

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

4. «Покажи носок»

И.П. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка.

По утрам не ленись,

На зарядку становись.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложить кубик»

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

2. «Хлопки по коленям»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног, сказать «тук-тук»

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

5. «Волчок»

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Елка»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

2. «Посмотрим по сторонам»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

3. «Зеленые иголки»

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

4. «Белочки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

5. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложи мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

5. «Прыгунки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с лентой

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Туча»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с лентой внизу

В.1. поднять руки вперед, ленту перед собой

2. И.П.

2. «Лента вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. лента вперед

2. лента вверх, посмотреть на нее

3. лента вперед

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентой внизу

В.1. поворот вправо (влево), лента вперед

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с лентой внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

5. «Прыжки через ленту»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах через ленту

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Обхвати плечи»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

2. «Отряхни снег»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

3. «Погреем наши ноги»

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к груди

2. И.П.

4. «Бросим снежок»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

5. Прыжки на правой и левой ноге

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

6. Упражнение на дыхание

Речевка. По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Переложим мяч»

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Прокати мяч»

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

1. «Кубики вместе»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Подъемный кран»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

3. «Постучи»

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

4. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

2. «Часы идут»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

3. «Маленькая и большая стрелка»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

5. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

6. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

2. «Достань до носков»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу
В.1, 3. поднять руки в стороны
2. руки за голову
4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
В.1. наклон вправо (влево)
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч
В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки
2. И.П.

4. «Наши ноги»

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади
В.1. поднять прямую правую (левую) ногу
2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс
В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

1. «Переложить кеглю»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу
В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку
2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу
В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке
В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону
2. И.П.

4. «Кеглю поставь»

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой
В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю
2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол
В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

1. «Хлопки»

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Приседания»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

3. «Хлопки по ноге»

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

4. «Достань до пальцев»

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

1. «Подними косичку»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

3. «Коснись колена»

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

4. «Наклоны к ногам»

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.
Перестроение в две колонны.

1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки вниз

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

2. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Покажи носок»

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

4. «Маятник»

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

2. И.П.

5. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

1. «Руки к плечам»

И.П. ноги на ширине ступни, руки вниз

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

2. «Наклоны вперед»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

3. «Наклоны в стороны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

6. Упражнение на дыхание

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067645

Владелец Буклинова Лариса Серафимовна

Действителен с 10.03.2023 по 09.03.2024