

**Комплексы утренней гимнастики в средних группах
для детей (4-5лет) на 2017 – 2018 учебный год.
Сентябрь 1,2 неделя. №1 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на носках и пятках Бег в чередовании с ходьбой в колонне Построение в круг	1 мин
2ч. Основная 1.Руки к плечам. И.п.- ноги слегка расставить, руки на поясе; руки к плечам; И.п.	4 раза
2.Гуси шипят. И.п.- Ноги на ш.п, руки за спину.; наклон вперед, голову приподнять, сказать: «ш-ш-ш»; И.п.	4 раза
3.Потянись. И.п.- сидя на пятках, руки к плечам; встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; И.п.;	4 раза
4.Повороты. И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пояс; поворот вправо, посмотреть назад; поворот влево, посмотреть назад; И.п	4 раза
5.Спрятались. И.п.- ноги слегка расставить, руки за спину; низко присесть, голова на коленях; И.п.	4 раза
6.Подскоки. На месте на двух ногах в ч/и с ходьбой.	10раз
3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».	
<p style="text-align: center;">Речёвка. Здоровье в порядке, спасибо зарядке!</p>	

Сентябрь 3,4 неделя. №2 Комплекс утренней гимнастики (с флажками).

Содержание	Дозировка
<p>1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы Бег в чередовании с ходьбой в колонне Построение в круг</p> <p>2ч. Основная 1. «Помаши». И.п.- ноги слегка расставить, флажки за спиной; 1-2 – флажки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p> <p>2. «Самолет делает разворот». И.п.- ноги врозь, флажки в сторону; 1- поворот вправо, 2 – И.п.; 3- поворот влево, 4 – И.п.;</p> <p>3. «Постучи». И.п.- стоя на коленях, флажки опущены; 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, посмотреть на них; 3-4-И.п.</p> <p>4. «Покажи флажки». И.п.- ноги врозь, флажки за спину; 1-2 - наклон вперед, флажки вперед: «Вот»; 3-4 - И.п.</p> <p>5.Подскоки. На месте на двух ногах в ч/и с ходьбой. (руки с флажками в стороны - вниз).</p> <p>6. «Помаши». И.п.- ноги слегка расставить, флажки внизу; 1-2 – флажки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p> <p>3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».</p> <p align="center">Речёвка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">по 3 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">4 раза</p>

Октябрь 1,2 неделя. №3 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой, присесть по сигналу: игровое упражнение «Большие и маленькие». Перестроение в круг	1 мин
2ч. Основная ОРУ без предметов.	
1. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.	4 раза
2. Повороты головы вправо-влево. И. п.: о. с;повернуть голову вправо; влево;	4 раза
3. «Часики». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; Наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п.	4 раза
4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; присесть, сделать хлопок впереди прямыми руками, и. п.	4 раза
5. «Руки шагают». И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; руки к плечам; наклониться, руками коснуться коленей; наклониться, руками коснуться носочек ног, и.п.	4 раза
5. «Ванька-встанька». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.	4 раза
6. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.	4 раза
8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	4 раза
3ч. Заключительная Игра м/п «Большие и маленькие».Ходьба с перестроением в колонну по одному.	20 раз
<p align="center">Речёвка.</p> <p align="center">Чтоб расти и закаляться,</p> <p align="center">Будем спортом заниматься!</p>	1 мин

