

КАРТОТЕКА

Комплекс утренней гимнастики для детей младшего возраста



Воспитатель: Мельникова Анжелика Владимировна

Утренняя гимнастика «Чудесный мир детства»

«Веселые погремушки»

Сентябрь

	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
	I часть 1. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	2. Бег по кругу с погремушками со словами – «Побежали, побежали, Наши ноженьки устали, Мы немного отдохнем, И опять пешком пойдем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	3. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	II часть 4. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Поднять руки с погремушками вверх, погребеть со словами – «Дзинь – ля – ля, Дзинь – ля – ля», и опустить руки вниз.	Держать руки прямо.	4 раза	Медленный	Произвольное
	5. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, присесть, постучать погремушкой о пол со словами – «Стук – стук – стук!», вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 раза	Медленный	Произвольное
	6. И. п. сидя на полу, руки опустить на колени. Наклоны туловища вперед, дотянуться погремушкой до кончиков пальцев ног, постучать погремушкой со словами – «Вот!», вернуться в исходное положение.	Дотягиваться до кончиков пальцев ног.	4 раза	Медленный	Произвольное
	7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте, чередуя с ходьбой со словами – «Раз, два, три, четыре».	Прыгать мягко.	4 раза.	Медленный	Произвольное
	III часть 8. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание.	30сек.	Медленный	Произвольное
	9. Бег по кругу с погремушками со словами – «Побежали, побежали, Наши ноженьки устали, Мы немного отдохнем, И опять пешком пойдем».	Бегать не наталкиваться друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	10. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Петушок». Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем хлопнуть ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох). Повторить 4 раза.				
Речёвка	«Чтобы нам не болеть И не простужаться, Мы зарядкой всегда Будем заниматься».				

Утренняя гимнастика «В гостях у мультяшек»

«Самолет»

Октябрь

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
часть Вводная	I часть 1. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет построим сами, Понесемся над лесами – 2 раза, А потом вернемся к маме!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	2. Бег по кругу за воспитателем со словами – «Самолет гудит, самолет летит, у – у – у – у, я лечу в Москву!»	Бегать не наталкиваться друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	3. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет, самолет, Ты возьми меня в полет!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
часть Основная	II часть «Самолет» 4. И. п. стоя, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вниз. Руки вытянуть в стороны – крылья самолета, вернуться в исходное положение со словами – «Улетел самолет!»	Держать руки прямо. Во время выполнения задания не мешать руками друг друга.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	«Самолет выбирает место» 5. И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вперед, повернуть голову в одну сторону, в другую, вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	«Посадка» 6. И. п. ноги слегка расставить, руки за спиной. Руки вытянуть в стороны, присесть – «опуститься на землю», вернуться в «Сели!»	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	«Летчикам весело» 7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Разгибать и выпрямлять ноги несильно, затем перейти на подпрыгивание, чередуя прыжки с ходьбой.	Прыгать легко, стараться отрывать ногами от пола.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
часть Заключительная	III часть 8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет построим сами, Понесемся над лесами – 2 раза, А потом вернемся к маме!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	9. Бег по кругу за воспитателем со словами – «У – у – у – у, я лечу в Воркуту!»	Бегать не наталкиваться друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Самолет, самолет, Ты возьми меня в полет!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо, в заданном направлении.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Самолет». Ходить по комнате, руки в стороны делая попеременно движения взмаха крыльев приговаривая - у – у – у – у.				
Речёвка	«Пусть не всё хорошо Может получиться, - Не печалься, дружок, Надо научиться».				

Утренняя гимнастика «Поздняя осень»

«Воробушки»

