



## *Комплекс утренних гимнастик по Ситуациям месяца*

Разработал: Рудаков И.А.  
инструктор по физической культуре

Срок проведения	«Ситуация месяца»	Гимнастика
1 сентября - 29 сентября	«Мой дом-детский сад»	<p style="text-align: center;"><b>«Осенняя прогулка»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b>  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.</p> <p><b><u>II.ОРУ основная часть.</u></b></p> <p><b>«ветер тихо клен качает»</b>  И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.  1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.  2. поменять руки местами.</p> <p><b>«к речке быстрой мы спустились»</b>  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.</p> <p><b>«мы к лесной полянке вышли»</b>  И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.  1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.  2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«птицы начали летать»</b>  И.П. лежа на животе.  1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.  2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«ножки разомнем сейчас»</b></p>

		<p>ИП. у.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз. 1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p><b><u>III. Заключительная часть.</u></b></p> <p>В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили в кузовок.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>«Делай как мы»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b></p> <p>Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба враспынную, бег враспынную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.</p> <p><b><u>II.Основная часть. ОРУ.</u></b></p> <p><b>«часы»</b></p> <p>И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади. 1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад.</p> <p><b>«сядь на пол»</b></p> <p>И.П. стоя на коленях, носки врозь. 1. сесть между пяток, руки вперед. 2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«мост»</b></p> <p>И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади. 1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз. 2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«кто выше»</b></p>
--	--	--

		<p>И.П. у. с. руки на пояс.  1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.  <b>«отдохни»</b>  И.П. лежа на спине.  Полежать с закрытыми глазами.</p> <p><b><u>III. Заключительная часть.</u></b>  Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
<p>1 октября –  29 октября</p>	<p>«Я живу  в  Екатеринбурге»</p>	<p><b>«В сказочном городе»</b>  <b><u>I.вводная часть</u></b>  Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p><b><u>II. Основная часть. ОРУ</u></b>  Построение в круг.  <b>«посмотри вокруг – какая красота!»</b>  И.П. у.с. руки на пояс.  1. поворот головы в правую сторону.  2. поворот головы в левую сторону.  <b>«городские силачи»</b>  И.П. ноги на ширине плеч, руки вверху.</p>

	<p>1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.  2. руки в стороны.  3-4. повторить.  <b>«веселые горожане»</b>  И.П. сидя, упор сзади.  1-4. вдох через нос, рот закрыт.  5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха»  <b>«Гуляем по парку»</b>  И.П. о.с.  1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.  <b>« с кочки на кочку»</b>  И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.  <b><u>III Заключительная часть.</u></b>  Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p> <p><b>«Делаем зарядку»</b>  <b><u>I.вводная часть.</u></b>  Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег враспынную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.  <b><u>II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями</u></b>  <b>«самолет»</b>  И.П. о.с. руки вдоль туловища.</p>
--	---

		<p>1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.  2. опустить руки вниз – выдох.  3-4. повторить.  <b>«дом маленький, дом большой»</b>  И.П. о.с.  1. подняться на носки, руки вверх, вдох.  2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.  3-4. повторить.  <b>«трубач»</b>  И.П. сидя на пятках.  1.вдох.  2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру–ру -ру.  <b>«еж»</b>  И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.  1. руки вверх – вдох.  2. подогнуть колени, обхватить их руками – выдох.  <b>«спрятались»</b>  И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.  1. развести руки в стороны - вдох.  2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох.  <b><u>III Заключительная часть.</u></b>  Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.  <b>Здоровье в порядке, спасибо зарядке!</b></p>
1 ноября – 29 ноября	«Я – житель земного шара»	<p style="text-align: center;"><b>«На лесной полянке»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b>  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</p>

		<p>выполнением упражнения на восстановление дыхания.</p> <p><b><u>II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>«надуваем шарик»</b></p> <p>И.П. о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.</li> <li>2.вернуться в и.п. – выдох.</li> <li>3-4. повторить.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«самолетки»</b></p> <p>И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.</li> <li>2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.</li> <li>3-4. повторить.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«пчелка»</b></p> <p>И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 перекаты на спине вперед и назад.</li> </ol> <p>Вернуться в и.п. выдох.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Лебеди шипят»</b></p> <p>И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«Барабанные палочки»</b></p> <p>И.П. о.с.</p> <p>Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b></p> <p>Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядке</b></p>
--	--	---

