

# Комплекс утренней гимнастики «Осенние картинки»

## сентябрь 1,2 недели

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводно-подготовительная	<p>1. Построение</p> <p>2 Ходьба: -обычная (в колонну) -под счёт</p> <p>3 Бег: -обычный -по разметке</p> <p>4 Ходьба: -под счёт -обычная с Д.У.</p> <p>5 Перестроение в круг</p>	<p>1-2'</p> <p>3-4'</p> <p>1'</p>	<p>Указать на линию в шеренге</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Высоко поднимать колени</p> <p>Медленный темп, соблюдать дистанцию</p>
II. Основная часть	<p>1 «Листья взлетают и падают» И.п.- о.с. 1-2 поднять руки вверх перед собой 3-4-медленно опустить</p> <p>2 «Летят лебеди» И.п.- о.с. 1-2-поднять руки через стороны, вдох 3-4-опустить руки, выдох</p> <p>3 «Мельница» И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу 1-4-круговые движения прямыми руками вперед 1-4-то же назад</p> <p>4 «Пугало огородное» И.п.- о.с., руки в стороны 1-поворот туловища вправо 2-поворот туловища влево</p> <p>5 «Дровосек» И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки прямые в замке над головой 1-наклон вниз, руки опустить со звуком «ух» на выдохе 2-выпрямиться, руки вверх – вдох</p> <p>6 Прыжки 1-прыжок на двух ногах вперед 2-то же назад 3-то же влево 4-то же вправо</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>30" по 2 раза</p>	<p>вдох, подняться на носки выдох</p> <p>следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>руки держать прямыми</p> <p>ноги находятся в одном и том же положении, руки на уровне плеч прямо</p> <p>стараться не сгибать ноги в коленях</p> <p>прыжки на носках</p>
III. Заключительная часть	<p>1 Ходьба на месте с Д.У.</p> <p>2 Перестроение в колонну</p> <p>3 Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>4 Бег обычный</p> <p>5 Ходьба с Д.У.</p>	<p>20" 1'</p>	

# Комплекс утренней гимнастики «В осенний бор»

сентябрь 3,4 недели

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводно-подготовительная часть	<p>1 Ходьба в колонну по одному (На траве горят росинки, Звонко свищет птичий хор. Мы шагаем по тропинке, Мы идем в осенний бор)</p> <p>2 Ходьба на носках (Солнце светит спозаранку, Всей земле улыбку шлёт)</p> <p>3 Бег в среднем темпе (Мы вбегаем на полянку С упражнением для ног)</p> <p>4 Ходьба с Д.У. (На траве горят росинки, Звонко свищет птичий хор. Мы шагаем по тропинке, Мы идем в осенний бор)</p>	<p>20"</p> <p>20"</p> <p>3 мин.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Высоко поднимать колени, спина прямая, работать руками</p> <p>Руки вверх, ноги прямые, в коленях не сгибать</p>
II. Основная часть	<p>1 «Теплый ветер гладит лица» И.п.- о.с. 1-подняться на носки, руки вверх 2-и.п.</p> <p>2 «Лес шумит цветной листвою» И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху 1-наклон вправо 2-наклон влево</p> <p>3 «Дуб нам хочет поклониться» И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху 1-наклон вниз, руки вниз, 2-и.п.</p> <p>4 «Клён кивает головой» И.п.- о.с., руки на поясе 1-наклон вперед, прогнуться в пояснице, 2-и.п.</p> <p>5 «Птицы весело щебечут Только их не разглядеть» И.п.- о.с. 1-полуприсед, слегка наклон туловища вперед, руки отвести назад 2-и.п.</p>	<p>5-6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Вдох носом Выдох ртом</p> <p>Ступни не отрывать от поверхности пола</p> <p>Коснуться руками пола, колени не сгибать</p> <p>Ноги не сгибать в коленях</p> <p>Спина прямая, смотреть вперед</p>
III. Заключительная часть	<p>1 Бег в колонну по одному (Рады птице нашей встрече, Рады с нами улететь)</p> <p>2 Ходьба с Д.У. (Наберем пахучих шишек Спелых ягод и грибов)</p> <p>3 Д.У. (И листочков красно-желтых Для букетов и венков)</p>	<p>1-2 мин</p> <p>20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Бег в среднем темпе</p> <p>Вдох носом Выдох ртом</p>