Ноябрь

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
I часть Вводная	I часть 1. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Жил на свете воробей - Всех ловчее и шустрей - Чик – чирик – чирик – чик – чик»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	2. Бег по кругу за воспитателем со словами – «Полетели – полетели Полетели - полетели!»	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	3. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Чик – чирик – чик – чик – чик!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
II часть	II часть «Птички машут крыльями» 4. И. п. стоя, ноги слегка расставлены в стороны, руки опущены вниз. Поднять руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, руки опустить вниз и сказать – «Улетели!»	Во время взмахов руками не мешать друг другу.	4 раза.	Медленный	Произвольное
	«Воробушки пьют водичку» 5. И. п. стоя, руки сложены в кулачок, приставлены друг к другу сверху вниз. Наклонить голову назад, приложить кулачки ко рту, вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем. Сохранять равновесие.	4 раза.	Медленный	Произвольное
	«Птички клюют зернышки» 6. И. п. стоя, руки внизу, ноги слегка расставлены в стороны. Присесть, постучать указательными пальцами по коленям со словами – «Клю – клю!» Вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 раза.	Медленный	Произвольное
	«Прыжки» 7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте со словами – «Прыг, скок, прыг, скок!» Прыжки выполнять через ходьбу на месте, т. е. 4 раза подпрыгнуть, затем ходить на месте и еще 4 раза.	Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола.	4 раза.	Медленный	Произвольное
III часть	III часть 8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Жил на свете воробей - Всех ловчее и шустрей - Чик – чирик – чирик – чик – чик».	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	9. Бег по кругу за воспитателем со словами – «Полетели – полетели Полетели - полетели!»	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – «Чик – чирик – чик – чик – чик!»	Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Птички». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука – «Чик – чирик – чик – чирик».				
Речёвка	«Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам».				

Утренняя гимнастика «В гостях у дедушки мороза»

«Разноцветные снежинки»

Декабрь

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
I часть Вводная	I часть 1. Ходьба за воспитателем по кругу со снежинками	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	2. Бег врассыпную со снежинками.	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	3. Ходьба за воспитателем по кругу со снежинками..	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
II часть Обще развивающие упражнения	II часть <u>«Покажи снежинку»</u> 4. И. п. стоя, ноги на ширине ступни, снежинка в согнутых руках у груди. Руки вперед – показать снежинку, вернуться в исходное положение.	Руки держать ровно и вытягивать до конца.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	<u>«Снежинки летают»</u> 5. И. п. ноги на ширине плеч, снежинка в руках внизу держим за уголок. Наклониться вперед и махаем снежинкой вправо и влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	Наклонять спину и голову, как можно дальше.	4 раза	Медленный	Произвольное
	<u>«Спрятаться за снежинку»</u> 6. И. п. ноги на ширине ступни снежинка в обеих руках внизу держим за уголок. Присесть, вытянуть руки вперед – «спрятаться за снежинку». Встать, вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем, сохранять равновесие во время приседания.	5 раз	Медленный	Произвольное
	<u>«Прыжки»</u> 7. И. п. стоя, ноги слегка расставлены, снежинка в правой (левой) руке. Прыжки на двух ногах, помахиная снежинкой.	Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола.	На счет 1 – 8	Медленный	Произвольное
	III часть 8. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – Мы идем, мы идем И снежинку несем.	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
III часть Заключительная	9. Бег по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	10. Ходьба по кругу за воспитателем со словами – Мы идем, мы идем И снежинку несем.	Шагать друг за другом, спину держать прямо, в заданном направлении.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	<p>«Снежинки».</p> <p>Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.</p> <p>Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить –</p> <p>«По-ле-те-ли».</p>				
Речёвка	<p>«Умеют все ребятки</p> <p>Снежинками махать</p> <p>То влево, то вправо,</p> <p>Затем всем отдыхать».</p>				

Утренняя гимнастика «Доброта есть у всех»

«Киска»

Январь

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
водная часть	I часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь На дорожку не садись А то деточка пойдет Через киску упадет!»	Идти стойкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Серенькая кошечка, села на окошечко, Хвостиком махала, деток поджидала».	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
II часть	II часть Упражнение 1.«Погреем лапки на солнышке» <u>И. п.</u> стоя, ноги слегка расставлены руки за спиной. <u>Вып. упр.</u> Руки вытянуть в перед, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в исходное положение. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!»	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 2.«Киска пьет молоко» <u>И. п.</u> стойка на коленях, <u>Вып. упр.</u> наклон головы вниз со словами – «Мяу». Вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем, держать спину ровно.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 3.«Киска» <u>И. п.</u> лёжа на спине ладони прижать к полу. <u>Вып. упр.</u> Повернуть на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 4.«Киска убежала» <u>И. п.</u> стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. <u>Вып. упр.</u> Бег, на месте чередуя с ходьбой на месте.	Поднимать выше ноги.	4 - 5 раз	Быстрый	Произвольное
	III часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь На дорожку не садись А то деточка пойдет Через киску упадет!»	Идти стойкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
ючительная III часть	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Серенькая кошечка, села на окошечко, Хвостиком махала, деток поджидала».	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Каша кипит». Сесть на стул . Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). Произносить звук «ф – ф – ф – ф». 4 раза.				
Речёвка	«Мы веселые котята, Будем прыгать и скакать, И здоровья набирать!»				