		<p><b>«Прогулка в зоопарк»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b></p> <p>Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробленным шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.</p> <p><b><u>II. ОРУ основная часть.</u></b></p> <p><b>«у жирафа рост большой»</b></p> <p>И.П. о.с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.</li> <li>2.вернуться в и.п.</li> <li>3-4. повторить.</li> </ol> <p><b>«кобра нас пугает»</b></p> <p>И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> <li>3-4. повторить.</li> </ol> <p><b>«ежики»</b></p> <p>И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.</p> <p>!-4 перекаты на спине вперед и назад</p> <p><b>«Лебеди»</b></p> <p>И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.</p> <p>1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.</p> <p><b>«птички прыгают с ветки на ветку»</b></p> <p>И.П. о.с.</p> <p>Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b></p>
--	--	--



		<p>Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
<p>1 декабря – 15 января</p>	<p>«Рождественский подарок»</p>	<p><b>«Чудесный праздник – новый год»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть</u></b></p> <p>Построение в круг. Ходьба, по кругу держась за руки. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в круг.</p> <p><b><u>II.Основная часть. ОРУ.</u></b></p> <p><b>«Вот какая елочка нынче у ребят»</b></p> <p>И.П. у. с. руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. подняться на носки, руки вверх.</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«развесим игрушки»</b></p> <p>И.П. о.с. руки вдоль туловища.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклон туловища вперед.</li> <li>2. наклон головы назад.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«неваляшка»</b></p> <p>И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. наклон туловища в правую сторону.</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> <li>3-4. повторить в другую сторону.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>«цапля старая носатая»</b></p> <p>И.П. о.с. руки на пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> </ol>

	<p>3-4. повторить с другой ногой.  <b>«зайки – попрыгай Ки»</b>  И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.  1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b>  Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.  <b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p> <p><b>«Мы мороза не боимся»</b>  <b><u>I.вводная часть.</u></b>  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.  <b><u>II.ОРУ основная часть с гимнастическими палками.</u></b>  <b>«играем с ветром»</b>  И.П. ш.с. руки с палкой внизу.  1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.  2.вернуться в и.п.  <b>«катаемся с горки»</b>  И.П. у.с. руки с палкой в низу.  1. присесть руки вперед.  2. вернуться в и.п.  <b>«дотронься коленом»</b>  И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.  1. поднять прямую ногу, руки вперед.</p>
--	--

		<p>2. вернуться в и.п.  <b>«саночки»</b>  И.П. лежа на животе, руки с палкой перед собой.  1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.  2. вернуться в и.п.  <b>«прыгаем через сугроб»</b>  ИП. Стоя перед палкой, руки на пояс.  1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой.  <b><u>III. Заключительная часть.</u></b>  Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.   <b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
15 января – 15 февраля	«Мальчики и девочки»	<p><b>«Будь здоров»</b>  <b><u>I. ввводная часть.</u></b>  Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировку (ходьба обычная) чтобы мышцы развивать, нужно много приседать. (Ходьба гусиным шагом) мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку. (Ходьба на внешней стороне стопы) походили, поразмялись, в рассыпную разбежались (бег в рассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.  <b><u>II. Основная часть ОРУ флажками.</u></b>  <b>«руки вверх подними»</b>  И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз.  1. поднять руки вверх (помахать флажками над головой)  2. вернуться в и.п.  <b>«наклоны в стороны»</b>  И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища.</p>

	<p>1.наклонился влево, правая рука вверх.  2.вернуться в и.п.  3-4. повторить в другую сторону.</p> <p><b>«приседания»</b>  И.П. о.с. руки с флажком внизу.  1.присесть, руки вперед помахать флажками.  2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«ноги вместе, руки врозь»</b>  И.П. ш.с. руки вдоль туловища.  1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.  2. подпрыгнуть, вернуться в и.п.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b>  Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p> <p><b>«Вместе с солнышком»»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b>  Ходьба обычная в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На пятках, руки за спину. По ребристой доске, по скамейке. Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания.  Построение в круг.</p> <p><b><u>II.ОРУ основная часть.</u></b>  <b>«веселые руки»</b>  И.П. о. с. Руки вдоль туловища.  1. поднять руки вверх.  2. отвести их назад.</p>
--	--

