

Комплекс утренней гимнастики.

Апрель.
(С мячом)

1-2 недели

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба с заданиями: - на носках; - в полуприсяде	20 сек. 30 сек 20 сек. 20 сек	Ходьба и бег чередуются. Следить за осанкой
2-я часть. 1 упр.	И.п.: ноги и на ш. ступни, мяч внизу. В.: 1- мяч вверх, встать на носки, 2 - мяч вниз, встать на всю стопу.	5 раз.	Ступни параллельно
2 упр.	И.п.: ноги на ш.п., мяч в согнутых руках у груди В.: 1 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 – И.п.	5раз.	При наклоне, ноги в коленях не сгибать.
3 упр.	И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. В.: 1 – присесть, уронить мяч, поймать; 2 – выпрямиться в И.п.	5 раз.	
4 упр.	И.п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой В.: 1 – поднять правую (левую)прямую ногу, коснуться мячом колена 2 – опустить ногу, вернуться в И.п	5 раз.	
5 упр.	И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно В.: прыжки на двух ногах вокруг мяча.	3 раза.	Прыжки чередовать с небольшой паузой.
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	

Усложнения: 1. Увеличить дозировку выполнения упр. до 6 раз.

2. 3-я часть: ходьба в колонне по одному с преодолением препятствий (подлезание, перешагивание)

Комплекс утренней гимнастики.

Апрель.
(С кеглей)

3-4 недели

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. Ходьба по кругу, взявшись за руки	20 сек. 30 сек 30сек.	При ходьбе по кругу, меняя направление 3 раза
2-я часть. 1 упр.	И.п.: ноги и на ш. ступни, кегля в правой руке. В.: 1- поднять руки, переложить кеглю в левую руку 2- опустить руки .	5 раз.	Ступни параллельно
2 упр.	И.п.: ноги на ш.п., кегля в правой руке В.: 1 – наклон вперед, поставить кеглю на пол; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кеглю левой рукой; 4 – выпрямиться в И.п	6 раз.	При наклоне колени не сгибать.
3 упр.	И.п.: стойка на коленях, кегля в правой руке В.: 1 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 2 – И.п.	5 раз.	Следить за осанкой в И.п. В И.п. переложить кеглю в другую руку.
4 упр.	И.п.: ноги на ш. ступни, кегля в правой руке В.: 1 – присесть, кеглю вынести вперед, обхватить обеими руками 2 - И.п.	5 раз.	В приседе переложить кеглю в др. руку
5 упр.	И.п.: ноги на слегка расставлены, руки произвольно, кегля на полу В.: прыжки на двух ногах вокруг кегли.	3 раза.	Прыжки выполнять в обе стороны в чередовании с паузой
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	

Усложнения: 1. Увеличить дозировку выполнения упр. до 6 раз.

2. 3-я часть: ходьба на носка

Комплекс утренней гимнастики.

Май.

(С косичкой)

1-2 недели

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную Ходьба с заданиями.	1,5 – 2 мин.	Ходьба и бег чередуются. По сигналу: «Лошадки!» - ходьба высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» - ходьба на носках семенящим шагом
2-я часть. 1 упр.	И.п.: ноги и на ш. ступни, косичка вниз. В.: 1- поднять косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3 – косичку на грудь; 4 - И.п.	5 раз.	Ступни параллельно
2 упр.	И.п.: ноги на ш.п., косичка вниз. В.: 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – косичку вверх; 4 – И.п.	6 раз.	Следить за осанкой.
3 упр.	И.п.: ноги на ш. ступни., косичка вниз В.: 1 – косичку вверх; 2 – согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться её косичкой; 3 – опустить ногу, косичка вверх; 4 - И.п.	5 раз.	Следить за осанкой
4 упр.	И.п.: сидя, ноги врозь, косичка на грудь. В.: 1 – косичку вверх; 2 – наклониться вперёд, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги. 3 – косичку вверх; 4 - И.п.	5 раз.	При наклоне, колени не сгибать.
5 упр.	И.п.: ноги слегка расставлены, боком к косичке В.: прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая её.	3 раза.	Прыжки в обе стороны через паузу
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	

Усложнения: 1. Увеличить дозировку выполнения упр. до 6 раз.
2. 3-я часть: ходьба с заданиями (на носках, в полуприседе)

Комплекс утренней гимнастики.

Май.

3-4 недели

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную	2 мин.	Воспитатель называет имя ребёнка и он становится ведущим. Ходьба и бег чередуются.
2-я часть. 1 упр.	И.п.: ноги и на ш. ступни, руки произвольно вдоль туловища. В.: 1 - поднять руки вперёд, хлопок в ладоши перед собой 2 – отвести руки назад, хлопок в ладоши за спиной 3 – И.п.	5 раз.	Ступни параллельно
2 упр.	И.п.: ноги на ш.п., руки вдоль туловища В.: 1 – поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши 2 – И.п.	По 3 раза.	Следить за осанкой.
3 упр.	И.п.: ноги на ш.ступни., руки на пояс. В.: 1 –руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом 2 – И.п.	5 раз.	Следить за осанкой
4 упр.	И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс В.: 1 – руки в стороны 2 – наклониться вперёд и коснуться пальцами рук носков ног. 3 – выпрямиться; 4 – И.п.	5 раз.	При наклоне, колени не сгибать.
5 упр.	И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. В.: 1 – вынести руки вперёд, приподняться (прогнуться)	4 раза.	Обращать внимание на положение головы
6 упр.	И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно. В.: прыжки на двух ногах.	3 раза	Прыжки выполнять на счёт 1-8, чередовать с ходьбой.
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	

Усложнения: 1. Увеличить дозировку выполнения упр.
2. игра малой подвижности по выбору детей