Утренняя гимнастика «Почемучки»

«Кубики»

Февраль

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
водная часть	I часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем вокруг кубиков.	Идти стойкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем вокруг кубиков.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем вокруг кубиков.	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
II часть	II часть Упражнение 1. «Подними кубик» <u>И. п.</u> — ноги на ширине плеч, руки произвольно, два кубика у носков ног. <u>Вып. упр.</u> Наклониться вперед, взять кубики выпрямиться, поднять кубики вверх. Наклониться вперед, положить кубики у носков ног, вернуться в исходное положение.	Наклоняться и прямо держать вверх руки.	4 раза	Медленный	до пола Произвольное
	Упражнение 2. «Кубики стучат» <u>И. п.</u> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. <u>Вып. упр.</u> Присесть, коснуться кубиками пола справа и слева. Встать, вернуться в исходное положение.	Сохранять равновесие.	4 раза	Медленный	Произвольное
	Упражнение 3. «Кубик спрятался» <u>И. п.</u> сидя, ноги скрестить, кубики в обеих руках на полу. <u>Вып. упр.</u> Поворот вправо, положить кубик в правой руке за спину, выпрямиться. То же поворот влево. Поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение.	Дотягиваться до кубика, спину держать прямо.	4 раза	Медленный	Произвольное
	Упражнение 4. «Веселый кубик» <u>И. п.</u> стоя перед кубиками, руки произвольно. <u>Вып. упр.</u> Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	Прыгать легко, стараться отрываться ногами от пола.	6 раз	Медленный	Произвольное
	Обобщающие упражнения				
акключительная часть	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу с кубиками за воспитателем.	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Дудочка». Сесть на стульчик, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленно выдох с произнесением звука - «п – ф – ф – ф – ф».				
Речёвка	«Пусть не всё хорошо Может получиться, - Не печалься, дружок, Надо научиться».				

Утренняя гимнастика «Блины выпекай, масленицу встречай»

«Петрушки»

Март

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
Ты Встречай	I часть 1. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	2. Бег по кругу с погремушками со словами – «Побежали, побежали, Мы немного отдохнем, И опять пешком пойдем.	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	3. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Обще	II часть 4. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Поднять руки с погремушками вверх, погребеть со словами – «Дзинь – ля – ля, Дзинь – ля – ля», и опустить руки вниз.	Держать руки прямо.	4 раза	Медленный	Произвольное
	5. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, присесть, постучать погремушкой о пол со словами – «Стук – стук – стук!», вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 раза	Медленный	Произвольное
	6. И. п. сидя на полу, руки опустить на колени. Наклоны туловища вперед, дотянуться погремушкой до кончиков словami – «Вот!», вернуться в исходное положение.	Дотягиваться до кончиков пальцев ног.	4 раза	Медленный	Произвольное
	7. И. п. стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Прыжки на месте, чередуя ходьбой со словами – «Раз, два, три, четыре».	Прыгать мягко.	4 раза.	Медленный	Произвольное
Встречай	III часть 8. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!» И опять пешком пойдем.	Шагать друг за другом, восстанавливать дыхание.	30 сек.	Медленный	Произвольное
	9. Бег по кругу с погремушками со словами – «Побежали, побежали, Наши ноженьки устали, Мы немного отдохнем,	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	30 сек.	Быстрый	Произвольное
	10. Ходьба по кругу с погремушками со словами – «Дили – дили – дили – дон!»	Шагать друг за другом, спину держать прямо.	30 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	<p>«Петушок».</p> <p>Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох).</p> <p>Повторить 4 раза.</p>				
Речёвка	<p>«Чтобы нам не болеть И не простужаться, Мы зарядкой всегда Будем заниматься».</p>				

Утренняя гимнастика «Лучик-лучик пригревай!» Деток, солнышко встречай!»

