

Комплекс утренней гимнастики (улица)
сентябрь 1-2 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -с высоким подниманием колен -приставным шагом -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к ½ к	½ к ½ к	Следить за осанкой
		Сред	Сред	1,5 м	2м.	За дыхание м
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук.	Медл	Медл	5-6 р	8-10р	Голову не опускать
	2. Стоя. подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Спина прямая
	3. «Наклоны» Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Дыхание равномерное
	4. «Рывки» Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Руки прямые
	5. «Выпады» Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Колени прямые
	6. «Прыжки» Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное.	Сред	Сред	(2x8) 16 р	(2x9) 18 р	Следить за дыханием м
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (улица)
сентябрь 3-4 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -с высоким подниманием колен -врасыпную -приставным шагом -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к Сред	½ к Сред	Следить за осанкой
		Сред	Сред	1,5м	2м.	За дыхание м
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох	Медл	Медл	5-6 р	8-10р	Голову не опускать
	2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Спина прямая
	3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Руки прямые
	4. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета.	Сред	Сред	5-6 р	8-10р	Следить за дыханием
	5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение.	Медл	Сред	5-6 р	8-10р	Следить за осанкой
	6. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад.	Сред	Сред	5-6 р	8-10	Следить за дыханием, осанкой
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (палка гимнастическая)
октябрь 1-2 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -с высоким подниманием колен -врассыпную -приставным шагом -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к Сред	½ к Сред	Следить за осанкой
		Сред	Сред	1,5м	2м.	За дыхание м
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу 1-палку вперёд, правую (левую) ногу назад на носок 2-вернуться в исходное положение	Сред	Сред	6 р	7 р	Голову не опускать
	2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка на груди 1-присесть, палку вынести вперёд 2-вернуться в исходное положение	Сред	Сред	5-6 р	6-7 р	Спина прямая
	3. И.п. стойка, ноги врозь, палка внизу 1-2-поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать 3-4-вернуться в исходное положение.	Сред	Сред	5-6 р	6-7 р	Руки прямые
	4. И.п. сидя ноги врозь, палка на коленях 1-палку вверх 2-наклон вперёд, коснуться носка правой (левой) ноги 3-выпрямиться, палку вверх 4-вернуться в исходное положение.	Сред	Сред	3 р к.н.	4 р к.н.	Следить за дыханием
	5. И.п. лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, поднять палку вперёд 2-вернуться в исходное положение	Медл	Сред	5-6 р	6-7р	Нога прямая
	6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-вернуться в исходное положение.	Сред	Сред	на счёт 1-8 2 р.	на счёт 1-8 3 р.	Следить за дыханием м
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному с палкой в руках. Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (зал)

октябрь 3-4 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -с высоким подниманием колен -врассыпную -приставным шагом -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к Сред	½ к Сред	Следить за осанкой За дыхание м
		Сред	Сред	1,5м	2м.	
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. И.п.: о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п.	Сред	Сред	6-8 р	8-10р	Голову не опускать
	2. И.п.: о.с. 1—повернуть голову вправо; 2—прямо; 3— влево; 4 — прямо	Сред	Сред	6-8 р	8-10р	Спина прямая
	3. И.п.: ноги шире плеч, руки вверх. 1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2- и. п.	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Колени не сгибать
	4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1—наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2—и. п.; 3—4—то же, в другую сторону.	Сред	Сред	4-5 р	5-6 р	Спина прямая
	5. И.п.: о.с. 1—присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2— и.п.	Медл	Сред	6-8 р	8-10р	Спина прямая
	6. И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета	Сред	Сред	(3x4) 12р	(4x4) 16р	Следить за дыхание м
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (обруч)
ноябрь 1-2 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к ½ к 3 кр	½ к ½ к 3,5кр.	Следить за осанкой, дыхание м
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1 И. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 - поднять обруч вперед; 2 - вверх, вертикально; 3 - вперед; 4 - вернуться в исходное положение,	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Следить за обручем
	2. и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево,	Сред	Сред	6 р	8 р	Руки прямые
	3. и. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - обруч прямо вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево	Сред	Сред	8 р	10 р	Дыхание равномерное
	4. и. п.: основная стойка - в обруче, руки на поясе, обруч на полу; 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение,	Сред	Сред	5-6 р	6-7 р	Спина прямая
	5. и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью; 1-2 - наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное положение,	Сред	Сред	6-7 р	7-8 р	Колени прямые
6. и. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу; прыжки вокруг обруча вправо и влево.	Сред	Сред	3-4 р	3-4 р	Следить за дыханием	
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (палка)
ноябрь 3-4 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному	Сред	Сред	½ к ½ к	½ к ½ к	Следить за осанкой, дыхание м
	-на носках					
	-на пятках					
	-бег в колонне по одному	Сред	Сред	3 кр	3,5кр.	
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - палка вверх; 2 -- опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	6 р	8 р	Голову не опускать
	2. и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево;	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Спина, руки прямые
	3. основная стойка, палка внизу; 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Колени в сторону
	4. и. п.: основная стойка, палка внизу за спиной; 1-2 - наклон вперед, палку назад-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Спина прямая
	5. и. п.: сидя ноги врозь, палка за головой; 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	5-6 р	7-8 р	Следить за осанкой
	6. и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение.	Сред	Сред	2-3 р	3-4 р	Выполн. под счет 1-8
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл	Медл	Медл	

