



|  |  |
| --- | --- |
| **Утренняя гимнастика.** **Сентябрь. «В зоопарке»**I.вводная часть. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз. (Ш.Ш.Ш) Построение в три колонны, по ориентирам. II. ОРУ Основная часть.«у жирафа рост большой» И.П. о.с. 1. подняться на носки, руки вверх, потянуться. 2.вернуться в и.п. 3-4. повторить. «кобра нас пугает» И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях. 1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить. «ежики» И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. !-4 перекаты на спине вперед и назад «Лебеди» И.П. лежа на животе руки и ноги прямые. 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.«птички прыгают с ветки на ветку» И.П. о.с. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой. III Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали).**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.****Октябрь. «Дети с палками идут»**I.вводная часть. Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несу. Палки к верху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (бег в россыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну. II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.«стали палки поднимать» И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз. 1. поднять руки вверх (стали палки поднимать) 2. вернуться в и.п. (стали палки опускать) «наклоны в стороны» И.П. о.с. руки с палкой перед собой. 1наклонился вправо (стали дети наклоняться) 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться) 3-4. повторить в другую сторону.«приседания» И.П. о.с. руки с палками внизу. 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать) 2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать) «прыжки через палки» И.П. у.с. палки лежат на полу. 1. перепрыгнуть через палку. 2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть. «вверх вниз» И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1. поднять руки вверх – вдох. 2. Руки опустить в низ – выдох. III Заключительная часть. Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.** **Ноябрь. «В магазине игрушек»**I.вводная часть. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями «надуваем шарик» И.П. о.с. 1. подняться на носки, руки в стороны – вдох. 2.вернуться в и.п. – выдох. 3-4. повторить.«самолетики» И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях. 1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох. 2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох. 3-4. повторить.«пчелка» И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох. 1-4 перекаты на спине вперед и назад. Вернуться в и.п. выдох. «Лебеди шипят» И.П. лежа на животе руки и ноги прямые. 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш. «Барабанные палочки» И.П. о.с. Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум. III Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову. 　**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.**  **Декабрь. «Заячья зарядка»**I.вводная часть. Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: зайка вышел погулять,1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает (Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег, змейкой оббегая кубики) II.ОРУ основная часть.«зайка наш боится волка» И.П. о. с. Руки на пояс. 1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко. 3-4. повторить в другую сторону.«не растет зимой капуста» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. наклонился вправо, пусто. 2. наклонился влево, пусто. «лисица заметает хвостом следы» И.П. стоя на коленях. Руки свободно. 1-2. сесть на пол у правой пятки. 3-4. повторить в другую сторону.«на полянке лесной, зайки прыгают гурьбой» И.П. у. с. руки на пояс. 1.прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток. 15-20 прыжков.«заячья беседа» И.П. о.с. 1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос. 2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте. III. Заключительная часть. Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки**! **Утренняя гимнастика.** **Январь. «Мы мороза не боимся»**I.вводная часть. Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам. II.ОРУ основная часть с гимнастическими палками.«играем с ветром» И.П. ш.с. руки с палкой внизу. 1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону. 2.вернуться в и.п. «катаемся с горки» И.П. у.с. руки с палкой в низу. 1. присесть руки вперед. 2. вернуться в и.п. «дотронься коленом» И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой. 1. поднять прямую ногу, руки вперед. 2. вернуться в и.п. «саночки» И.П.лежа на животе, руки с палкой перед собой. 1. поднять прямые руки вверх, прогнуться. 2. вернуться ви.п. «прыгаем через сугроб» ИП. Стоя перед палкой, руки на пояс. 1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой. III. Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.** **Февраль. «Сказочная зарядка»**Построение в колонну по одному. Слушай сказочный народ, собираемся на сход. Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте. Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись. Дети повторяют движения в соответствии с текстом: Давным-давно жил царь горох. И делал он зарядку. Он головой крутил–вертел, и танцевал вприсядку. Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп. По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай. Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Вправо можем, влево можем! И крест- накрест руки Сложим. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел. Приседания. Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок. Леший охает - устал. Оттого что приседал. Потягивания, руки вверх. Наклон в стороны. Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся. А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся. И налево и направо, повернулся вот и славно. Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку.**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.