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I Вводно-подготовительная часть	1 Ходьба обычная (Добрый лес, старый лес Полный сказочных чудес. Мы идем гулять сейчас И зовем с собою вас Ждут нас на лесной опушке Птички, бабочки, зверюшки Паучок на паутинке И кузнечик на травинке)	20 сек	Спина прямая, колени высоко поднимать, работать руками
	2 Ходьба на носках, руки вверх (Мышка-мышка, серое пальтишко Мышка тихо идет В норку зернышко несет)	20 сек	Ноги при ходьбе не сгибать, спина прямая, руки вытянуты
	3 Ходьба на внешней стороне стопы (А за мышкой шел медведь Да как начал он реветь «У-у» да «У-у!» Я в развалочку иду»)	20 сек	Пальцы на ногах зажаты в «кулачок», руки на поясе
	4 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (А веселые ребята, длинноухие зайчата Прыг да скок, прыг да скок Через поле да в лесок)	20 сек	Ступни отталкиваются одновременно, руки на поясе
	5 Бег в среднем темпе (Бежал по лесу серый волк Серый волк зубами щелк Он крадется за кустами Громко щелкает зубами)	3 мин	Сохранять дистанцию
II Основная часть	Упражнения в движении 1 Прыжки из глубокого приседа (Вот лягушка по дорожке Скачет вытянувши ножки По болоту скок да скок Под мосток и молчок)	30 сек	Сильно отталкиваться ногами, при прыжке выпрямиться, руки вверх
	2 Ходьба на высоких четвереньках (Дедушка ежок, Не ходи на бережок Там промочишь ножки Теплые сапожки)	30 сек	Смотреть вперед
	3 Ходьба на низких четвереньках (Нес однажды муравей Две травинки для дверей На опушке под кустом Муравьишко строит дом)	30 сек	Спину прогнуть, смотреть вперед
	4 Ползание из положения сидя на полу (Вот ползет сороканожка По тропинке на дорожку Спинка изгибается Ползет, переливается)	30 сек	Подтягивать туловище ногами, руки скрестно на плечах
III Заключительная часть	1 Легкий бег на носках (Птички в гнездышках проснулись Потянулись, улыбнулись «Чик-чирик, всем привет! Мы летим на белый свет!»)	2 мин	Соблюдать дистанцию
	2 Легкие кружения с плавным приседанием в положение упор присев (В воздухе над лужицей Стрекозы быстро кружатся Взлетают и садятся На солнышке резвятся)	1 мин	Кружение-вдох носом, Приседание-выдох ртом
	3 Обычная ходьба (До свиданья, добрый лес, Полный сказочных чудес! По тропинкам мы гуляли, На полянке поскакали. Подружились мы с тобой. Нам теперь пора домой!)	30 сек	

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I Вводно-подготовительная часть	1 Корректирующая ходьба: -на носках (Наступила осень и все чаще моросит дождь) -на внешней стороне стопы (Земля становится сырой и холодной) -с высоким подниманием колен (А после дождя образуются большие лужи)	20 сек  20 сек  20 сек	Руки вверх, ноги в коленях не сгибать  Пальцы на ногах в «кулачок» Спина прямая, носки на ногах тянуть вниз
	2 Бег в среднем темпе (И все чаще дует холодный ветер)	3 мин	Сохранять дистанцию
	3 Д.У. в движении (Ветер срывает с деревьев листья, и они медленно падают на землю)	30 сек	Руки вверх- вдох носом Руки вниз- выдох ртом
II Основная часть	1 «Ветер дует, и веточки маленьких кустиков сильно гнуться к земле» И.п.- лежа на спине, руки и ноги прямые вверх 1-опустить руки за голову, ноги на пол 2-и.п.	5-6 раз	Ноги и руки прямые
	2 «С мокрых веточек капая капельки дождя» И.п.- лежа на спине, руки прямые вверх 1- опустили кисти 2-согнули руки в локтях 3-опустили плечи 4-и.п.	5-6 раз	Упражнение выполнять расслабленно
	3 «Подул ветер, и опавшие листья покатались по дорожке» И.п.- лежа на спине, руки прямые вверх за голову Перекаты влево и вправо	5-6 раз	Руки и ноги вытянуты
	4 «Сухие, сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами» И.п.- лежа на животе, руки под подбородком Поочередное сгибание и разгибание ног в коленях	5-6 раз	Пятками доставать до ягодиц
	5 «А ёжик утеплит свою норку пожелтой листвой и спит, свернувшись клубочком» И.п.- стоя на низких четвереньках 1-прогнуться в спине, 2-и.п. 3-округлить спину, 4-и.п.	5-6 раз	Смотреть вперед Голову на грудь
	6 «Шел охотник по лесу, высматривая добычу. Устал, присел на пенек. К нему подбежал охотничий пес, встал на задние лапы, словно предлагая хозяину поиграть» Из положения упор присев прыжки вверх	6-8 раз	Сильно выталкивать туловище ногами вверх
	7 «Поднялся охотник и пошел за своей собакой. Впереди болото. Стал он пробираться по кочкам, перепрыгивая через упавшие ветки» Ходьба через препятствия – набивные мячи, обручи	3 мин	Через мячи перепрыгивать на двух ногах, из обруча в обруч – с одной ноги на другую
III Заключительная часть	1 «Увидев дорогу, охотник по тропинке заспешил через болото домой» Бег «змейкой» между кеглями	2 мин	Сохранять дистанцию
	2 «Наконец, охотник добрался до дома и он почувствовал запах пирогов» Д.У.	30 сек	Руки вверх - вдох носом Руки вниз – выдох ртом

