

Утренняя гимнастика.

**Апрель.
1 -2 недели**

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба в колонне по одному; Игровое задание «Река и ров»; Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу	3 мин.	«Река и ров»: на сигнал «Ров справа!» все дети поворачиваются и прыгают вперёд (кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим); ходьба в колонне по одному до следующего сигнала
2 часть	Без предметов		
1 упр.	И.п.: О.с., руки на пояс. В.: 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – И.п.	8 раз.	
2 упр.	И.п.: стойка на коленях, руки на пояс. В.: 1-2 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3-4 – И.п.	По 3 раза.	
3 упр.	И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. В.: 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – И.п.	6 раз.	
4 упр.	И.п.: лёжа на спине, руки прямые за головой. В.: 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – И.п.	6 раз.	
5 упр.	И.п.: О.с., руки за голову В.: 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – И.п.	6 раз.	
6 упр.	И.п.: О.с.	6х3	Пауза между сериями

	В.: прыжки с поворотом на 180*		прыжков
3 часть	Игра малой подвижности по выбору детей		

Усложнения: 1–я часть: бег со сменой темпа.

2–я часть: увеличить дозировку до 8 повторений;

Увеличить количество повторений прыжков до 4-ох

3-я часть: игровое упражнение: «Тихо - громко»

Утренняя гимнастика.

Апрель.

3 - 4 недели.

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом по сигналу. Ходьба и бег врассыпную	3 мин.	Переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу педагога «Поворот»
2 часть 1 упр.	С обручем. И.п.: О.с., обруч в правой руке. В.: 1 – мах обручем вперёд; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперёд с передачей обруча в левую руку.	6 раз.	Приседая, колени развести в стороны.
2 упр.	То же левой рукой. И.п.: стойка ноги на ш.п., обруч вниз, хватом с боков. В.: 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево). обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п.	6 раз.	
3 упр.	И.п.: О.с., обруч в обеих руках вниз. В.: 1-2 – присесть, обруч вперёд; 3-4 – И.п.	6 раз.	
4 упр.	И.п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. В.: 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперёд, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п.	6 раз	
5 упр.	И.п.: О.с., в обруче. В.: прыжки на двух ногах в	1-8 x 3	

	обруче. Выпрыгнуть из обруча		счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков.
3 часть	Ходьба в колонне по одному		

Усложнения: 1–я часть: бег со сменой темпа.

2–я часть: увеличить дозировку до 8 повторений;

3–я часть: игровое упражнение «Перешагни – не задень»

Утренняя гимнастика.

Май.

1 -2 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары. Ходьба и бег врассыпную	3 мин.	Перестроение в пары по сигналу педагога «В колонну по два!»
2 часть	Без предметов		
1 упр.	И.п.: О.с., руки вдоль туловища. В.: 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 - И.п. То же влево.	6 раз.	
2 упр.	И.п.: стойка ноги на ш.п., руки на пояс. В.: 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.	5 раз.	
3 упр.	И.п.: стойка ноги на ш.п., руки за голову. В.: 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.	6 раз.	
4 упр.	И.п.: О.с., руки на пояс. В.: 1-2 – присесть; 3-4 – И.п.	5 раз.	В приседе колени развести в стороны, удерживать равновесие.
5 упр.	И.п.: О.с., руки вдоль туловища В.: прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в И.п.	1-8 x 3 раза	Пауза между сериями прыжков
3 часть	Ходьба в колонне по одному	3 мин	

Усложнения: 1–я часть: бег со сменой направления.

2–я часть: увеличить дозировку до 8 повторений;

3-я часть: игровое упражнение «Пройди – не задень»

Утренняя гимнастика.

Май.

3 - 4 недели

№ части. № упр.	Содержание упражнений.	Дозировка.	Методические указания.
1 часть			
2 часть	<p>.п.: О.с., руки вдоль туловища. В.: 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - И.п. И.п.: стойка ноги на ш.п., руки на пояс. В.: 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – И.п.; 3-4 – то же в др. сторону. И.п.: О.с., руки на пояс. В.: 1-2 – присесть, руки вперёд; 3-4 – И.п. И.п.: стойка ноги на ш.п, руки на пояс. В.: 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд – вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п. И.п.: О.с., руки на пояс В.: прыжки на двух ногах; Ходьба.</p>		
3 часть			