		<p>3-4. вернуться в и.п.  <b>«насос»</b>  И.П. ноги на ширине плеч. Пальцы рук сжаты в кулак.  1. наклон вниз, достать до носков ног.  2. вернуться в и.п.  <b>« пружинки»</b>  1.И.П. у.с. руки на пояс.  1. чуть присесть, спина прямая.  2. вернуться в и.п.  <b>«самолет»</b>  И.П. лежа на животе, руки вдоль туловища.  1. отвести прямые руки назад, удержаться.  2. вернуться в и.п.  <b>«тихонько подпрыгни»</b>  И.П. у.с. руки свободно.  1-15. прыжки на месте с мягким приземлением на пружинистые ноги, в чередование с ходьбой на месте.  <b>III. Заключительная часть.</b>  Ходьба обычная с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.  <b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
15 февраля – 15 марта	«Моя семья мои корни»	<p style="text-align: center;"><b>« Потанцуем мама»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть</u></b>  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:</p>

	<p>подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.</p> <p><b><u>II. ОРУ основная часть. Ритмика.</u></b></p> <p><b>«наклоны головы»</b> И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. наклонить голову вправо. 2. наклонить голову влево.</p> <p><b>«поднимаем плечики»</b> И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. поднять плечи вверх. 2. опустить плечи.</p> <p><b>«поднимем пяточки»</b> И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади. 1. поднять пятки, не отрывая носки от пола. 2. вернуться в И.П.</p> <p><b>«корзиночка»</b> И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.</p> <p><b>«отдыхаем»</b> И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b> Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
--	---

**«В магазине игрушек»**

**I.вводная часть.**

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей с мячами в руках. На носках руки вверх, на пятках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. Ходьба обычная, мячи положить в корзину.

**II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями**

**«подуем на плечо»**

И.П. о.с.

1. вдох.
2. повернуть голову вправо, (влево) – выдох.
- 3-4. повторить.

**«пила»**

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. вдох.
2. выдох. Руки поочередно выпрямить, ж-ж.
- 3-4. повторить.

**«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

		<p><b><u>III Заключительная часть.</u></b>          Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
<p>15 марта – 15 апреля</p>	<p>«Космос. Я – часть Вселенной»</p>	<p><b>«Юные космонавты»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть</u></b>          Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на первый третий, перестроение в три колонны. Ходьба обычная в колонне по три (идем к ракете) Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с обруча в обруч. (С кратера в кратер) Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. Бег с ускорением.</p> <p><b><u>II.Основная часть. ОРУ</u></b></p> <p><b>«остроносая ракета»</b>          И.П. о.с. руки вдоль туловища.          1. подняться на носки. Руки через стороны вверх, соединить кончики пальцев, потянуться.          2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«проверим обмундирование»</b>          И.П. У.с. руки в вдоль туловища.          1.наклон вниз, до носков медленно проводя по телу выпрямиться.          2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«завести моторы»</b>          И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.          1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться.</p> <p><b>«а здесь нет притяжения»</b>          И.П. о.с. руки свободно</p>



	<p>1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.  2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b>  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.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки !</b></p> <p><b>«Полет к звездам»</b>  <b><u>I.вводная часть</u></b>  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.</p> <p><b><u>II.Основная часть. ОРУ</u></b>  <b>«наденем скафандры»</b>  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.</p> <p style="text-align: center;"><b>«надень тяжелые сапоги»</b></p> И.П. сед с прямыми ногами. 1. согнуть ногу, хлопок под коленом. 2. повторить с другой ногой. <p><b>«полет в невесомости»</b>  И.П. лежа на животе, руки в стороны.</p>
--	---

		<p>1. поднять прямые ноги и руки, удержать. 2. вернуться в и.п.</p> <p style="text-align: center;"><b>«в космосе нет притяжения»</b></p> <p>И.П. ш.с. 1-15. прыжки с одной ноги на другую.</p> <p><b>«ах – как здесь интересно»</b></p> <p>И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. поднять руки через стороны вверх – вдох. 2. опуская плавно вниз – выдох – ах.</p> <p><b><u>III Заключительная часть.</u></b></p> <p>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.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
15 апреля – 15 мая	«Мы живём в России»	<p><b>«Раним утром»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b></p> <p>Построение в две колонны. Поворот прыжком на лево. Ходьба обычная, в колонне по два. Ходьба на носках, по двум скамейкам, руки в стороны. Легкий бег, бег челночный, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Построение в две колонны у скамеек.</p> <p><b><u>II.ОРУ основная часть на гимнастических скамейках.</u></b></p> <p><b>«поочередно»</b></p> <p>И.П. о. с лицом к скамейке. Руки вдоль туловища. 1. поставить правую ногу на скамейку. 2. вернуться в и.п.</p>