Комплекс утренней гимнастики (мяч)
декабрь 1-2 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к ½ к 3 кр	½ к ½ к 3,5кр.	Следить за осанкой, дыханием
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	6-7 раз	7-8 р	Голову не опускать
	2. и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку, то же влево;	Сред	Сред	6 р	8 р	Спина прямая
	3. и. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1 - поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой;	Сред	Сред	6 р	8 р	Руки прямые
	4. и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1 - уронить мяч; 2 - присесть, поймать; 3 - выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	5-6 р	6-7 р	Следить за дыханием
	5. и. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку к правой ноге,	Сред	Сред	6 р	8 р	Нога прямая
	6. И.п.: о.с. прыжки на месте, чередуя с ходьбой на месте.	Сред	Сред	(3x8) 24р	(4x8) 32р	Следить за дыханием
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл			

Комплекс утренней гимнастики (флажки)
декабрь 3-4 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп		дозировка		Метод. указания
		1 нед	2 нед	1 нед	2 нед	
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -бег в колонне по одному	Сред	Сред	½ к ½ к 3 кр	½ к ½ к 3,5кр.	Следить за осанкой, дыхание м
II основная	Общеразвивающие упражнения					
	1. и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	6 р	8 р	Голову не опускать
	2. и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой;	Сред	Сред	6-7 р	7-8 р	Руки прямые
	3. и. п.: сидя на полу, флажки у груди; 1 - наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	6-8 р	7-9 р	Колени не сгибать
	4. и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение;	Сред	Сред	8 р	10 р	Спина прямая
	5. и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение;	Медл	Сред	6-7 р	7-8 р	Спина прямая, колени в сторону
	6. и. п.: основная стойка, прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение,	Сред	Сред	(2x4) 8 р	(3x4) 16 р	Выполн. под счет 1-8
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл	Медл	Медл	Медл	

Комплекс утренней гимнастики (с палкой)
январь 1 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп	Дозировка	Методические указания
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках -бег в колонне по одному	Сред	½ к ½ к 3 кр	Следить за осанкой, дыханием
		Сред		
II основная	Общеразвивающие упражнения			
	И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - поднять палку до груди; 2 - вверх; 3 - к груди; 4 - вернуться в исходное положение	Сред	6-7 раз	Голову не опускать
	и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге,	Сред	6 р	Спина прямая
	и. п.: основная стойка, палка на плечах; 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 - вернуться в исходное положение	Сред	5-6 р	Следить за дыханием. Спина ровная
	и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение	Сред	6-8 р	Ноги и руки прямые
	и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить	Сред	6-7 р	Колени не сгибать
	И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге вокруг палки, небольшая пауза и снова на счёт 1-8 прыжки на левой ноге.	Сред	(1x8) 2р	Следить за дыханием
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл		

Комплекс утренней гимнастики (без предмета)
январь 2 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп	Дозировка	Методические указания
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках - на внешней стороне стопы -бег в колонне по одному	Сред Сред	 $\frac{1}{2}$ к $\frac{1}{2}$ к $\frac{1}{2}$ к 3 кр	Следить за осанкой, дыханием
II основная	Общеразвивающие упражнения			
	И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг левой ногой в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, 3 - шаг правой ногой в сторону; 4 - вернуться в исходное положение, повторить	Сред	6 раз	Голову не опускать, руки прямые, спина ровная
	и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - вернуться в исходное положение,	Сред	5-6 р	Спина прямая
	и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево,	Сред	6-8 р	Следить за дыханием. Спина ровная
	и. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1 - поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение,	Сред	6-7 р	Ноги прямые, хлопок одновременно
	и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3-4 – вернуться в исходное положение, то же влево,	Сред	6-8 р	Без помощи рук
	и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение,	Сред	6-7 р	Следить за дыханием, не сгибать колени
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл		

Комплекс утренней гимнастики (с малым мячом)
январь 3 неделя

старшая группа

Часть №	Содержание занятия	Темп	Дозировка	Методические указания
I вводн	Ходьба в колонне по одному -на носках -на пятках - на внешней стороне стопы -бег в колонне по одному	Сред Сред	 ½ к ½ к ½ к 3 кр	Следить за осанкой, дыханием
	II основная			
	Общеразвивающие упражнения			
	И. п.: основная стойка, мяч в правой руке внизу; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить	Сред	6 раз	Голову не опускать, руки прямые, спина ровная
	и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу; 1 - наклон к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 - вернуться в исходное положение	Сред	5-6 р	Спина прямая
	и. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках; 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить	Сред	5-6 р	Следить за дыханием. Спина ровная
	и. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади; 1-2 - поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение	Сред	5-7 р	Ноги прямые, хлопок одновременно
	и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; 1-2 - поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение; то же левой ногой,	Сред	6-7р	Без помощи рук
	и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбрасывание мяча вверх и ловля его	Сред	6-7 р	Следить за дыханием, не сгибать колени
III закл.	Перестроение Ходьба в колонне по одному Упражнение на восстановление дыхания	Медл		