**Октябрь 3,4 неделя. №4 Комплекс утренней гимнастики
(с кубиками).**

Содержание	Дозировка
<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях. Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего в игровом упражнении «Встань первым».</p>	1 мин
<p>2ч. Основная 1. «Кубики вместе». И.п.- ноги слегка расставить, кубики в сторону; 1-2 – кубики вверх, через стороны - вместе ; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	4 раза
<p>2. «Подъемный кран». И.п.- ноги врозь, кубики вниз; 1- кубики в стороны; 2-наклон вправо – подаем груз; 3-4-И.п. То же в другую сторону.</p>	4 раза
<p>3. «Кубики к колену». И.п.- ноги слегка расставить, кубики у плеч; 1-2 - кубики к правому колену – И.п.; 3-4 - кубики к левому колену – И.п.;</p>	4 раза
<p>4. «Посмотри вперед». И.п.- ноги врозь, кубики за спиной; 1-2 - наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 - И.п.</p>	4 раза
<p>5. Подскоки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (вдоль кубиков) в чередовании с ходьбой.</p>	по 2 раза
<p>6. «Кубики вместе». И.п.- ноги слегка расставить, кубики в сторону; 1-2 – кубики вверх, через стороны - вместе ; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	4 раза
<p>3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».</p>	1 мин
<p style="text-align: center;">Речёвка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!</p>	

Ноябрь 1,2 неделя. №5 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между кубиками), врассыпную в игровом упражнении «Будь внимательным».</p> <p>2ч. Основная ОРУ без предметов.</p> <p>1. «Плечи вверх, плечи вниз». И. п.: о. с, руки на пояс; Плечи вверх, плечи вниз, и.п.</p> <p>2. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок»верху; резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; и. п.</p> <p>3. «Колено вверх». И. п.: о. с, руки за спину; поднять правое колено, руки к колену, и.п.; поднять левое колено, руки к колену, и.п.;</p> <p>4. «Присядь, сделай хлопок». И. п.: о. с, руки за спину; присесть, руками хлопнуть по полу, и.п.</p> <p>5.«Сделай как я». И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.</p> <p>6. Потянись. И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх; и.п.</p> <p>7. Прыжки. Прыжки на двух ногах (высокие)</p> <p>3ч. Заключительная Ходьба на носочках, на пятках. Построение в колонну по одному.</p> <p align="center">Речёвка. Здоровье в порядке, Спасибо зарядке.</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">1 мин</p>
---	---

Ноябрь 3,4 неделя. №6 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях. Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего в игровом упражнении «Встань последним».</p> <p>2ч. Основная ОРУ с мешочком. 1. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и.п.</p> <p>2.«Посмотри направо, посмотри налево». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; Повернуться направо, руки с мешочком вперед, в прямых руках, и.п.; то же налево.</p> <p>3. «Передай мешочек под коленом». И. п.: о. с, мешочек в правой руке; правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.</p> <p>4. Присядь, мешочек вперед. И. п.: ноги расставлены, руки за спиной; присесть, руки с мешочком вперед, и.п.</p> <p>5. «Положи и возьми мешочек». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; наклониться вперед, положить мешочек на пол, и.п; наклониться, взять мешочек.</p> <p>6. Прыжки ноги вместе, ноги врозь</p> <p>7. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и.п.</p> <p>3ч. Заключительная Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук</p> <p align="center">Речёвка. По утрам зарядку делай Будешь сильным, будешь смелым!</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">1 мин</p>
---	--

Декабрь 1,2 неделя. №7 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная	1 мин
2ч. Основная	
ОРУ без предметов.	
1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.	4 раза по 3 захода
2. «Наклон вправо-влево». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно, руки на поясе; Наклониться вправо, правая рука в сторону; то же влево.	4 раза
4. «Сядь - встань». И. п.: стоя на коленях; руки на поясе. сесть на пятки, руки в стороны; встать на колени, и. п.	4 раза
5. «Достань носочки ног». И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до носочек ног, выпрямиться, и. п.	4 раза
6. «Постой на одной ножке». И. п.: о. с; руки на поясе; поднять одно колено вверх, стоять на одной ноге, то же на другой ноге. и. п.	2 раза 10 раз
7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	20 сек
3ч. Заключительная Ходьба с разным положением рук. Построение в колонну по одному.	1 мин
Речёвка. Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!	

Декабрь 3,4 неделя. №8 Комплекс утренней гимнастики (с мячиком).