	<p>3-4. повторить в другую сторону.  <b>«коснись носка ног»</b>  И.П. стоя. Скамейка между ног.  1. наклон вниз, достать правой рукой до носка ноги.  2. вернуться в и.п.  3-4. повторить в другую сторону.  <b>«сесть-встать»</b>  И.П. то же. Руки на пояс.  1. сесть на скамейку, руки вперед.  2. вернуться в и.п.  <b>«потянись»</b>  И.П. лежа на скамейке, на животе.  1. поднять прямые руки, потянуться.  2. вернуться в и.п.  <b>«прыжки»</b>  И.П. у.с. руки на пояс.  1-15. прыжки на двух ногах с продвижением вдоль скамейки в чередование с ходьбой.  <b><u>III. Заключительная часть.</u></b>  Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Бег в умеренном темпе. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.</p> <p style="text-align: center;"><b>«Силачи»</b></p> <p><b><u>I.вводная часть.</u></b>  Построение в шеренгу. Приветствие, равнение. Расчет на первый, второй. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, меняя направление. Бег галопом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания. Бег обычный. Ходьба обычная с</p>
--	---

	<p>выполнением упражнения для восстановления дыхания.</p> <p><b><u>II.ОРУ основная часть с гантелями.</u></b></p> <p><b>«удержи перед собой»</b>  И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.  1. Поднять руки перед собой, удержать.  2. вернуться в и.п.</p> <p><b>« Наклоны туловища вперед»</b>  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.</p> <p><b>«приседания»</b>  И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.  1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.  2. вернуться в и.п.</p> <p><b>«Повороты туловища в стороны»</b>  И.П. ш. с. руки на пояс;  1. поворот вправо (влево);  2. вернуться в и. п.</p> <p><b>«Отведение рук назад»</b>  И.П. пятки вместе, носки врозь.  1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;  4. вернуться в и.п.</p> <p><b><u>III. Заключительная часть.</u></b>  Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.</p> <p><b>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</b></p>
--	---

<p>15 мая – 15 июня</p>	<p>«Таинственный остров»</p>	<p>«Здравствую лето» I.вводная часть. Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом, лесом и зеленым лугом.</p> <p>Ходьба на носках, руки в стороны. Крылья пестрые мелькают. Махи руками вверх и вниз. В поле бабочки летают. 1.2.3.4 полетели, закружили.</p> <p>Ходьба, высоко поднимая колени. А теперь пройдем немного, Поднимая выше ноги. как солдаты на параде.</p> <p>Ходьба, поднимая прямые ноги, не сгибая их в коленях. Мы шагаем ряд за рядом. II.Основная часть.</p> <p>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 строим! Чтоб дыханье успокоить.</p>
-----------------------------	------------------------------	---

	<p>(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)</p> <p>III Заключительная часть.</p> <p>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)</p> <p>«Ты, да я, да мы с тобой»</p> <p>I.вводная часть.</p> <p>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. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.</p> <p>II.ОРУ основная часть в парах.</p> <p>«Руки выше»</p> <p>И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. поднять руки вверх.</li> <li>2.вернуться в и.п.</li> </ol> <p>«наклоны»</p> <p>И.П. о.с. держась за руки стоящего напротив.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4. поочередно наклонять друг к другу.</li> </ol> <p>«приседания»</p> <p>И.П. то же.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. присесть.</li> <li>2. вернуться в и.п.</li> </ol> <p>«качели»</p> <p>И.П.лежа на животе лицом друг к другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4. Перекаты вперед назад, держась за руки.</li> </ol> <p>«перекатись на спину»</p>
--	--

		<p>И.П. лежа на животе лицом друг к другу.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. перекатом лечь на спину.</li><li>2. вернуться в и.п.</li></ol> <p>III. Заключительная часть.</p> <p>Бег в умеренном темпе. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.</p> <p>Здоровье в порядке, спасибо зарядки!</p>
--	--	--