

КАРТОЧКА № 3

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 ноября по 15 ноября

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением команды заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.
- II. Упражнения с флажками
 1. И. п. – о. с., флажки внизу. 1- руки в стороны; 2- флажки вверх, скрестить; 3- руки в стороны; 4- исходное положение (6-8 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки вверх; 2- присесть, флажки вынести вперед; 3- встать, флажки вверх; 4- и. п. (6 раз)
 3. И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1- флажки в стороны; 2- наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4- и. п. (6 раз)
 4. И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1- поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2- и. п. (6-8 раз)
 5. И. п. – о. с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и. п. Выполняется счет 1-8, повторить 2-3 раза.
- III. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая)

КАРТОЧКА № 4

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 декабря по 15 декабря

- I. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1- поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4- и. п. (8 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- исходное положение (6-8 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2- и. п. То же влево (6 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз)
 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение (6-8 раз)
 6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего)
- III. Ходьба в колонне по одному

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 ноября по 30 ноября

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.
- II. Упражнения на гимнастической скамейке
 1. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- и. п. (8 раз)
 2. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. (6-8 раз)
 3. И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1- поворот вправо, руку в сторону; 2- выпрямиться в и. п. То же влево (6 раз)
 4. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- шаг со скамейки правой ногой; 4- шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз)
 5. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 – и. п. (6 раз)
 6. И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.
- III. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 декабря по 31 декабря

- I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким шагом; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ в парах
 1. И. п. – о. с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и. п. (6 раз)
 2. И. п. – о. с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – вернуться в и. п. (6 раз)
 3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- и. п. (6 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2- поочередно подниматься в положении сидя; 3-4- и. п. (4-5 раз)
 5. И. п. – о. с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2 – и. п. То же влево (6 раз)
- III. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

КАРТОЧКА № 5

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 января по 15 января

- I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки внизу. 1- руки в стороны; 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- руки вниз (8 раз)
 2. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2-наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4- вернуться в и. п. То же влево (по 3 раза)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поворот туловища вправо; 3-выпрямиться; 4- исходное положение. То же вправо (по 3 раза)
 5. И. п. – о. с., руки произвольно. На счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
- III. Игра «Эхо»

КАРТОЧКА № 6

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 февраля по 15 февраля

- I. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, перестроение по одному.
- II. ОРУ в парах
 1. И. п. – о. с. лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2- руки через стороны вверх; 3-4- вернуться в и. п. (6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1- наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2- исходное положение (6 раз)
 3. И. п. – о. с. лицом друг к другу. Руки соединены. 1-2- поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый)
 4. И. п. – о. с. лицом друг к другу, держась за руки. 1-2- присесть, колени развести в стороны; 3-4- вернуться в и. п. (6 раз)
 5. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.
- III. Игра «Летает – не летает»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 января по 31 января

- I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ с кубиком
 1. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2-руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз)
 2. И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у носков пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
 4. И. п. - о. с., кубик в обеих руках внизу. 1- присесть, кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и. п. (6 раз)
 5. И. п. – о. с. перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2-3 раза.
 6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1- переложить кубик в левую руку; 2- руки назад, переложить кубик в правую руку; 3- руки вперед; 4- опустить руки в и. п. (8 раз).
- III. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 февраля по 31 февраля

- I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки за головой. 1- руки в стороны; 2- вернуться в и. п. (6-7 раз)
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- и. п.; 3-4- то же влево (6 раз)
 3. И. п. – сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2- и. п.; 3-4-то же левой ногой (8 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 – поворот на спину; 3-4- вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1- прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком в и. п. На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
- III. Игра «Удочка»

КАРТОЧКА № 7

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 марта по 15 марта

- I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – о. с., обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2- вернуться в и. п.. 3-4- то же левой ногой (6-8 раз)
 2. И. п. – о. с., обруч в правой руке, хват сверху 1- присесть, обруч в сторону; 2- и. п., взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2- и. п. То же влево (8 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4- и. п. (6-8 раз)
 5. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
- III. Игра «Летает – не летает»

КАРТОЧКА № 8

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 апреля по 15 апреля

- I. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.
- II. ОРУ с малым мячом
 1. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- и. п. (6-8 раз)
 2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4-то же влево (по 3 раза).
 3. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2- и. п. (по 6 раз)
 4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- мяч вверх; 2- наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, мяч вверх, переложить мяч в другую руку; 3-4- и. п. (6 раз)
 5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- мяч вверх; 2- наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, мяч вверх; 4 – и. п. (6 раз)
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 марта по 31 марта

- I. Игра средней подвижности «Воротца»
Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.
- II. ОРУ с флажками
 1. И. п. – о. с., флажки внизу. 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; 3- правую руку вниз; 4- левую руку вниз (8 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- флажки вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4- и. п. (по 3 раза)
 3. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и. п. (6-8 раз)
 4. И. п. – о. с., флажки в стороны; 2- вверх; 3- флажки в стороны; 4- и. п.
 5. И. п. – о. с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- и. п. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
- III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 апреля по 31 апреля

- I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с. 1- шаг право, через стороны вверх; 2- и. п.; 3-4 – то же влево (по 4 раза)
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2-наклон вправо, руки за голову; 3-4-и. п. То же влево (по 3 раза)
 3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2- присесть, руки за голову; 3-4- и. п. (6-7 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, руки вверху. 1-2- поворот на живот, помогая себе руками; 3-4- вернуться в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360 градусов в чередовании с небольшой паузой.
- III. Игра малой подвижности «Летает – не летает»

