

**Утренняя гимнастика на сентябрь.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4- вернуться в и.п. | 6-7 раз. |
| 3.И.п.-основная стойка, руки на поясе.1-2- приседая, колени развести в разные стороны, руки вперёд, 3-4- выпрямиться, и.п. | 6-7 раз. |
| 4.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног, 3- выпрямиться. Руки в стороны. 4-и.п. | 5-6 раз. |
| 5.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху, 2- и.п.,3-4- тоже в другую сторону. | 6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8. | 3-4 раза. |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастика № 2 | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. |  |
| *Упражнения с флажками.* |  |
| 2.И.п.-основная стойка, флажки внизу.1- руки вперёд, 2- руки вверх, 3- руки в стороны. 4-и.п. | 8 раз. |
| 3.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые, 3-4-вернуться в и.п. | 6-8 раз. |
| 4.И.п.- основная стойка. Флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд, 3-4- и.п. | 8 раз. |
| 5.И.п.-сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.1-2- наклониться вперёд. Коснуться палочками у носков ног, 3-4- выпрямиться, вернуться в и.п. | 6-7 раз. |
| 6.И.п.- лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен, 2- вернуться в и.п. | 6 раз. |
| 7.И.п.-основная стойка, флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны, 2- прыжком ноги вместе. Вернуться в и.п. После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. | 2-3 раза. |
| 8.Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке. Над головой. |  |

# Утренняя гимнастика на октябрь.

# 1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки согнуты к плечам.1-4- круговые движения руками вперёд. 5-8- то же назад. | 5-6 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1-шаг вправо,2- наклониться вправо, 3-выпрямиться, 4-и.п. | 6 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1-руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п. Тоже в левой ноге. 4-5 раз. |  |
| 5.И.п.-лёжа на спине, руки за головой.1-2- поднять правую прямую ногу вперёд- вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги, 3-4- и.п. | 6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки в стороны.1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой, 2- и.п. На счёт 1-8 повторить. | 2-3 раза. |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

# 3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда. |  |
| *Упражнения с гимнастической палкой.* |  |
| 2.И.п.-основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.1- палку вверх, 2- сгибая руки, палку назад на лопатки, 3- палку вверх, 4- и.п. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх, 2- присесть, палку вынести вперёд, 3- встать,палку вверх,4- и.п. | 6 раз. |
| 4.И.п.-сидя, палка перед грудью в согнутых руках.1-палку вверх, 2- наклониться вперёд, коснуться пола, 3- палку вверх, 4-и.п. | 6-8 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперёд-вверх, 3-4- и.п. | 6-8 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.1- прыжком ноги врозь, палку вверх, 2- прыжком в и.п.Выполняется на счёт 1-8.Темп умеренный. | 2-3 раза. |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

# 

**Утренняя гимнастика на ноябрь.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Игра «Угадай, чей голосок»; ходьба и бег по кругу. |  |
| *Упражнения с мячом большого диаметра.* |  |
| 2.И.п.-основная стойка, мяч в обеих руках внизу.1- поднять мяч вверх, 2- опустить мяч за голову, 3- поднять мяч вверх,4- и.п. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.-стойка ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. | 8-10 раз. |
| 4.И.п.-стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе. | По 4 раза в каждую сторону. |
| 5.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. | 8-10 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, мяч внизу.1-2- присесть, мяч вынести вперёд, 3-4- и.п. | 6 раз. |
| 7.Игра «Удочка». |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4- неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. |  |
| *Упражнения на гимнастической скамейке.* |  |
| 2.И.п.-сидя на скамейке верхом. Руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- руки за голову, 3- руки в стороны, 4- и.п. | 8 раз. |
| 3.И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- наклониться вправо (влево), коснуться пола, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. | 6-8 раз. |
| 4.И.п.-сидя верхом, руки за головой.1- поворот вправо, руку в сторону, 2- выпрямиться в и.п. То же влево. | 6 раз. |
| 5.И.п.-стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.1- шаг правой ногой на скамейку, 2- шаг левой ногой на скамейку,3- шаг со скамейки правой ногой, 4- шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. | 8 раз. |
| 6.И.п.-лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.1-2- поднять прямые ноги вверх-вперёд. 3-4- и.п. | 6 раз. |
| 7.И.п.- стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки. |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному между скамейками. |  |