<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между кубиками), врассыпную в игровом упражнении «Будь внимательным». Построение в круг.</p>	<p align="center">1 мин</p>
<p>2ч. Основная ОРУ с большим мячом.</p>	
<p>1. «Мяч вверх». И. п.: ноги на ширине ступни; мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п.</p>	<p align="center">5 раз</p>
<p>2. Повороты в сторону. И. п.: ноги на ширине ступни; мяч у груди; поворот вправо, мяч вперед ; и. п.;то же в другую сторону.</p>	<p align="center">4 раза</p>
<p>3. «Вперед-назад». И. п.: о. с, мяч на полу;поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская; то же другой ногой.</p>	<p align="center">4 раза</p>
<p>4. «Сделай как я». И. п.: сидя, ноги врозь, мяч у груди; наклон вперед; потянуться мячом к носочкам ног; и. п.</p>	<p align="center">5 раз</p>
<p>5. «Присядь». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п.</p>	<p align="center">5 раз</p>
<p>6. «Отбей мяч». И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.</p>	<p align="center">по 5 раз</p>
<p>7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.</p>	<p align="center">20х2</p>
<p>3ч. Заключительная Ходьба с разным положением рук</p>	<p align="center">1 мин</p>
<p align="center">Речёвка. Мы зарядку не проспали Физкультурниками стали Знаем мы, что для страны Люди сильные нужны.</p>	

Январь 1,2 неделя. №9 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой, присесть по сигналу: игровое упражнение «Большие и маленькие». Перестроение в круг	1 мин
2ч. Основная ОРУ без предметов. 1. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.	4 раза
2. Повороты головы вправо-влево. И. п.: о. с;повернуть голову вправо; влево;	4 раза
3. «Часики». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; Наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п.	4 раза
4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; присесть, сделать хлопок впереди прямыми руками, и. п.	4 раза
5. «Руки шагают». И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; руки к плечам; наклониться, руками коснуться коленей; наклониться, руками коснуться носочек ног, и.п.	4 раза
5. «Ванька-встанька». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.	4 раза
6. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.	4 раза
8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.	4 раза
3ч. Заключительная Игра м/п «Большие и маленькие».Ходьба с перестроением в колонну по одному.	20 раз
<p align="center">Речёвка.</p> <p align="center">Чтоб расти и закаляться,</p> <p align="center">Будем спортом заниматься!</p>	1 мин

Январь 3,4 неделя. №10 Комплекс утренней гимнастики (с гимнастическими палками).
(с гимнастическими палками).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба перекатом с пятки на носок Прыжки с доставанием до предмета Бег в умеренном темпе Перестроение в круг.	1 мин
2ч. Основная ОРУ с гимнастической палкой 1. Подними палку вверх. И. п.: о. с., палка внизу; поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.	5 раз
2. Наклоны вперед. И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; и. п.	5 раз
3 Палка колену. И. п.: ноги на ширине ступни, палка на груди; Вытянуть руки вперед, подтянуть правое колено к палке; то же самое левое колено; и.п.	6 раз
4. Приседания. И. п.: пятки вместе, носки врозь (положение рук придумывают дети); присесть; и. п.	5 раз
5. «Дотронься до ноги». И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклон вперед, правым концом палки достать до левого носка; и. п.; то же другим концом.	6 раз
6. Прыжки. Прыжки на двух ногах вправо и влево	8 раз
3ч. Заключительная Игра м/п «Найди предмет» Ходьба	20х2
Речёвка. По утрам зарядку делай Будешь сильным, будешь смелым!	1 мин

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на носках и пятках Бег в чередовании с ходьбой в колонне Построение в круг	1 мин
2ч. Основная 1.Руки к плечам. И.п.- ноги слегка расставить, руки на поясе; руки к плечам; И.п.	5 раз
2.Гуси шипят. И.п.- Ноги на ш.п, руки за спину.; наклон вперед, голову приподнять, сказать: «ш-ш-ш»; И.п.	5 раз
3.Потянись. И.п.- сидя на пятках, руки к плечам; встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; И.п.;	5 раз
4.Повороты. И.п.- сидя, ноги скрестно, руки на пояс; поворот вправо, посмотреть назад; поворот влево, посмотреть назад; И.п	4 раза
5.Спрятались. И.п.- ноги слегка расставить, руки за спину; низко присесть, голова на коленях; И.п.	5 раз
6.Подскоки. На месте на двух ногах в ч/и с ходьбой.	10раз
3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».	
<p style="text-align: center;">Речёвка. Здоровье в порядке, спасибо зарядке!</p>	

Февраль 3,4 неделя. №12 Комплекс утренней гимнастики (с флажками).

