

Утренняя гимнастика.

Апрель.

1 - 2 недели.

С кубиком.

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа. Бег врассыпную	45 сек. 1 мин	Смена темпа на частый ритм бубна (музыки) Ходьба и бег проводятся в чередовании
2-я часть. 1 упр.	И.п.: ноги врозь, кубик в правой руке. В.: 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 – И.п.	8 раз.	При наклонах колени не сгибать.
2 упр.	И.п.: ноги на ш.п., кубик в обеих руках. В.: 1 – кубик вверх; 2 – наклон вниз, кубик положить на пол; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклон вниз, взять кубик, в И.п.	8 раз.	
3 упр.	И.п.: стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. В.: 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – И.п.	8 раз.	
4 упр.	И.п.: сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. В.: 1-2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 – И.п.	6 раз.	
5 упр.	И.п.: О.с., руки произвольно В.: прыжки на двух ногах вокруг кубика назад;	На счёт 1 - 8 повторить 2 -3 раза.	

3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	
----------	-----------------------------	---------	--

- Усложнения:*
1. В 1-ой части бег врассыпную чередовать с ходьбой в колонне по одному
 2. Во 2-ой части увеличить темп при выполнении упр. № 1, №3. №5
 3. В 3-ей части игра малой подвижности по желанию детей.

Утренняя гимнастика.

Апрель.

3 - 4 недели.

С гимнастической палкой.

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег по кругу; Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой. Бег в рассыпную.	45 сек. 1 мин 1 мин	Шнуры расположены на расстоянии 30-40 см.
2-я часть.			
1 упр.	И.п.: О.с., палка в опущенных руках В.: 1 - палку вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палка вверх; 4 – И.п.	6 раз.	Обращать внимание на осанку.
2 упр.	И.п.: стойка, ноги врозь, палка на грудь. В.: 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – И.п. То же влево	8 раз.	
3 упр.	И.п.: О.с., палка вниз. В.: 1-2 - присесть, палку вынести вперёд; 3-4 – И.п.;	8 раз.	Упр. выполнять медленно
4 упр.	И.п.: ноги на ш.п., палка вниз. В.: 1 – палка вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – И.п.	6 раз.	При наклонах, колени не сгибать. Прыжки чередовать с ходьбой и упр. на дыхании.
5 упр.	И.п.: О.с., палка вниз. В.: 1 – прыжком ноги врозь, палку вперёд; 2 – прыжком в И.п.	На счёт 1 - 8 повторить 2 -3 раза.	
6 упр.	И.п.: О.С., палка на грудь в согнутых руках. В.: 1 – правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 – И.п.	6 раз.	

3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	
----------	-----------------------------	---------	--

- Усложнения:*
1. В 1-ой части ходьба и бег змейкой между шнурами
 2. Во 2-ой части: Упр.№1 – И.п. то же. В.: поднять палку Вверх, ногу отвести назад на носок;
Упр.№5 – И.п.: ноги врозь, палка вниз. В.: прыжки ноги скрестно, ноги врозь, руки поднять вперёд и опустить вниз.
 3. В 3-ей части добавить ходьбу с препятствиями и упр. на Дыхание.

Утренняя гимнастика.Май.

1 - 2 недели.

С короткой скакалкой.

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Ходьба и бег между предметами	3 мин.	Ходьба и бег чередуются
2-я часть.			
1 упр.	И.п.: О.с., скакалка вниз, сложенная вдвое. В.: 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 – в И.п. То же левой ногой	6 раз.	Выполняя поворот, опустить правую руку вниз, поднимая левую руку вверх, на счёт 4 - наоборот
2 упр.	И.п.: стойка ноги на Ш.п., скакалка вниз. В.: 1 – скакалка ввверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – И.п.	8 раз.	
3 упр.	И.п.: сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. В.: 1 - скакалку вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – И.п.	6 раз.	
4 упр.	И.п.: стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. В.: 1-2 – сесть справа на бедро, скакалку вынести вперёд; 3-4 – в И.п. То же влево.	6 раз.	
5 упр.	И.п.: лёжа на животе, скакалка в в согнутых руках перед собой. В.: 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперёд – вверх; 3-4 – в И.п	6 раз.	
6 упр.	И.п.: О.С., свободно вдоль туловища, скакалка на полу.	На счёт 1 - 4 повторить	

	В.: прыжки через скакалку с поворотом кругом	2 -3 раза.	
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	25 сек.	

- Усложнения:*
1. В 1-ой части ходьба на носках и пятках.
 2. Во 2-ой части увеличит дозировку и темп упр. №1, №3.
 3. «Прыжки» - на одной ноге.

Утренняя гимнастика.**Май.**

3 - 4 недели.

№ части № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1-я часть	Ходьба в колонне по одному со сменой направления Ходьба и бег с врассыпную.	45 сек. 2 мин	На сигнал «Поворот» - дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу Ходьба и бег проводятся в чередовании
2-я часть.			
1 упр.	И.п.: О.с., руки вдоль туловища. В.: 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – в И.п.	6 раз.	Выполняя поворот, опустить правую руку вниз, поднимая левую руку вверх, на счёт 4 - наоборот
2 упр.	И.п.: стойка ноги расставлены, руки на пояс. В.: 1-2 – глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 - И.п.	6 раз.	
3 упр.	И.п.: стойка ноги на ш.п. В.: 1 - руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. То же влево	8 раз.	
4 упр.	И.п.: стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. В.: 1-2 – выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 – в И.п.	6 раз.	
5 упр.	И.п.: О.с., руки вниз. В.: 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – руки в стороны; 4 – И.п.. То же левой ногой.	6 раз.	
6 упр.	И.п.: О.С., руки на пояс. В.: прыжки на двух ногах	На счёт 1 - 8 повторить	
			Упр. выполнять медленно
			Прыжки выполнять под счёт воспитателя.

		3-4 раза.	
3 часть.	Ходьба в колонне по одному.	30 сек.	

- Усложнения:*
1. В 1-ой части ходьба на носках и пятках.
 2. Во 2-ой части увеличить дозировку и темп упр.№1, №2, №5
 3. «Прыжки» - на одной ноге.