**Утренняя гимнастика на декабрь.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1- поднять руки в стороны, 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой, 3- руки в стороны. 4- и.п. | 8 раз. |
| 3.И.п.-стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, 3- встать, руки в стороны, 4- и.п. | 6-8 раз. |
| 4.И.п.- стойка на коленях, руки на поясе.1-поворот вправо, правую руку отвести вправо, 2- и.п. То же влево. | 6 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом, 3-4- вернуться в и.п. То же левой ногой. | 6 раз. |
| 6.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой.1-2- прогнуться, руки вынести вперёд, 3-4- вернуться в и.п. | 6-8 раз. |
| 7.Игра «Не попадись!» |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга. |  |
| *Упражнения с верёвкой.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху.1- поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх. 2- опустить верёвку, вернуться в и.п. |  |
| 3.И.п.-основная стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1-2- присесть, верёвку вынести вперёд, 3-4- вернуться в и.п. | 6-8 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху.1- поднять верёвку вверх, 2- наклон вперёд- вниз, коснуться пола, 3- выпрямиться, верёвку вверх, 4- и.п. | 6-7 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса.1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена, 2- опустить ногу, вернуться в и.п. | 6-7 раз. |
| 6.И.п.- лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху.1- прогнуться, верёвку вперёд, 2- и.п. | 6-7 раз. |
| 7.И.п.- стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8. | 2-3 раза. |
| 8.Игра «Совушка». |  |

**Утренняя гимнастика на январь.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки внизу. 1- руки в стороны, 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны, 4- руки вниз. | 8 раз. |
| 3.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову,3-4- вернуться в и.п. | 5-6 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.1-2- наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх, 3-4- и.п.То же влево. | По 3 раза. |
| 5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-руки в стороны, 2- поворот туловища вправо, 3- выпрямиться, 4- и.п.То же влево. | По 3 раза. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки произвольно. Прыгни- повернись, на счёт 1-3- прыжки на двух ногах, на счёт 4- прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить с небольшой паузой между прыжками. | Несколько раз. |
| 7.Игра «Эхо». |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. |  |
| *Упражнения с малым мячом.* |  |
| 2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1- руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку, 2- и.п., мяч в левой руке, 3-4- то же левой рукой. | 7-8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч. Мяч в правой руке, 2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. | По 3-4 раза в каждую сторону. |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1- наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой, 2- выпрямиться, 3- наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4- и.п. | 5-6 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу.Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно. Ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе. |  |
| 6.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочерёдно. Темп произвольный. | Несколько раз. |
| 7.Игра «Затейники». |  |

**Утренняя гимнастика на февраль.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен- короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары- широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли) Ходьба и бег чередуются. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки за головой.1- руки в стороны, 2- вернуться в и.п. | 6-7 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью.1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п., 3-4- то же влево. | 6 раз. |
| 4.И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.1- поднять прямую правую ногу, носок оттянуть, 2- и.п., 3-4- то же левой ногой. | 8 раз. |
| 5.И.п.-лёжа на спине, руки прямые за головой.1-2- поворот на спину, 3-4- вернуться в и.п. | 5-6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1- прыжок в стойку ноги врозь. Руки в стороны, 2- прыжком в и.п. На счёт 1-8 повторить в чередовании с небольшими паузами. | 2-3 раза. |
| 7.Игра «Удочка». |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два. Перестроение в колонну по одному. |  |
| *Упражнения в парах.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2- поднять руки через стороны вверх, 3-4- вернуться в и.п. | 6 раз. |
| 3.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены.1- наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2- и.п. | 6 раз. |
| 4.И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.1-2- поочерёдно поднимать ногу (правую или левую)- ласточка. | По 6 раз каждой ногой. |
| 5.И.п.- основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.1-2- присесть, колени развести в стороны, 3-4- вернуться в и.п. | 6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад- попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. | 2-3 раза. |
| 7.Игра «Летает- не летает». |  |