Содержание	Дозировка
<p>1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы Бег в чередовании с ходьбой в колонне Построение в круг</p> <p>2ч. Основная 1. «Помаши». И.п.- ноги слегка расставить, флажки за спиной; 1-2 – флажки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p> <p>2. «Самолет делает разворот». И.п.- ноги врозь, флажки в сторону; 1- поворот вправо, 2 – И.п.; 3- поворот влево, 4 – И.п.;</p> <p>3. «Постучи». И.п.- стоя на коленях, флажки опущены; 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, посмотреть на них; 3-4-И.п.</p> <p>4. «Покажи флажки». И.п.- ноги врозь, флажки за спину; 1-2 - наклон вперед, флажки вперед: «Вот»; 3-4 - И.п.</p> <p>5.Подскоки. На месте на двух ногах в ч/и с ходьбой. (руки с флажками в стороны - вниз).</p> <p>6. «Помаши». И.п.- ноги слегка расставить, флажки внизу; 1-2 – флажки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p> <p>3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».</p> <p align="center">Речёвка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">по 3 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">4 раза</p>

Март 1,2 неделя. №13 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой, присесть по сигналу: игровое упражнение «Большие и маленькие»).</p> <p>Перестроение в круг</p> <p>2ч. Основная ОРУ без предметов.</p> <p>1. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.</p> <p>2. Повороты головы вправо-влево. И. п.: о. с;повернуть голову вправо; влево;</p> <p>3. «Часики». И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; Наклон вправо, и.п., наклон влево, и.п.</p> <p>4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; присесть, сделать хлопок впереди прямыми руками, и. п.</p> <p>5. «Руки шагают». И. п.: ноги расставлены, руки на поясе; руки к плечам; наклониться, руками коснуться коленей; наклониться, руками коснуться носочек ног, и.п.</p> <p>5. «Ванька-встанька». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.</p> <p>6. Хлопки над головой. И. п.: о. с;руки вверх — хлопок; и. п.</p> <p>8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>3ч. Заключительная Игра м/п «Большие и маленькие».Ходьба с перестроением в колонну по одному.</p> <p align="center">Речёвка.</p> <p align="center">Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">20 раз</p> <p align="center">1 мин</p>

**Март 3,4 неделя. №14 Комплекс утренней гимнастики
(с кубиками).**

Содержание	Дозировка
<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях. Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего в игровом упражнении «Встань первым».</p>	1 мин
<p>2ч. Основная 1. «Кубики вместе». И.п.- ноги слегка расставить, кубики в сторону; 1-2 – кубики вверх, через стороны - вместе ; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	4 раза
<p>2. «Подъемный кран». И.п.- ноги врозь, кубики вниз; 1- кубики в стороны; 2-наклон вправо – подаем груз; 3-4-И.п. То же в другую сторону.</p>	4 раза
<p>3. «Кубики к колену». И.п.- ноги слегка расставить, кубики у плеч; 1-2 - кубики к правому колену – И.п.; 3-4 - кубики к левому колену – И.п.;</p>	4 раза
<p>4. «Посмотри вперед». И.п.- ноги врозь, кубики за спиной; 1-2 - наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 - И.п.</p>	4 раза
<p>5. Подскоки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (вдоль кубиков) в чередовании с ходьбой.</p>	по 2 раза
<p>6. «Кубики вместе». И.п.- ноги слегка расставить, кубики в сторону; 1-2 – кубики вверх, через стороны - вместе ; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	4 раза
<p>3ч. Заключительная Ходьба с перестроением в колонну по одному. Игра м/п «Встань первым».</p>	1 мин
<p>Речёвка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!</p>	