# Комплекс утренней гимнастики «Театр папы Карло»

ноябрь 1,2 недели

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I Вводно - подготови- тельная часть	1 Ходьба: -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен	20 сек 20 сек 20 сек	Руки вверх Руки вперед Руки на поясе
	2 Бег: -обычный -с высоким подниманием колен -с захлестыванием голени назад -с прямыми ногами в стороны	2 мин 30 сек 30 сек 30 сек	Сохранять дистанцию Руки на поясе Пятками до ягодич Руки в стороны
	3 Д,У,	30 сек	
II Основная часть	1 «Буратино» И.п.- о.с., руки согнуты в локтях 1-поворот вправо-влево; 2-наклон 3-положение 1; 4-и.п.	5-6 раз	При повороте ноги прямые, руки при наклоне выпрямить назад
	2 «Клоун» И.п.- о.с., руки на поясе 1-полуприсед 2-поворот, руки в стороны, одну ногу выпрямить 3-полуприсед в№1; 4-и.п.	5-6 раз	Четко выполнять под музыку
	3 «Пьеро» И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1-4 круговые движения предплечьями вперед 1-4 то же назад	5-6 раз	Стараться выполнить только предплечьями
	4 «Мальвина» И.п.- о.с., руки перед собой прямо 1-полуприсед, руки перед вверх-вниз 2-и.п.	6-8 раз	Спина прямая
	5 «Буратино» И.п.- о.с., руки согнуты в локтях 1-поворот вправо-влево 2-поднять согнутую в колене ногу 3-опустить ногу 4-и.п.	5-6 раз	Руки остаются в одном и том же положении
	6 «Лягушка» И.п.- о.с., руки в стороны Прыжки с прямыми ногами в стороны	1 мин	Под музыку
III Заключи- тельная часть	1 Бег в среднем темпе 2 Д.У.	1 мин 30 сек	Соблюдать дистанцию Руки вверх - вдох носом Руки вниз - выдох ртом

# Комплекс утренней гимнастики «ЧАСЫ»

ноябрь 3,4 недели

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	<b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен <b>2 Бег:</b> -обычный -с высоким подниманием колен -с захлестыванием голени назад -с прямыми ногами вперед <b>3 Д.У. в движении</b>	20 сек 20 сек 20 сек 2 мин 20 сек 20 сек 20 сек 30 сек	Руки вверх Руки на поясе Руки вперед, спина прямо Сохранять дистанцию Руки на поясе Пятками до ягодиц Тянуть носок Вдох носом, выдох ртом
<b>II.</b> Основная часть	<b>1 «Заводим часы»</b> И.п.- стойка, ноги врозь 1-4-круговые движения руками вперед 1-4 -то же назад  <b>2 «Часы идут»</b> И.п.- о.с. 1-3-3шага вперед; 4-полуприсед с хлопком 1-3-3 шага назад; 4-полуприсед с хлопком  <b>3 «Большая и маленькая стрелки часов»</b> И.п.- о.с. 1-4 перекрестные движения руками над головой с одновременным полуприседом. 1-4- то же руками внизу  <b>4 «Бой часов»</b> И.п.- широкая стойка ноги врозь, руки в «замке» над головой 1-наклон вниз; 2-и.п.  <b>5 «Переведем стрелки часов»</b> И.п.- о.с. 1- полуприсед, шаг вперед-назад; 2-и.п.  <b>6 «Считаем секунды»</b> И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Попеременное сгибание и разгибание ног в коленях  <b>7 «Бегут минуты, бегут секунды»</b> И.п.- о.с. 1-прыжок, ноги врозь, руки врозь над головой 2-и.п.	6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  40 сек  14-16 раз	Большая амплитуда, руки прямые  Сохранять ритм движений  Руки прямые  Ноги в коленях не сгибать  Сохранять ритм движений  Пятками до ягодиц
<b>III.</b> Заключительная часть	<b>1 Бег в среднем темпе</b> <b>2 Д.У.</b>	1 мин 30 сек	Сохранять дистанцию Вдох носом, выдох ртом