КАРТОЧКА № 9

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 мая по 15 мая

- I. Ходьба и бег между предметами змейкой, поставленными в одну линию.
- II. ОРУ с мячом большого диаметра
 1. И. п. – о. с., мяч внизу. 1- мяч вперед; 2- мяч вверх; 3- мяч вперед; 4- и. п. (6-8 раз)
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперед к правой ноге; 2-3- прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п. (6-7 раз)
 3. И. п. – о. с., мяч в согнутых руках у груди. 1-2- присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4- вернуться в и. п. (6 раз)
 4. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу. 1-4- катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево (по 3 раза)
 5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.
- III. Игра «Удочка»

КАРТОЧКА № 10

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 июня по 15 июня

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.
- II. ОРУ с короткой скакалкой
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1- поднять скакалку вперед; 2- скакалку вверх; 3- скакалку вперед; 4- и. п. (6-7 раз)
 2. И. п. – о. с., скакалка внизу. 1-2- медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3-4- и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалка вверх; 2- наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3- выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4- и. п. (4-5 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1-2- поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3-4- и. п.
 5. И. п. – о. с., скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.
- III. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 мая по 31 мая

- I. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1- руки к плечам; 2-4- круговые движения рук вперед; 5-7- то же назад; 8- и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- и. п. То же влево (6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и. п. То же левой ногой (6 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8- поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3-4 раза)
 5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4- исходное положение.
 6. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза)
- III. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если водящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 июня по 31 июня

- I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки за головой. 1- поднимаясь на носки, руки в стороны; 2- вернуться в и. п.
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. То же влево (по 3 раза)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2- присесть, руки вверх; 3-4- и. п. (6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п. То же к левой ноге (по 3 раза)
 5. Игра «Удочка»
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 11

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 июля по 15 июля

- I. Ходьба в колонне по одному; ходьба в врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.
- II. ОРУ с гимнастической палкой
 1. И. п. – о. с., палка на груди хватом сверху. 1- палку вверх; 2-палку за голову; 3- палку вверх; 4- и. п. (6-7 раз)
 2. И. п. – о. с., палка внизу. 1- шаг вправо, палку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться, палка вверх; 4- и. п. То же влево (по 3 раза)
 3. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1-2- перехватывая палку, присесть; 3-4- так же, перехватывая палку в и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1-палку вверх; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться палку вверх; 4- и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – о. с., палка внизу хватом сверху. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- исходное положение. Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 12

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 августа по 15 августа

- I. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1-2- шаг вправо, руки через стороны вверх; 3-4- и. п. то же влево (6-7 раз)
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2- и. п.; 3-4 – то же влево (по 3 раза)
 3. И. п. – о. с., руки на поясе. 1- присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2- и. п. (5-6 раз)
 4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх; 2- развести в стороны; 3- ноги соединить; 4- опустить ноги в и. п. (5-6 раз)
 5. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.
- III. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу)

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 июля по 31 июля

- I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1- правую руку через стороны вверх; 2- левую вверх; 3- правую руку через стороны вниз; 4- так же левую вниз.
 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1- поворот вправо, правую в сторону; 2- и. п.; 3-4- то же другую сторону (4-6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, руки за голову; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. то же влево (6 раз)
 4. И. п. – о. с., руки в стороны; 2- согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и. п. То же другой ногой (6 раз)
 5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1-2- поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3-4- вернуться в и. п. то же влево (5-6 раз)
 6. И. п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 августа по 31 августа

- I. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ в парах
 1. И. п. – о. с. лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2- и. п.; 3-4- то же левыми ногами (6-7 раз)
 2. И. п. – о. с., держась за руки, лицом друг к другу. 1-2- приседание, разводя колени; 3-4- и. п.
 3. И. п. – о. с. лицом друг к другу, держась за руки. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- приставить ноги, руки в стороны; 4- и. п. то же влево (6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера; 3-4- и. п. Выполняется поочередно (4-5 раз)
 5. Игра «Удочка»
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №1

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 сентября по 15 сентября

- I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.
- II. ОРУ с флажками
 - И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4- вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вперед; 3- 4- вернуться в и. п. (5-6 раз)
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- выпрямиться, вернуться в и. п. (по 3 раза)
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- наклон вперед, флажки в стороны; 2- флажки скрестить перед собой; 3- флажки в стороны; 4- выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
- III. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

КАРТОЧКА №2

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 1 октября по 15 октября

- I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см., длина 3 м.)
- II. ОРУ с обручем
 - И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться пола обручем; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- вернуться в и. п. (4-5 раз)
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2- поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4- вернуться в и. п. (6 раз)
 - И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.Игра «Автомобили»
- III. Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.
- IV. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 сентября по 31 сентября

- I. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м)
- II. ОРУ с мячом большого диаметра
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь; 2- мяч вверх; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в и. п. (4-5 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед; 2- встать, вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и. п. (4-6 раз)
 4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
 5. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов)
- III. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

С 15 октября по 31 октября

- I. Ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.
- II. ОРУ с косичкой (короткий шнур)
 1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- вверх 3- вперед; 4- вернуться в и. п. (5-6 раз)
 2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- вернуться в и. п. (5-6 раз)
 3. И. п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; 3-4- вернуться в и. п. (6 раз)
 4. И. п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямиться, косичку вверх; 4- вернуться в и. п. (4-5 раз)
 5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.
 6. Игра «Автомобили»
- III. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

*КОМПЛЕКС
УПРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ*

Подготовительный к школе возраст

Подготовила: инструктор по ф. к.

Михайлова А. В.