|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя гимнастика. Старшая группа Октябрь  **«Ты, да я, да мы с тобой»**  **I.Вводная часть.**  Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на пятках. Ходьба, змейкой огибая предметы. Легкий бег, на носках. Бег, змейкой огибая скамейки. Бег в умеренном темпе в течение 1 минуты. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.  **II.ОРУ основная часть в парах.**  **«Руки выше»**  И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.  1. поднять руки вверх.  2.вернуться в и.п.  **«Наклоны»**  И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.  1-4. поочередно наклонять друг к другу.  **«Приседания»**  И.П. то же.  1. присесть.  2. вернуться в и.п.  **«Качели»**  И.П.лежа на животе лицом друг к другу.  1-4. Перекаты вперед назад, держась за руки.  **«Перекатись на спину»**  И.П. .лежа на животе лицом друг к другу.  1. перекатом лечь на спину.  2. вернуться в и.п.  **III. Заключительная часть.**  Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** | Утренняя гимнастика. Старшая группа .Октябрь  **«Вместе с зайкой»**  **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. |

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя гимнастика. Старшая группа. Ноябрь  **«Осень – золотая пора»**  **I.вводная часть.**  В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.  **II.ОРУ основная часть.**  **«ветер тихо клен качает»**  И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.  1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.  2.поменять руки местами.  **«к речке быстрой мы спустились»**  И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.  1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.  2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица.  **«мы к лесной полянке вышли»**  И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.  1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.  2. вернуться в и.п.  **«птицы начали летать»**  И.П.лежа на животе.  1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.  2. вернуться в и.п.  **«ножки разомнем сейчас»**  ИП. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.  1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.  **III. Заключительная часть.**  В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Декабрь.  **«На дворе у нас мороз»**  **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 три колонны по ориентирам.  **II.ОРУ основная часть с гимнастическими палками.**  **«ветер раскачал деревья»**  И.П. ш.с. руки с палкой внизу.  1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.  2.вернуться в и.п.  **«на санках 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.  **«прогибаемся назад»**  И.П.лежа на животе, руки с палкой перед собой.  1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.  2. вернуться в и.п.  **«ножки разомнем сейчас»**  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. Средняя группа. Январь.  **«На прогулке»**  **I.вводная часть.**  Построение в колонну по одному. Ходьба, змейкой огибая предметы, Ходьба челночная, огибая скамейки. Ходьба след в след. Ходьба, регулируя ширину шага. Легкий бег, челночный бег, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.  **II.ОРУ основная часть.**  **«веселые снежинки»**  И.П. о.с.  1. руки в стороны, кружения вокруг себя в стороны.  2.вернуться в и.п.  **«метель»**  И.П. о. с. руки свободно.  1. свободные махи руками, вперед, назад, вверх, вниз.  2. вернуться в и.п.  **«ходьба по сугробам»**  И.П. о.с.  1. поочередное поднимание согнутых ног.  2. вернуться в и.п.  **«лепим снеговика»**  И.П.сидя на пятках.  1. наклонится вперед.  2. вернуться в и.п., имитируя катание снежного кома.  **«на скользкой дорожке»**  И.П. ш. с.  1-20. бег, на месте сильно сгибая колени назад.  Ходьба с восстановлением дыхания.  **III. Заключительная часть.**  Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки в стороны, махи вверх, вниз на каждый шаг, с наклонами туловища в стороны.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Февраль.  **«Укрепляем руки»**  **I.вводная часть.**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами, руки за спину. Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба с подпрыгиванием и ударом по бубну. Бег в умеренном темпе обычный. Бег с подпрыгиванием до обруча. Ходьба, с восстановлением дыхания.  **II.ОРУ основная часть с гантелями.**  **«удержи перед собой»**  И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.  1. Поднять руки перед собой, удержать.  2. вернуться в и.п.  **«** **Наклоны туловища вперед»**  И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.  1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.  2. вернуться в и. п.  3-4. повторить упражнение в обратном порядке.  **«приседания»**  И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.  1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.  