## Комплекс утренней гимнастики «Полоса препятствий» декабрь 1,2 недели

Части занятий	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> <b>Вводно-подготовительная часть</b>	<b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен -в полуприседе  <b>2 Бег:</b> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад -прыжки на двух ногах с продвижением вперед  <b>3 Д.У. в движении</b>	20 сек 20 сек 20 сек 20 сек  2 мин 20 сек 20 сек 20 сек  30 сек	Руки вверх Руки за голову Руки вперед Руки на поясе  Сохранять дистанцию Руки на поясе Пятки до ягодиц Одновременное отталкивание ногами
<b>II.</b> <b>Основная часть</b>	<b>Полоса препятствий:</b> <b>1 Ходьба по кубикам (упражнение на равновесие)</b>  <b>2 Ползание на животе с помощью рук по скамейке</b>  <b>3 Прыжки из обруча в обруч</b>  <b>4 Перекатывание «брёвнышком» на гимнастических матах</b>	4 мин	Руки в стороны  Ноги прямые вместе, голова прямо  На двух ногах  Ноги и руки прямые
<b>III.</b> <b>Заключительная часть</b>	<b>1 Бег в среднем темпе</b>  <b>2 Д.У. в движении</b>	1 мин  30 сек	Сохранять дистанцию  Вдох носом, выдох ртом

# Комплекс утренней гимнастики «Колосок» (с мячом)

## декабрь 3,4 недели

Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	1 Ходьба в колонне по одному (Сказка, сказка-прибаутка, рассказать её не шутка) 2 Ходьба с высоким подниманием колен (Чтобы сказочка сначала словно реченька журчала. Чтоб к концу ни стар, ни мал от неё не задремал) 3 Бег в среднем темпе 4 Д.У. в движении	20 сек  20 сек  2 мин 20 сек	Высоко поднимать колени  Руки вперед  Соблюдать дистанцию Вдох носом, выдох ртом
<b>II.</b> Основная часть	1 «Жили-были дед и баба на поляне у реки» И.п.- о.с., мяч за спиной 1-наклон головы вправо; 2-и.п. 3-то же влево; 4-и.п.  2 «И любили они очень на сметане колобки». И.п.- о.с., руки в стороны 1-передать мяч из руки в руку 2-полуприсед  3 «Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила». И.п.- о.с., руки внизу 1- полуприсед, руки вперед; 2-и.п.  4 «Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках». И.п.- сед на пятках Катание мяча перед собой из руки в руку  5 «Вышел ровный, вышел гладкий Не соленый и не сладкий» И.п.- сед ноги врозь 1-наклон вперед, мяч положить у стоп 3-наклон, мяч взять; 2,4-и.п.  6 «Очень круглый, очень вкусный Даже есть его мне грустно» И.п.- сед, ноги вместе Перебрасывание мяча с ладони на ладонь  7 «Мышка серая бежала, колобочек увидела: Ой, как пахнет колобочек! Дайте мышке хоть кусочек» И.п.- о.с., мяч на полу. Бег вокруг мяча	8 раз  8 раз  10 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6-8 раз	Спина прямо  При передаче мяча руки держать прямо  Спина прямая  Спина прямая, руки прямо  Ноги в коленях не сгибать  Спина прямо, ноги в коленях не сгибать  По сигналу менять направление бега
<b>III.</b> Заключительная часть	1 Бег в среднем темпе 2 Д.У. (Запах колобка)	1 мин 30 сек	Сохранять дистанцию Носом вдох, ртом выдох

**Комплекс утренней гимнастики «СТИРКА»**  
**январь 1,2 недели**

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> <b>Вводно-подготовительная часть</b>	<b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен  <b>2 Бег:</b> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад -с прямыми ногами вперед	20 сек 20 сек 20 сек  1 мин 20 сек 20 сек 20 сек	Руки вверх Руки на поясе Руки вперед  Соблюдать дистанцию Спина прямая Пятками до ягодиц Тянуть носки
<b>II.</b> <b>Основная часть</b>	Движения под музыку  1 Движения руками «стирать» 2 Движения руками «полоскать» 3 Движения руками «отжимать» 4 Движения руками «встряхивать» 5 Движения руками «на прищепки»	5 мин	Все движения сопровождать движениями ног
<b>III.</b> <b>Заключительная часть</b>	1 Бег в среднем темпе  2 Д.У. в движении	1 мин  30 сек	Соблюдать дистанцию  Вдох носом, выдох ртом

