

Май
Комплекс утренней гимнастики «Зоопарк»
Подготовительная группа

Ходьба, бег

1. «Белочка»

И.П. О.С. руки на пояс

В. 1. поворот головы вправо (влево), подняться на носки

2. И.П.

2. «Медведица»

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны

В.1. наклон туловища вправо (влево), руки за голову

2. И.П.

3. «Марал»

И.П. О.С. руки вниз

В.1. поднять согнутую в колене правую ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести

2. И.П.

4. «Лисята»

И.П. опора на кисти рук и колени

В. 1. поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»

2. И.П.

5. «Муравей»

И.П. сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади

В.1. подтянуть ногу к себе

2. И.П.

6. «Жучок»

И.П. лежа на спине

В. 1. попеременное сгибание и разгибание рук и ног

2. И.П.

7. «Зайчата»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

8. «Посмотри по сторонам» (упражнение на дыхания)

И.П. О.С.

В. 1. поворот вправо (влево), рука в сторону (вдох)

2. И.П. (выдох).

Заключительная ходьба

Речевка. Будем мы на радость маме
С детства закаленными.
Скоро вырастем и станем
Все мы – чемпионами!

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Ребёнок становится на одной стороне зала. По сигналу «Кати!» наклоняется вперед, прокатывает мяч, а затем бежит за ним. (2-3 раза).

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

Основные движения с мячом:

- бросание мяча вверх и ловля его обеими руками;
- прокатывание мяча по дорожке, через дуги-воротники, попадая им в кубик, стоящий за дугами;
- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- бросать мяч об пол правой, левой рукой и ловить его обеими руками.

Комплекс утренней гимнастики для младшей группы.

1. Ходьба по кругу, на сигнал «Бабочки!» бег, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

2. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).

6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (заранее спрячете игрушку и предлагаете ребёнку найти ее).