**Утренняя гимнастика на март.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Игра «Пауки и мухи». |  |
| *Упражнения с короткой скакалкой.* |  |
| 2.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка. Сложенная вдвое. Внизу. 1 –поднять скакалку вверх, 2- опустить скакалку за голову, на плечи, 3- скакалку вверх, 4- и.п. | 8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх, 2- наклониться вправо, 3- выпрямиться. 4- и.п. | 8 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу.1- скакалку вверх, 2- наклон вперёд, коснуться пола, 3- выпрямиться, скакалку вверх, 4- и.п. | 6-7 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.1-2- поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол. 3-4- и.п. | 5-6 раз. |
| 6.И.п.- лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.1- прогнуться, скакалку вверх, 2- вернуться в и.п. |  |
| 7.Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки. |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении- найти своё место в колонне. |  |
| *Упражнения с обручем.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка,обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок, 2- вернуться в и.п., 3-4- тоже левой ногой. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.- основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.1- присесть, обруч в сторону. 2- и.п., взять обруч в левую руку. То же влево. | По 3 раза в каждую сторону |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.1- поворот туловища вправо, руки прямые. 2- и.п. То же влево. | 8 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой.1-2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч. 3-4- и.п. | 6-8 раз. |
| 6.И.п.- стоя перед обручем. Руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом. Повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе. | Несколько раз. |
| 7.Игра «Летает- не летает». |  |

**Утренняя гимнастика на апрель.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка. |
| 1.Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. |  |
| *Упражнения с малым мячом.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке.1- руки в стороны, 2- вниз, переложить мяч в левую руку, 3- руки в стороны. 4- и.п. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1- присесть, ударить мячом о пол и поймать его, 3-4- то же влево. | По 3 раза . |
| 4.И.п.- ноги слегка расставлены. Мяч в правой руке.1- присесть. Ударить мячом о пол, 2- и.п. | По 6 раз. |
| 5.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1- мяч вверх, 2- наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка, 3- выпрямиться, мяч вверх, 4- и.п. | 6 раз. |
| 6.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1-2- поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку. 3-4- и.п. | 6 раз. |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Игра «Воротца». |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- руки за голову, 3- руки в стороны, 4- и.п. | 8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч,руки на поясе.1-2- поворот вправо, руки в стороны, 3-4- и.п.То же влево. | По 3 раза. |
| 4.И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- наклон вперёд, коснуться пола между носками ног, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. | 6-7 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине. Руки за головой. 1-2- поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом, 3-4- и.п. | 6-7 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой. |  |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

**Утренняя гимнастика на май.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким поднимание бедра, бег врассыпную. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1- руки к плечам.2-4- круговые движения вперёд, 5-7- то же назад, 8- и.п. | 5-6 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и.п. То же влево. | 6 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.1- руки в стороны, 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши, 3- опустить ногу, руки в стороны, 4- и.п. То же левой ногой. | 6 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.1-8- поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить. | 3-4 раза. |
| 6.И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой.1-2- прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять, 3-4- и.п. |  |
| 7.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8-прыжки на двух ногах, затем пауза. | 2-3 раза. |
| 8.Игра «Найди предмет». |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем, перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному). |  |
| *Упражнения с флажками.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, флажки внизу.1- флажки в стороны, вверх,3- в стороны, 4- и.п. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, флажки внизу.1- поворот вправо. Взмахнуть флажками.2- и.п. То же влево. | 6 раз. |
| 4.И.п.- основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.1- флажки в стороны. 2- присесть, флажки вынести вперёд.3- встать, флажки в стороны, 4- и.п. | 7-8 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги врозь, флажки за спиной.1- флажки в стороны, 2- наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой. 3- выпрямиться, флажки в стороны, 4- и.п. | 6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, флажки внизу.1- шаг вправо, флажки вверх, 2- и.п. То же влево. | 6-8 раз. |
| 7.Игра «Не попадись». |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному за ловким водящим. |  |

**Утренняя гимнастика на июнь.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному. На носках, руки на поясе, обычная ходьба, руки за головой, бег врассыпную. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка. Руки за головой.1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны, 2- вернуться в и.п. |  |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой.1- руки в стороны, 2- поворот вправо, руки в стороны, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п. То же влево. | По 3 раза. |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.1-2- присесть, руки поднять вверх,3-4- и.п. | 6 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, за головой.1- руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- вернуться в и.п. То же к левой ноге. | По 3 раза. |
| 6.Игра «Удочка». |  |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи). |  |
| *Упражнения с малым мячом.* |  |
| 2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку, 2- руки за спину, 3- руки вперёд, мяч в левой руке, 4- и.п. То же, мяч в левой руке. | 5-6 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.1- присесть. Ударить мячом о пол и поймать его. | 6-7 раз. |
| 4.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1- руки в стороны, 2- наклониться вперёд к левой ноге. Коснуться мяча носком, 3- руки в стороны, 4- и.п. То же к правой ноге. | 6 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками, 3-4- и.п. То же с поворотом влево. |  |
| 6.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками. | 8-10 раз. |
| 7.И.п.- основная стойка, мяч в правой руке.Прыжки на левой и правой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой. |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