На основе полосы препятствий

Май

№	Содержание	Методическое указание	Движение Дозировка
I	часть <ul style="list-style-type: none"> Ребристая доска 10 см от пола, 6 - 8шт) На полу разложены препятствия для перешагивания (высота 5 – Ворота для подлезания (2 – 3 шт) 	Следить за дыханием, осанкой детей. Стараться держать равновесие.	Ходьба с перешагиванием препятствий. Подлезание.
II часть Общеразвивающие упражнения	II часть <ul style="list-style-type: none"> Подвешенные игрушки Помощник воспитателя держит на высоте поднятой руки ребенка <ul style="list-style-type: none"> Рассыпанные на ковре мячи корзина для них Мягкие бревна (2шт) 	Побуждать детей тянуться к игрушке. Брать мячи по одному, стараться забросить мяч в корзину. Стараться держать равновесие.	Потягивания, поднятие рук вверх, поскоки. Наклоны, приседания, бросание. Перелезание, продвижение по бревну, сидя на нем верхом.
III часть Заклочительная	часть <ul style="list-style-type: none"> Наклонные доски (Высота 10–15см, длина 150 – 200см, 2шт) Ковровая дорожка (ширина 1 метр) Дорожка со следами 	Робких, неуверенных детей можно взять за руку. Следить за дыханием детей.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз 20 сек. Бег по прямой за воспитателем. Ходьба по следам.
Дыхательное упражнение	<p align="center">«Петушок».</p> <p>Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами «ку–ка–ре–ку» (выдох). Повторить 4 раза.</p>		
Речёвка	<p align="center">«Чтобы нам не болеть И не простужаться, Мы зарядкой всегда Будем заниматься».</p>		

Утренняя гимнастика «Хорошо иметь друзей»

На основе подвижных игр

Июнь

№	Содержание	Методическое указание	Движение Дозировка
Вводная	<p>I часть П/игра «Поезд» Воспитатель читает стихотворение и ведет за собой детей, дети держатся за одежду впереди идущего. Деток поезд наш везет В лес и на полянку. Будут детки там гулять, Повстречают зайку. Едем, едем мы быстрее Не боимся мы зверей Поезд едет все быстрее. Паровоз идет потише, Остановка, значит, ближе. Ду – ду – ду, стоп.</p>	<p>Следить за дыханием и осанкой детей.</p> <p>Бежать легко.</p>	<p>Ходьба 10 сек.</p> <p>Бег 10 сек.</p> <p>Ходьба 10 сек.</p>
Основная	<p>II часть П/игра «Птички в гнездышках» С одной стороны группы выложены обручи по количеству детей. По сигналу воспитателя птички вылетают из гнездышек. Бегают в рассыпную по группе. Воспитатель кормит птиц то в одном, то в другом конце группы: дети присаживаются на корточки, ударяя кончиками пальцев по коленям – клюют корм. «Полетели птички в гнезда!» - говорит гнездышке.</p> <p>П/игра «Котят» Воспитатель предлагает детям стать на четвереньки и ползать по коврику – показать, как котят ползают, мяукают.</p> <p>П/игра «Догони бабочку» Дети стоят на одной стороне группы. «Поймай бабочку», - говорит воспитатель, держа игрушку на руке, и бежит к противоположной стороне. Когда дети подбегают, воспитатель предлагает дотянуться до</p>	<p>Во время махов руки в локтях не сгибать. Во время бега не мешать друг – другу, использовать всю площадь группы. Занимать свободный обруч.</p> <p>Игру можно усложнить перелезанием через диванные подушки.</p> <p>Воспитатель не должен быстро бежать и поднимать бабочку высоко, детям интересно поймать взрослого.</p>	<p>Махи руками, бег, приседания. Игра повторяется 2 – 3 раза.</p> <p>Ползание, перелезание. Игра длится 1 мин.</p> <p>Бег, поднимание рук вверх, потягивание 2 – 3 раза.</p>
Заключительная	<p>III часть П/игра «Поезд» Воспитатель читает стихотворение и ведет за собой детей. Вот поезд наш едет, Колеса стучат. А в поезде нашем ребята сидят. Чу-чу-чу, чу-чу-чу, Пыхтит паровоз, далеко, далеко Ребят он повез. Ребят он привез.</p>		<p>Ходьба 20 сек.</p>
Дыхательное упражнение	<p>«Птички». Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох – опускать вниз с произнесением длительного звука – «Чик – чирик – чик – чирик».</p>		
Речёвка	<p>«Мы зарядкой заниматься Начинаем по утру. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам».</p>		

