

АПРЕЛЬ

Утренняя гимнастика на апрель (01.04-15.04)

Комплекс утренней гимнастики без предметов «ПТИЧНЫЙ ДВОР»

Вводная часть

Ходьба за инструктором, друг за другом. Ходьба на носочках (руки в стороны). Бег за инструктором. Ходьба. Построение в круг.

Основная часть:

1. Упражнение «Курочки на прогулке».

-Ребята, как кричит петушок? «Ку-ка-ре-ку!» - кричит петушок по утрам, будет курочек, зовет их гулять.

Вышли курочки гулять,

Вкусных зерен поклевать.

Ходьба друг за другом, руки чуть отведены в стороны, на каждый шаг головка наклоняется вперед.

-остановились курочки, подняли крылышки и помахали ими.

И.п.- основная стойка.

Выполнение: на счет 1-3 поднять руки в стороны, помахать ими, 4- вернуться в и.п. (Повторить 4 раза)

-Комарик спинку кусает, прогоним его крылышками.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: на счет 1-2 отвести махом рук назад и хлопнуть за спиной в ладоши, 3-4- вернуться в и.п. (Повторить 4 раза)

-Смотрите, опять комарик прилетел, курочкам мешает гулять. Ну-ка, курочки, давайте поймаем его, а то он нас кусать будет.

И.п.- основная стойка.

Выполнение: на счет 1-2- подпрыгнуть и взмахнуть руками вперед-назад, делая вид, что ловят комара, 3-4- возвратиться в и.п.
(Повторить 4 раза)

2. «Петушок» (упражнение на дыхание).

Крыльями взмахнул петух,

Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- основная стойка.

Выполнение: на счет 1-2-вдох, 3-6- на выдохе махать руками со звукоочетанием «Ку-ка-ре-ку!» (Повторить 2 раза)

-Нагулялись, курочки? Идите домой.

Ходьба друг за другом (высоко поднимать колени) (15с)

Заключительная часть

Ходьба за инструктором.

Утренняя гимнастика на апрель (16.04-30.04)

Комплекс утренней гимнастики с предметами (с погремушками)

Вводная часть

Ходьба друг за другом. Ходьба за инструктором. Бег по кругу за инструктором. Ходьба с погремушками. Построение в круг.

Основная часть.

Погремушку покажи,

Потом на пол положи.

И.п.- ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке.

Выполнение: 1-2- поднять погремушку вверх, погреметь, 3-4- присесть и положить на пол, 5-6- выпрямиться и хлопнуть в ладоши, 7-8- присесть, взять погремушку, 9-10- и.п. То же другой рукой. (Повторить 4 раза)

Спрячьте быстро погремушку-

Разноцветную игрушку.

И.п.- лежа на животе, руки с погремушкой под подбородком.

Выполнение: 1-2- вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, 3-4- руки под подбородком. Ноги не сдвигать, голову приподнять. (Повторить 4 раза)

Спинку мы чуть-чуть согнем,

Носочки погремушкой достаем.

И.п.- сидя на полу, погремушка в обеих руках, руки на коленях, спина прямая.

Выполнение: 1-2- наклон вперед, коснуться погремушкой носков ног (колени не сгибать), 3-4- и.п. (Повторить 4 раза)

Мы попрыгаем с игрушкой-
Развеселой погремушкой.

И.п.- ноги вместе, руки с погремушкой внизу.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах на месте, 5-8- ходьба на месте, греметь погремушкой. (Повторить 4 раза)

Заключительная часть.

Ходьба по залу. Выход из зала.

МАЙ

Утренняя гимнастика на май (01.05-15.05)

Комплекс утренней гимнастики без предметов «В ЛЕСУ»

Вводная часть

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), «как цапли» (с высоким подниманием колена, руки на поясе). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

В лес пошли мы погулять,
Свежим воздухом дышать.

Основная часть.

Заблудились мы в лесу.
Крикнем громко все: «Ау!».

И.п.- основная стойка-вдох.

Выполнение: на счет 1-2 на выдохе произнести: «Ау!», 3-4- возвратится в и.п. Менять интонацию и громкость и поворачиваться то влево, то вправо. (Повторить 4 раза).

Пчелка села мне на нос»
Что же делать? Вот вопрос.

И.п.- основная стойка, направить взгляд к носу.

Выполнение: на счет 1-2- вдох, 3-4- на выдохе произнести: «З-з-з». (Повторить 4 раза)

Ветер дует, задувает.
С тропы листики сдувает.

И.п.- основная стойка.

Выполнение: на счет 1-2-вдох, 3-4-выдох через губы, сложенные «трубочкой»: «У-у-у». (Повторить 4 раза)

Муравьишек увидали

И за ними побежали.

Бег друг за другом (10с.)

Мы немножечко устали

И на травке полежали.

И.п.- лежа на полу, руки вдоль туловища.

Выполнение: на счет 1-2- вдох через нос, 3-4- выдох через нос.
(Повторить 2 раза).

А теперь домой пора»

Все за мною, детвора!

Заключительная часть.

Ходьба друг за другом. Выход из зала.

Утренняя гимнастика на май (16.05-31.05)

Комплекс утренней гимнастики с предметами (с платочками).

Вводная часть.

Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, с высоким подниманием колена. Бег за инструктором по кругу. Ходьба. Построение в круг.

Основная часть.

Не привыкли мы скучать-

Пора с платочками играть.

И.п.- ноги вместе, руки с платочком внизу.

Выполнение: 1-2- поднять руку и помахать платочком вверх вниз, 3-4- и.п. То же другой рукой. (Повторит по 2 раза каждой рукой)

Мой платочек лучший самый,

Подарю его я маме.

И.п.- ноги на ширине плеч, платочек в правой (левой) руке.

Выполнение: 1-2- поворот в сторону, показать платочек, 3-4- и.п. То же в другую сторону, сменив руку. (Повторить по 2 разза каждой рукой).

Пусть платочек полежит

И меня посторожит.

И.п.- ноги вместе, платочек в одной руке.

Выполнение: 1-присесть, положить платочек на пол, 2-встать, руки на пояс, 3- присесть, взять платочек в другую руку, 4- и.п. (Повторить 4 раза)

Платочки в руках у ребят

Кружиться, танцевать хотят.

И.п.- ноги вместе, платочек в одной руке.

Выполнение: 1-4- поднять руку и сделать пружинку несколько раз, 5-6- и.п., сменить руку. То же другой рукой. (Повторить каждой рукой по 2 раза)

Заключительная часть.

Ходьба друг за другом. Положить платочки. Выход из зала.