

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.

1. «Кубики вместе»

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

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

1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх
2. И.П.

3. «Постучи»

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

1. наклон вперед, постучать по коленям
2. И.П.

4. «Прыжки вокруг кубиков»

И.П. О.С. руки на пояс

1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

5. 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.

1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс

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

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

1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

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

2. И.П.

5. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс

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.

1. «Скрестить флажки»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

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

1. наклон вперед, коснуться носков ног
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

1. поворот вправо (влево)
2. И.П.

4. «Наклоны»

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

1. наклон вперед, коснуться флажками пол
2. И.П.

5. «Приседания»

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

1. присесть, коснуться флажками пол
2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки с флажками у груди

1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

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

Март

Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Упражнение «Цапли»

1. «Наши руки»

И.П. О.С. руки внизу

- 1, 3. поднять руки в стороны
2. руки за голову
4. И.П.

2. «Наклоны»

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

1. наклон вправо (влево)
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

1. поворот вправо (влево), коснуться пятки
2. И.П.

4. «Наши ноги»

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

1. поднять прямую правую (левую) ногу
2. И.П.

5. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс

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. 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. «Лежа на спине»

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

7. 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.

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. «Хлопки по коленям»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

6. «Прыжки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

7. 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.

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.

1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

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. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

2. спину

3. на другой бок

4. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

7. 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.

1. «Руки к плечам»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

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 внизу

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!