Утренняя гимнастика «Лето красное, солнце ясное»

«Пчёлки»

Июль

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
водная часть	I часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Жили – были пчёлки, Сидят они на ёлке!»	Идти стайкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по сигналу «Пчёлки полетели» со словами – «Жу – жу – жу – жу».	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Собирают пчёлки мёд».	Идти стайкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
II часть	II часть Упражнение <u>1.«Пчёлки машут крыльями»</u> И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Вып. упр. Руки в стороны – помахать руками, как крылышками. Вернуться в исходное положение.	Во время выполнения задания не мешать руками друг друга.	3 - 4 раза	Медленный	Произвольное
	Упражнение <u>2.«Ушки»</u> И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Вып. упр. Присесть, руки к голове «Ушки». Встать, вернуться в исходное положение.	Сохранять равновесие при приседании.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение <u>3.«Крылышки»</u> И. п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс. Вып. упр. Наклон туловища вправо (влево); вернуться в исходное положение.	Держать спину прямо.	3 раза	Медленный	Произвольное
	Упражнение <u>4.«Колёночки»</u> И. п. – лёжа на спине, руки произвольно вдоль туловища. Вып. упр. Согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, обхватить колени руками. Выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.	Колени подтягивать до упора.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
ючительная III часть	III часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Жу – жу – жу – жу Я на дереве сижу».	Идти стайкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по сигналу со словами – «Жу – жу – жу – жу, Я летаю и жу – жу».	Бегать не наталкиваясь друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Мы собрали с вами мёд».	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Пчёлка». Стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдохнуть), а затем похлопать ими по бедрам со словами – «жу – жу – жу – жу» (выдох).				
Речёвка	«Малыши, малыши Дружные ребята Малыши, малыши Вышли на зарядку».				

Утренняя гимнастика «Если хочешь быть здоров»

«Веселые котята»

Август

№	Содержание	Методическое указание	Дозировка	Темп	Дыхание
водная часть	I часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь На дорожку не садись А то деточка пойдет Через киску упадет!»	Идти стойкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Серенькая кошечка, села на окошечко, Хвостиком махала, деток поджидала».	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
II часть	II часть Упражнение 1.«Погреем лапки на солнышке» <u>И. п.</u> стоя, ноги слегка расставлены руки за спиной. <u>Вып. упр.</u> Руки вытянуть в перед, ладони вверх – вниз, сказать: «Горячо!» Вернуться в исходное положение. То же, руки вперед, ладони вверх, сжимать и разжимать кисти. Сжимая, сказать: «Горячо!»	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 2.«Киска пьет молоко» <u>И. п.</u> стойка на коленях, <u>Вып. упр.</u> наклон головы вниз со словами – «Мяу». Вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем, держать спину ровно.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 3.«Киска» <u>И. п.</u> лёжа на спине ладони прижать к полу. <u>Вып. упр.</u> Повернуть на бок, прижать ноги к животу, руки положить под щеку – киска спит. Затем просыпается – вернуться в исходное положение.	Воспроизводить действия за воспитателем.	4 - 5 раз	Медленный	Произвольное
	Упражнение 4.«Киска убежала» <u>И. п.</u> стоя, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. <u>Вып. упр.</u> Бег, на месте чередуя с ходьбой на месте.	Поднимать выше ноги.	4 - 5 раз	Быстрый	Произвольное
ючительная III часть	III часть <u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Киска, киска, киска брысь На дорожку не садись А то деточка пойдет Через киску упадет!»	Идти стойкой, спину держать прямо.	15 сек.	Медленный	Произвольное
	<u>Бег</u> по кругу за воспитателем.	Бегать не наталкиваться друг на друга.	10 сек.	Быстрый	Произвольное
	<u>Ходьба</u> по кругу за воспитателем со словами – «Серенькая кошечка, села на окошечко, Хвостиком махала, деток поджидала».	Шагать вместе, восстанавливать дыхание.	15 сек.	Медленный	Произвольное
Дыхательное упражнение	«Каша кипит». Сесть на стул . Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). Произносить звук «ф – ф – ф – ф». 4 раза.				
Речёвка	«Мы веселые котята, Будем прыгать и скакать, И здоровья набирать!»				