# Комплекс утренней гимнастики «Мы – матросы»

## январь 3,4 недели

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	<b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен -в полуприседе  <b>2 Бег:</b> -обычный -с прямыми ногами вперед -с прыжками на двух ногах	20 сек 20 сек 20 сек 20 сек  2 мин 20 сек 20 сек	Руки вверху Пальцы на н. в «кулачок» Пятки до ягодиц Спина прямая  Сохранять дистанцию Тянуть носки Одновременное отталкивание ногами
<b>II.</b> Основная часть	<b>1 «Пловец».</b> И.п.- о.с., руки вверху 1-8 поочередные круговые движения руками вперед, имитируя плавание «кролем» на груди; 1-8 – то же назад  <b>2 «У штурвала»</b> И.п.- стоя ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал) 1-наклон вправо; 3- то же влево; 2,4-и.п.  <b>3 «Поднять якорь»</b> И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе 1-3-наклон вперед, руками до пола; 4-и.п.  <b>4 «Гребля»</b> И.п.- сидя, ноги выпрямлены 1- наклон вперед, руками имитируя греблю 2-и.п.  <b>5 «Плавание брассом»</b> И.п.- лежа на животе Ноги и руки над полом; руками имитировать плавание «брассом»  <b>6 «Шлюпка на волне»</b> И.п.- руками прижать колени груди, подбородок опустить на грудь. Перекаты вперед-назад на спине	3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз  5-6 раз  30 сек по 3 раза  8-10 раз	Руки прямые  Спина прямая  Ноги в коленях не сгибать  Ноги в коленях не сгибать, грудью коснуться колен  Руками и ногами не касаться пола, голову вверх не поднимать  Спина круглая
<b>III.</b> Заключительная часть	<b>1 Бег в среднем темпе</b>  <b>2 Д.У. в движении («Запах моря»)</b>	1 мин  30 сек	Соблюдать дистанцию  Вдох носом, выдох ртом

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводно-подготовительная часть	<p>1 Ходьба: -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен -в полуприседе</p> <p>2 Бег: -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад -с прыжками на двух ногах</p> <p>3 Д.У. в движении</p>	<p>20 сек 20 сек 20 сек 20 сек</p> <p>2 мин 20 сек 20 сек 20 сек 30 сек</p>	<p>Руки вверху Пальцы на н-х в «кулачок» Руки вперед Руки на поясе</p> <p>Высоко колени Пятками до ягодиц Одновременное отталкивание Вдох носом, выдох ртом</p>
II. Основная часть	<p>1 «Белочка» (Быстрая и проворная спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам) И.п.- о.с., руки на поясе 1-поворот головы вправо, 2-и.п. 3-то же влево, 4-и.п.</p> <p>2 «Медведица» (Потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кусты) И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны 1,3-наклоны туловища вправо-влево 2,4-и.п.</p> <p>3 «Олень» (Вышел на полянку красивый, гордый, сильный олень) И.п.- о.с. 1,3-поднять согнутую в колене ногу, руки скрестно вверх, пальцы развести 2,4-и.п.</p> <p>4 «Лисята» (Рыжие, игривые лисята выбежали на полянку и, выражая, стали любоваться своим хвостиком) И.п.- стоя на низких четвереньках 1,3-поворот головы вправо-влево, слегка прогнуться, посмотреть на «хвост» 2,4-и.п.</p> <p>5 «Муравей» (На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним, поищем его) И.п.- сидя, руки сзади в упоре, ноги прямые 1,3-с силой потянуть носок на себя, подняв ногу 2,4-и.п.</p> <p>6 «Жучок» (С ветки на спину упал жучок и никак не может встать) И.п.- лежа на спине Попеременное сгибание и разгибание ног в коленях («велосипед»)</p> <p>7 «Зайчата» (Шустрые и ловкие зайчата резвятся на поляне) И.п.- о.с., руки на поясе 1-3-прыжок на месте 4-прыжок с поворотом на 360 градусов</p> <p>8 Д.У. в ходьбе на месте</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>30 сек по 3 раза</p> <p>8-10 раз</p> <p>30 сек</p>	<p>Спина прямо, ноги вместе</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Носок тянуть, спина прямо</p> <p>Голова прямо, прогнуться в пояснице</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ноги выпрямлять полностью, руки под головой</p> <p>Одновременное отталкивание</p>
III. Заключительная часть	<p>1 Бег в среднем темпе</p> <p>2 Д.У. в движении</p>	<p>1 мин 30 сек</p>	<p>Сохранять дистанцию</p> <p>Вдох носом, выдох ртом</p>