2. вернуться в и.п.  **«Повороты туловища в стороны»**  И.П. ш. с. руки на пояс;  1. поворот вправо (влево);  2. вернуться в и. п.  **«Отведение рук назад**»  И.П. пятки вместе, носки врозь.  1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;  4. вернуться в и.п.  **III. Заключительная часть.**  Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Март.    **« Потанцуем мама»**  **I.вводная часть**  Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.  **II. ОРУ основная часть. Ритмика.**  **«наклоны головы»**  И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1. наклонить голову вправо.  2. наклонить голову влево.  **«поднимаем плечики»**  И.П. о.с. руки вдоль туловища.  1. поднять плечи вверх.  2. опустить плечи.  **«поднимем пяточки»**  И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.  1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.  2. вернуться в И.П.  **«корзиночка»**  И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.  1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.  **«отдыхаем»**  И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.  **III Заключительная часть.**  Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Апрель.  **«Полет к звездам»**  **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 с ускорением.  **II.Основная часть. ОРУ**  **«наденем скафандры»**  И.П. о.с. руки вдоль туловища.  1. полу присед. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.  2. вернуться в и.п.  3-4. повторить.  **«надень тяжелые сапоги»**  И.П. сед с прямыми ногами.  1. согнуть ногу, хлопок под коленом.  2. повторить с другой ногой.  **«полет в невесомости»**  И.П. лежа на животе, руки в стороны.  1. поднять прямые ноги и руки, удержать.  2. вернуться в и.п.  **«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. Средняя группа. Май.  **Сюжетная гимнастика «Мы едем, едем, едем»**  **I.вводная часть.**  Ходьба в колонне по одному высоким шагом врассыпную на носочках.  Лёгкий бег.  Ходьба, построение в звенья.  **II. Основная часть. ОРУ**   1. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью (кулачок на кулачок). «Наматывание ниток»- вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую сторону, затем развести руки в стороны и опустить. Повторить 6-7 раз. 2. *И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки поставить на пояс. Повернуться вправо-влево, произнося: «Ж-ж-ж», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 3. *И. п.:* сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперёд, сложив руки в кулаки, сказать: «Тук-тук», стукнув по полу, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз. 4. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. «Езда на велосипеде»- сгибать ноги в коленях, приближая их к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз. 5. Прямой галоп.   **III Заключительная часть.**  Ходьба в колонне по одному.  Лёгкий бег.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки**! | Утренняя гимнастика. Старшая группа. Ноябрь.  **«Топ, топ, по паркету»**  **I.вводная часть**  Построение в колонну по одному. Ходьба обычная под ритмичную музыку «топ, топ по паркету» Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, хлопки над головой. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, махи вверх и вниз. Перестроение в круг ходьба приставным шагом в круг и из круга спиной вперед. Ходьба приставным широким шагом, в сторону держась за руки. Легкий бег, бег выполнением задания: присесть, подпрыгнуть. Ходьба обычная.  **II. ОРУ основная часть. Ритмика.**  **«пятки вместе пятки врозь»**  И.П. ноги вместе, руки на пояс.  1.под музыку пятки врозь, носки на месте.  2. пятки соединить.  **«вверх, вниз плечики»**  И.П. о.с. руки вдоль туловища.  1. поднять плечи вверх.  2. опустить плечи.  **«топ, топ, сапожок»**  И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.  1. поднять ноги вверх.  2. вернуться в И.П.  **«корзиночка»**  И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.  1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.  **«хлопки»**  И.П. лежа на спине ноги прямые, руки вдоль туловища.  1. поднять правую. Левую ногу, хлопок под коленом.  2. вернуться в и.п.  **III Заключительная часть.**  Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны, махи вверх, вниз, за спину 3. хлопка.  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Декабрь.  **«Физкульт-ура!»**  **I.вводная часть.**  Построение шеренгу по одному. Поворот переступанием на право. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: с высоким подниманием колен, руки пред собой согнуты в когтях, приставным шагом правым боком. Легкий бег. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в круг.  **II.ОРУ основная часть с мячами.**  **«мяч вперед»**  И.П. о. с. Мяч в руках перед собой.  1.наклон вперед, покрутить мяч.  2.вернуться в и.п.  **«положи мяч подальше»**  И.П. сидя ноги широко расставлены.  1. наклониться положить мяч.  2. вернуться в и.п.  3-4. наклониться взять мяч.  **«приседания»**  И.П. у. с. руки с мячом опущены вниз.  1. присесть, руки вперед.  2. вернуться в и.п.  **«подними мяч повыше»**  И.П.лежа на животе, руки с мячом у груди.  1. приподняться прямые руки вверх, прогнуться.  2. вернуться в и.п.  **«прыжки на месте»**  ИП. Стоя перед мячом, руки на пояс.  1-10. прыжки на носках, в чередовании с ходьбой.  **III. Заключительная часть.**  Ходьба обычная с выполнением задания для рук с мячом: руки вверх, прогнуться назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Январь.  **«Слушай сказочный народ»**  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.  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Февраль  Ритмика  **«Вместе весело шагать по просторам»**  Музыка В. Шаинского, описание движений А. Бурениной  И. п. — дети стоят в колонне друг за другом.  / фигура.   1. куплет. Припев — энергичные подскоки друг за другом. Запев — переход на энергичную ходьбу. 1 фраза — на слова «спой-ка с нами» — не останавливаясь, руки в стороны, «перепелка» — руки вверх, «перепелочка» — руки в стороны и вниз; 2—4 фразы — движения: на слово «пе-сен-ка» — шаг на месте, руки плавно через стороны вниз, в конце поворот в другую сторону. 2. и 3 фигуры — движения повторяются с изменением на-прааления.   Проигрыш — дети двигаются на поскоках врассыпную, с концом проигрыша останавливаются в свободном распо­ложении.  Припев — ходьба на месте, с концом музыки четкая оста­новка.    Утренняя гимнастика Средняя группа Март.  **«Строим скворечники»**  **I.вводная часть.**  Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны.  **II. Основная часть. ОРУ с кубиками.**  **«пилим доски»**  И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.  1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.  1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение.  **«сложим доски»**  И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.  1. наклонится вперед. Положить кубик.  2. вернуться в и.п.  3-4. наклонится взять кубик.  **«майна, вира»**  И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.  1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.  5-6. вернуться в и.п.  **«сколачиваем скворечник»**  И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.  1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.  5-6. вернуться в и.п.  **«вот и птицы прилетели»**  И.П. лежа на животе.  1-4. приподняться, руки в стороны, махи вверх и вниз.  5-6. вернуться в и.п.  **«мы строили, строили и наконец, построили»**  И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.  Прыжки на двух ногах, вокруг кубика.  **III Заключительная часть.**  Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Апрель.  **Сюжетная гимнастика «Кошкин дом»**  Комбинированная (но формам работы) утренняя гимнастика  **I.вводная часть**  Ходьба:   * с высоким подниманием ко­леней: * на носках; * пятках: * внешней стороне стопы.   ♦ Бег:   * медленный; * быстрый; * в разных направлениях; * на месте (30 с).   ♦ Построение в звенья.  **II.Основная часть. ОРУ**  «Паровоз». И.п. — о.с, ноги слегка расставить, руки согнуть «локтях. Подвигать согнутыми руками вперед-назад, произно­ся «чи-чи».  Повторить 4—5 раз.  «Починим рельсы». И.п. — садя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Повернуться «право, назад и постучать кулачком по полу сзади, сказать «тук-  • -. то же проделать левой рукой  Повторить по 4 раза в каждую сторону.  «Проверим колеса». И.п. — о.с, йоги слегка расставить, руки за спиной. Наклониться, похлопать себя по коленям, вернуться в и.п.  Повторить 4—5 раз.  Завершается основная часть прыжками на месте на двух ногах.  **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**  Игра малой подвижности «Кто ушел?»  Воспитатель предлагает всем закрыть глаза, одного ребенка выводит из группы. Воспитан­ники, открыв глаза, должны уга­дать, кого из товарищей нет на месте.  Утренняя гимнастика. Средняя группа. Май.    **«Веселая зарядка»**  **I.вводная часть.**  Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба спиной вперед. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег спиной вперед. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.  **II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.**  Построение в две колонны, по ориентирам.  **«поднимись повыше»**  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.  **«качели»**  И.П. лежа на животе. Руки с мячом и ноги прямые.  1-4. прогнуться в спине, покачаться вперед, назад.  **«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.  **III Заключительная часть.**  Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:  Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти скамейки приставным шагом, боком.  **Здоровье в порядке, спасибо зарядки**! |