Апрель 1,2 неделя. №15 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между кубиками), врассыпную в игровом упражнении «Будь внимательным».</p> <p>2ч. Основная ОРУ без предметов.</p> <p>1. «Плечи вверх, плечи вниз». И. п.: о. с, руки на пояс; Плечи вверх, плечи вниз, и.п.</p> <p>2. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок»верху; резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; и. п.</p> <p>3. «Колено вверх». И. п.: о. с, руки за спину; поднять правое колено, руки к колену, и.п.; поднять левое колено, руки к колену, и.п.;</p> <p>4. «Присядь, сделай хлопок». И. п.: о. с, руки за спину; присесть, руками хлопнуть по полу, и.п.</p> <p>5.«Сделай как я». И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.</p> <p>6. Потянись. И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх; и.п.</p> <p>7. Прыжки. Прыжки на двух ногах (высокие)</p> <p>3ч. Заключительная Ходьба на носочках, на пятках. Построение в колонну по одному.</p> <p align="center">Речёвка. Здоровье в порядке, Спасибо зарядке.</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">1 мин</p>
---	---

Апрель 3,4 неделя. №16 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

<p>1 ч. Вводная Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях. Ходьба и бег в колонне со сменой ведущего в игровом упражнении «Встань последним».</p> <p>2ч. Основная ОРУ с мешочком. 1. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и.п.</p> <p>2.«Посмотри направо, посмотри налево». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; Повернуться направо, руки с мешочком вперед, в прямых руках, и.п.; то же налево.</p> <p>3. «Передай мешочек под коленом». И. п.: о. с, мешочек в правой руке; правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.</p> <p>4. Присядь, мешочек вперед. И. п.: ноги расставлены, руки за спиной; присесть, руки с мешочком вперед, и.п.</p> <p>5. «Положи и возьми мешочек». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; наклониться вперед, положить мешочек на пол, и.п; наклониться, взять мешочек.</p> <p>6. Прыжки ноги вместе, ноги врозь</p> <p>7. «Мешочек вверх». И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком у груди; Подняться на носочки, руки с мешочком вверх, и.п.</p> <p>3ч. Заключительная Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук</p> <p align="center">Речёвка. По утрам зарядку делай Будешь сильным, будешь смелым!</p>	<p align="center">1 мин</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">10 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">1 мин</p>
---	--

Май 1,2 неделя. №17 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная	1 мин
2ч. Основная	
ОРУ без предметов.	
1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.	4 раза по 3 захода
2. «Наклон вправо-влево». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно, руки на поясе; Наклониться вправо, правая рука в сторону; то же влево.	4 раза
4. «Сядь - встань». И. п.: стоя на коленях; руки на поясе. сесть на пятки, руки в стороны; встать на колени, и. п.	4 раза
5. «Достань носочки ног». И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до носочек ног, выпрямиться, и. п.	4 раза
6. «Постой на одной ножке». И. п.: о. с; руки на поясе; поднять одно колено вверх, стоять на одной ноге, то же на другой ноге. и. п.	2 раза 10 раз
7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	20 сек
3ч. Заключительная Ходьба с разным положением рук. Построение в колонну по одному.	1 мин
Речёвка. Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!	

**Май 3,4 неделя. №18 Комплекс утренней гимнастики
(с гимнастическими палками).**

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба перекатом с пятки на носок Прыжки с доставанием до предмета Бег в умеренном темпе Перестроение в круг.	1 мин
2ч. Основная ОРУ с гимнастической палкой 1. Подними палку вверх. И. п.: о. с., палка внизу; поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.	5 раз
2. Наклоны вперед. И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; и. п.	5 раз
3 Палка колену. И. п.: ноги на ширине ступни, палка на груди; Вытянуть руки вперед, подтянуть правое колено к палке; то же самое левое колено; и.п.	6 раз
4. Приседания. И. п.: пятки вместе, носки врозь (положение рук придумывают дети); присесть; и. п.	5 раз
5. «Дотронься до ноги». И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклон вперед, правым концом палки достать до левого носка; и. п.; то же другим концом.	6 раз
6. Прыжки. Прыжки на двух ногах вправо и влево	8 раз
3ч. Заключительная Игра м/п «Найди предмет» Ходьба	20х2
<p style="text-align: center;">Речёвка. По утрам зарядку делай</p> <p style="text-align: center;">Будешь сильным, будешь смелым!</p>	1 мин