## Комплекс утренней гимнастики «Полоса препятствий» февраль 3,4 недели

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I</b> Вводно-подготовительная часть	1 Ходьба: -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен  2 Бег: -обычный -с высоким подниманием бедер -с захлестыванием голени назад	20 сек 20 сек 20 сек  2 мин 20 сек 20 сек	Руки вверх Пальцы в «кулачок» Руки вперед  Поднимать высоко Пятками до ягодич
<b>II</b> Основная часть	Полоса препятствий 1 Перекатывание «бревнышком» 2 Подползание под мягкий модуль по-пластунски 3 Ползание на высоких четвереньках 4 Ползание на животе по скамейке	5 мин	Ноги вместе, руки прямые Не поднимать туловище и голову Прогнуться в пояснице Ноги вместе прямые, подтягиваться с помощью рук
<b>III</b> Заключительная часть	1 Бег в среднем темпе  2 Д.У. в движении	1 мин  30 сек	Соблюдать дистанцию  Вдох носом, выдох ртом



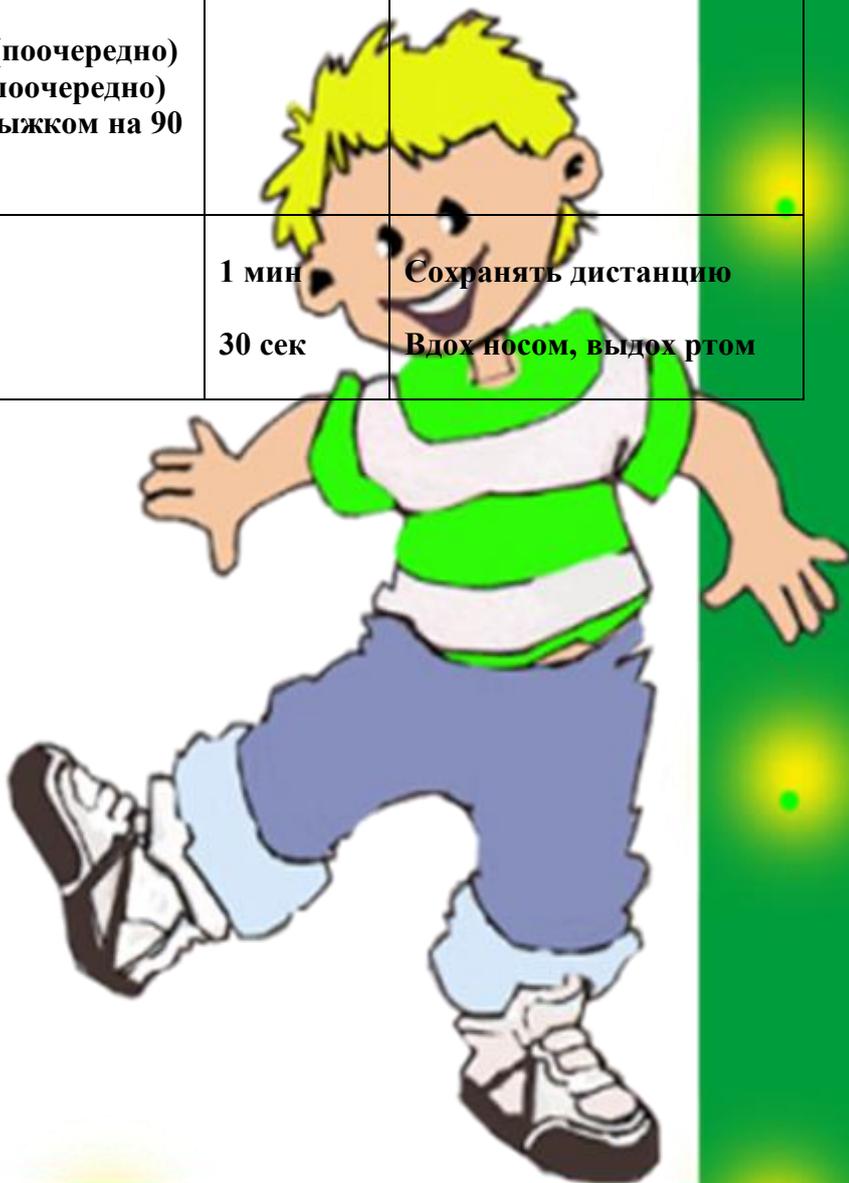
Комплексе утренней гимнастики «На морском берегу» март 1,2 недели

