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>3 часть</b>	Ходьба в колонне по одному	<b>1,5 мин.</b>	

**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.
<b>1 часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Бег. Бег подскоками.	<b>1 мин</b>	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.
<b>2 часть</b>	<b><u>Упражнения с обручем.</u></b>		
<b>1 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. <b>В.:</b> Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в И.п.	<b>4р.</b>	
<b>2 упр.</b>	<b>И. п.</b> - ноги на ширине плеч, обруч внизу. <b>В.:</b> Поднять обруч вверх; наклониться, коснутся ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в И.п.	<b>3р.</b>	
<b>3 упр.</b>	<b>И. п.:</b> ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. <b>В.:</b> Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в И.п.	<b>По 3р. в обе стороны попеременно</b>	
<b>4 упр.</b>	<b>И.п.:</b> стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. <b>В.:</b> Прыжки вокруг обруча	<b>3р.</b>	
<b>5 упр.</b>		<b>По 2р. в обе стороны</b>	С небольшой паузой между сериями прыжков.
<b>3 часть</b>	Ходьба в колонне по одному	<b>1 мин.</b>	

**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?».

2-я младшая группа.

Утренняя гимнастика.

**Май.**

**3 - 4 недели**

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

**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?».