Дополнительные комплексы ОРУ (для ООД).

1.ОРУ с осенними листочками (по теме «Осень»)

«В осеннем лесу».

Содержание	Дозировка
<p>1. «Помаши».</p> <p>И.п.- ноги слегка расставить, листочки за спиной; 1-2 – листочки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	6 раз
<p>2. «Подул ветер».</p> <p>И.п.- ноги врозь, листочки в сторону; 1- поворот вправо, 2 – И.п.; 3- поворот влево, 4 – И.п.;</p>	по 3 раза
<p>3. «Деревья большие и маленькие».</p> <p>И.п.- стоя на коленях, листочки вверх («деревья большие»); 1-2-сесть на пятки, листочки опустить вниз («деревья маленькие»); 3-4-И.п.</p>	6 раз
<p>4. «Покажи листочки».</p> <p>И.п.- ноги врозь, листочки за спину; 1-2 - наклон вперед, листочки вперед: «Вот»; 3-4 - И.п.</p>	6 раз
<p>5.Подскоки.</p> <p>На месте на двух ногах в ч/и с ходьбой. (руки с листочками в стороны - вниз).</p>	10х2
<p>6. «Помаши».</p> <p>И.п.- ноги слегка расставить, листочки внизу; 1-2 – листочки через стороны вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.</p>	4 раза

2.ОРУ со «снежками» (по теме «Зимние забавы»)

«Зимние забавы».

Содержание занятия	Дозировка
1. «Посмотри на снежок». И.п.- ноги слегка расставить, снежок внизу; 1-2 – снежок вверх, посмотреть; 3-4 - И.п.- выдох.	6 раз
2. «Покажи снежок». И.п.- ноги слегка расставить, снежок за спиной; 1-2 - поворот вправо, показать снежок, сказать «Вот», 3-4 - И.п.; 5-6 - поворот влево, показать снежок, сказать «Вот», 7-8 – И.п.;	по 3 раза
3. «Вокруг себя». И.п.- сидя на пятках, снежок с правой стороны; 1-4 - прокатить снежок вокруг себя в одну сторону, не выпуская его из рук, то же в другую.	по 3 раза
4. «Сделай, как я». И.п.- сидя на полу, снежок зажат между ног (стоп), 1-2 – поднять ноги со снежком вверх, 3-4 – и.п.	6 раз
5. «Играем в снежки». И.п.- ноги врозь, снежок перед грудью в правой руке; 1-2-3-4 – быстро передавать снежок из одной руки в другую, На сигнал «поймать» - подкинуть снежок вверх и поймать его.	5 раз
6. Подскоки. Ноги вместе – ноги врозь, руки со снежком внизу – в сторону; Потянуться вверх передать снежок в другую руку, продолжить прыжки.	10 x 2р

3.ОРУ с массажными мячиками (по теме «Семья»)

Упражнения для рук

Упражнение 1

Описание упражнения. Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Упражнение 2

Описание упражнения. Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Упражнение 3

Описание упражнения. Дети сидят на стульчиках друг за другом. Мячик держат в правой руке. Делать круговые движения по спине впереди сидящему ребенку. Затем дети поворачиваются в другую сторону.

Упражнения для ног (сидя на скамейке)

Упражнение 1

Описание упражнения. Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Делать круговые движения одной ногой, затем другой.

Упражнение 1

Описание упражнения. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и поддержать его на счет до 5, затем “спустить” его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.