**Утренняя гимнастика на июль.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук- в стороны, на пояс. За голову, ходьба и бег врассыпную. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1- правую руку через стороны вверх, 2- левую вверх, 3- правую руку через стороны вниз, 4- так же левую вниз. |  |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.1- поворот вправо, правую руку в сторону, 2- и.п.,3-4- то же в другую сторону. | 4-6 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1- руки в стороны,2- наклон вправо,руки за голову, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. То же другой ногой. | 6 раз. |
| 5.И.п.- основная стойка, руки в стороны.1- согнуть правую ногу, обхватить колени руками, 2- опустить ногу, руки в стороны, 3- и.п. То же другой ногой. | 6 раз. |
| 6.И.п.- стойка на колени руки на поясе.1-2- поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперёд, 3-4- вернуться в и.п. То же влево. | 5-6 раз. |
| 7.И.п.- основная стойка. Руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой. |  |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через брусики или кубики (по противоположной стороне зала); ходьба и бег врассыпную. |  |
| *Упражнения с обручем.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, обруч в правой руке.1-2- обруч вперёд, назад, при движениях рук вперёд перекладывать обруч из одной руки в другую, 3-4- то же обруч в левой руке. | 5-6 раз. |
| 3.И.п.- основная стойка, обруч внизу.1- шаг вправо, обруч вертикально над головой, 2- наклон вперёд, 3- выпрямиться. Обруч вертикально над головой, 4- и.п. То же шагом влево. | 6 раз. |
| 4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.1-2- медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой, 3-4- и.п. | 5-6 раз. |
| 5.И.п.- стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.1- поворот туловища вправо,2- и.п. То же влево. | 6 раз. |
| 6.И.п.- лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол, 3-4- сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п. | 4-5 раз. |
| 7.И.п.-стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счёт 1-7- прыжки на двух ногах в обруче, 8- прыжок из обруча вперёд (повторить на счёт 1-8). | 2 раза. |
| 8.Ходьба в колонне по одному. |  |

**Утренняя гимнастика на август.**

1-2 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 1. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (пары); ходьба и бег врассыпную. |  |
| *Упражнения без предметов.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.1-2- шаг вправо, руки через стороны вверх, 3-4- и.п. То же влево. | 6-7 раз. |
| 3.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1- наклон вправо, левую руку за голову, 2- и.п., 3-4- то же влево. | По 3 раза. |
| 4.И.п.- основная стойка, руки на поясе.1- присесть, руки вынести вперёд, голову и спину держать прямо,2- и.п. | 5-6 раз. |
| 5.И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.1- поднять прямые руки вверх, 2- развести в стороны, 3- ноги соединить, 4- опустить ноги в и.п. | 5-6 раз. |
| 6.И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.На счёт 1-8- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд, поворот кругом и снова повторить прыжки. |  |
| 7.Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу). |  |

3-4 неделя.

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики № 2. | Дозировка |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны, затем вновь ходьба, на сигнал «Лягушки!» присесть, руки положить на колени, ходьба и бег врассыпную. |  |
| *Упражнения с гимнастической палкой.* |  |
| 2.И.п.- основная стойка. Палка внизу хватом шире плеч.1- поднять палку вверх, 2- палку вперёд, 3- полуприсед,4- и.п. | 6-8 раз. |
| 3.И.п.- основная стойка, палка внизу хватом сверху.1- шаг правой ногой вправо, палку вверх, 2-3- два наклона вперёд, 4- и.п. То же влево. | 6-8 раз. |
| 4.И.п.- основная стойка, палка у груди.1- палку вверх, 2- присесть, палку вынести вперёд, 3- встать, палку поднять вверх, 4- и.п. | 6 раз. |
| 5.И.п.- стойка на коленях, палка на плечах за головой.1- поворот туловища вправо, 2- и.п., 3-4- то же влево. | По 3 раза. |
| 6.И.п.- основная стойка, палка внизу. Хватом шире плеч.На счёт 1- прыжком ноги врозь, палку вверх,2- прыжком ноги вместе.Выполняется на счёт 1-8. | 2 раза. |
| 7.Ходьба в колонне по одному. |  |