****Март. «Веселые ребята»**I.вводная часть. Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег с выполнением задания: подпрыгнуть. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания. II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками. Построение в две колонны, по ориентирам. «ближе к солнышку» И.П. о. с руки в низу. 1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить. «дотронься до носка» И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой. 1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить.«перекаты» И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой. 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны. «мы теперь как мячики» И.П. у. с. мячик на полу. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания. III Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти по дорожке приставным шагом.**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.****Апрель. «В космосе»**I.вводная часть Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете) Ходьба на носках. (посмотрим где наша ракета) Ходьба высоко поднимая колени. (поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. II.Основная часть. ОРУ «на старте» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. присесть. Руки через стороны вверх, хлопок над головой. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить.«наденем сапоги» И.П. сед с прямыми ногами. 1. согнуть ногу, хлопок под коленом. 2. повторить с другой ногой. «в космосе нет притяжения» И.П. ш.с. 1-15. прыжки с одной ноги на другую. «ах – как здесь интересно» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. поднять руки через стороны вверх – вдох. 2. опуская плавно вниз – выдох – ах. III Заключительная часть. Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура мы дома. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Утренняя гимнастика.** **Май. «В гости к нам пришла весна»**I.вводная часть Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны, по ориентирам. II.Основная часть. ОРУ.«теплый дождик» И.П. о.с. руки за спину. 1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить с левой рукой. «красочная радуга» И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх 1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх. 2. повторить в другую сторону. «просыпается природа»И.П.сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги. 1. поднять руки верх, опустить ноги. 2. вернуться в и.п. «прилетают птицы» И.П. лежа на животе, руки и ноги в стороны. 1. поднять прямые руки вверх, прогнуться. 2 вернуться в и.п. «бабочки перелетают с цветка на цветок» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз. 2. развернуться, прыжки в обратную сторону. III Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** **Утренняя гимнастика. На свежем воздухе.** **Июнь. «Здравствую лето»**I.вводная часть. Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом. Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают. Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают. 1.2.3.4 полетели, закружили. Ходьба, высоко поднимая колени. А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги. Ходьба, поднимая прямые ноги, как солдаты на параде.не сгибая их в коленях. Мы шагаем ряд за рядом. II.Основная часть. ОРУ. Дети повторяют движения в соответствии с текстом: На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай. (вращение туловища вправо, влево) Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку. (приседания) А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком (поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.) Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать. (поднять согнутую в колене ногу, и удержать) Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало. (прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить. (ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох) III Заключительная часть. А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад). **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** **Утренняя гимнастика. На свежем воздухе.** **Июль. «Лето – прекрасная пора»**I.вводная часть Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в россыпную. Построение в россыпную. II.Основная часть. ОРУ.«к небу, солнцу тянемся» И.П. у. с. руки на поясе. 1. подняться на носки, голову потянуть вверх. 2. вернуться в и.п. «головой качает слон» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. наклон головы вперед. 2. наклон головы назад. «неваляшка» И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл. 1. наклон туловища в правую сторону. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону.«цапля старая носатая» И.П. о.с. руки на пояс. 1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться. 2 вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой. «зайки – попрыгай Ки» И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног. III Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** **Утренняя гимнастика.** **Август. «На лужайке поутру»**I.вводная часть. Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз)поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег) II.ОРУ основная часть. «разминаем наши плечи» И.П. о. с. Руки вдоль туловища. 1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад) «мы теперь покрутим шеей» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. круговые движения головой в правую сторону. 2. круговые движения головой в левую сторону.«будем ноги поднимать» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5. Выше поднимай коленки, не ленись по переменке.«а теперь мы приседаем» И.П. у. с. руки на пояс. 1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5. «Теплый дождик, лей, лей» Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем. И.П. о.с. бег на месте. III. Заключительная часть. Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись. **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** |  |