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	<p><b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -в полуприседе</p> <p><b>2 Бег:</b> -обычный -с высоким подниманием бедра -с захлестыванием голени назад -с прямыми ногами вперед</p>	<p>20 сек 20 сек 20 сек 2 мин 20 сек 20 сек 20 сек</p>	<p>Руки вверх Пальцы в «кулачок» Спина прямая</p> <p>Спина прямая Пятками до ягодиц Тянуть носок</p>
<b>II.</b> Основная часть	<p><b>1 «Водоросли»</b> (Водоросли тянутся через толщу воды к солнышку, но появился ветер, и вода уносит их то в одну сторону, то в другую) И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху 1-наклон вправо 2-то же влево</p>	6-8 раз	Ноги не сгибать
	<p><b>2 «Плавающие лягушата»</b> И.п.- стойка ноги врозь, в полуприседе, руки согнуты в локтях перед грудью 1-развести руки в стороны, выпрямить ноги, подняться на носки. 2-и.п.</p>	6-8 раз	Сохранять равновесие
	<p><b>3 «Волна»</b> (Небольшая волна то опустит на дно, то поднимет) И.п.- стоя на коленях, руки на поясе 1,3-сед на правое-левое бедро 2,4-и.п.</p>	6-8 раз	Без помощи рук
	<p><b>4 «Морской конёк»</b> (Необычно плавает-«стоя», то делает рывок вперед, то замрет, покачиваясь в воде) И.п.- о.с., руки на поясе 1-выпад правой (левой) ногой 2-3-пружинистые покачивания 4-и.п.</p>	6 раз	Спина прямая
	<p><b>5 «Морская черепаха»</b> (Осторожная- то выглянет из своего панциря, то спрячется) И.п. – лежа на спине, руки вверху 1 подтянуть руками колени к груди 2-и.п.</p>	6 раз	Спина круглая
	<p><b>6 «Улитка ползет»</b> (Гибкая, пластичная, но медлительная) И.п.- сед на пятках, упор ладонями перед собой 1-2-скользящими движениями лечь на живот, опереться на локти, голову и плечи поднять 3-4-и.п.</p>	6-8 раз	Прогнуться в спине
	<p><b>7 «Кит плывет»</b> (Большой прекрасный кит хорошо плавает) И.п.- лежа на спине 1-перекат вправо на живот 2-и.п. 3-то же влево 4-и.п.</p>	6-8 раз	Ноги прямые вместе, руки вверху
<b>III.</b> Заключительная часть	<p><b>1 «Дельфины»</b> (добрые, ласковы дельфины резвятся в воде) Бег в среднем темпе</p> <p><b>2 Д.У. «Нагони волну»</b> (Набрать как можно больше воздуха носом, надуть щеки и с наклоном вперед выдохнуть медленно ртом «трубочкой»)</p>	<p>1 мин 30 сек</p>	Соблюдать дистанцию

# Комплекс утренней гимнастики «МАКАРЕНА»

## март 3,4 недели

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	<p><b>1 Ходьба:</b> -на носках -на внешней стороне стопы -с высоким подниманием колен</p> <p><b>2 Бег:</b> -обычный -с высоким подниманием бедра -приставным шагом правым и левым боком -с подскоками на правой и левой ноге</p>	<p>20 сек 20 сек 20 сек</p> <p>2 мин 20 сек 20 сек</p> <p>20 сек</p>	<p>Руки вверх Пальцы в «кулачок» Руки вперед</p> <p>Спина прямая Руки на поясе</p> <p>Сильнее отталкиваться</p>
<b>II.</b> Основная часть	<p>Движения под музыку</p> <p>1 Движения рук вперед (поочередно), переворачивая ладонки кверху 2 движения рук на плечи перекрестно (поочередно) 3 Движения рук за голову (поочередно) 4 Движения рук на бедра (поочередно) 5 Три хлопка и поворот прыжком на 90 градусов</p>	5 мин	Все движения руками сопровождаются движениями ногами
<b>III.</b> Заключительная часть	<p>1 Бег в среднем темпе</p> <p>2 Д.У. в движении</p>	<p>1 мин</p> <p>30 сек</p>	<p>Сохранять дистанцию</p> <p>Вдох носом, выдох ртом</p>



Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводно-подготовительная часть	1 Ходьба: -на носках -на внешней стороне стопы -в полуприседе 2 Бег: -обычный -приставным шагом пр. и лев. боком -быстро-медленно -с прыжками на двух ногах	20 сек 20 сек 20 сек 2 мин 20 сек 20 сек 20 сек	Руки вверх Руки на поясе Спина прямая Руки на поясе Сохранять дистанцию Одновременное отталкивание ногами
II. Основная часть	1 «Теплый дождь» (Смочил землю, освежил траву и листья, поиграем дождевыми каплями) И.п.- о.с., руки за спиной 1-2 поочередно вынести руки вперед ладонями вверх 3-4-поочередно убрать за спину 2 «Красочная радуга» (Засияла разными цветами, украсила планету) И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх 1-наклон туловища вправо, левую руку поднять через сторону вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки 2-и.п., То же в левую сторону 3 «Растения оживают» (Деревья, трава, цветы потянулись к солнышку) И.п.- о.с. 1-поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок 2-и.п., То же левой ногой 4 «Полет птиц» (Красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей) И.п.- о.с. 1-руки в стороны, 2-присесть 3-встать, 4и.п. 5 «Звери просыпаются» (Потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки) И.п.- сидя на пятках, опора на предплечья, голова на кистях 1-поднять голову, выпрямить руки, потянуться 2-стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице 3-сесть на пятки, руки вытянуть вперед - потянуться 4-и.п. 6 «Бабочки» (Порхают вокруг цветов, садятся на них, пьют нектар и снова летят к другому цветку) И.п.- сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук подтягивают ступни ног к туловищу 1-3 ногами, согнутыми в коленях, выполнить пружинистые движения к полу 4-и.п. 7 «Лежа на траве» И.п.- лежа на животе, поочередное сгибание и разгибание ног в коленях	6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 6-8 раз 20 сек по 3 раза	Прямая осанка Ноги в коленях не сгибать Смотреть вверх Спина прямая Движения выполнять медленно, плавно Спина прямая Руки под подбородком
III. Заключительная часть	1 Бег в среднем темпе 2 Д.У. в движении	1 мин 30 сек	Соблюдать дистанцию Вдох носом, выдох ртом





Часть занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	1 Ходьба в колонну по одному (На траве горят росинки, Звонко свищет птичий хор. Мы шагаем по тропинке, Мы идем в зеленый бор)  2 Ходьба на носках (Солнце светит спозаранку, Всей земле улыбку шлёт)  3 Бег в среднем темпе (Мы вбегаем на полянку С упражнением для ног)  4 Ходьба с Д.У. (На траве горят росинки, Звонко свищет птичий хор. Мы шагаем по тропинке, Мы идем в зеленый бор)	20"  20"  3 мин.  20 сек.	Высоко поднимать колени, спина прямая, работать руками  Руки вверх, ноги прямые, в коленях не сгибать
<b>II.</b> Основная часть	1 «Теплый ветер гладит лица» И.п.- о.с. 1-подняться на носки, руки вверх 2-и.п.  2 «Лес шумит цветной листвою» И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху 1-наклон вправо 2-наклон влево  3 «Дуб нам хочет поклониться» И.п.- стойка ноги врозь, руки вверху 1-наклон вниз, руки вниз 2-и.п.  4 «Клён кивает головой» И.п.- о.с., руки на поясе 1-наклон вперед, прогнуться в пояснице 2-и.п.  5 «Птицы весело щебечут Только их не разглядеть» И.п.- о.с. 1-полуприсед, слегка наклон туловища вперед, руки отвести назад 2-и.п.	5-6 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз	Вдох носом Выдох ртом  Ступни не отрывать от поверхности пола  Коснуться руками пола, колени не сгибать  Ноги не сгибать в коленях  Спина прямая, смотреть вперед
<b>III.</b> Заключительная часть	1 Бег в колонну по одному (Рады птице нашей встрече, Рады с нами улететь)  2 Ходьба с Д.У. (Наберем пахучих шишек Спелых ягод и грибов)  3 Д.У. (И ромашек белых-белых Для букетов и венков)	1-2 мин  20 сек  20 сек	Бег в среднем темпе  Вдох носом Выдох ртом

## Комплекс утренней гимнастики «Весенние картинки» май 3,4 недели



Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
<b>I.</b> Вводно-подготовительная часть	<b>1 Ходьба:</b> -обычная -на носках -в полуприседе  <b>2 Бег по разметке</b>  <b>3 Д.У. в движении</b>	20 сек 20 сек 20 сек  3 мин  30 сек	Высоко поднимать колени Руки вверху Руки на поясе  Соблюдать дистанцию  Запах весны
<b>II.</b> Основная часть	Подвижная игра «Весенняя почта» (Птицы с юга принесли с собой письмо от детей из жарких стран)  Упражнения, которые предлагают выполнить самостоятельно дети	5 мин	
<b>III.</b> Заключительная часть	<b>1 Бег в среднем темпе</b>  <b>2 Д.У. «Весенние букеты»</b>	1 мин  30 сек	Сохранять дистанцию  Вдох носом, выдох ртом

