***Утренняя гимнастика « 23 февраля»***

***( Старший возраст)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Музыкальное сопровождение** |
| **Построение в шеренгу****Обычная ходьба****На носках между мячей змейкой****На пятках между мячей змейкой****Ходьба в приседе между мячей змейкой****Бег змейкой** **( перестроение со степами)****ОРУ на степах**1. **И.П.: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Правая нога на носок на степ**
* **Левая нога на носок на степ**
1. **И.П.: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Шаг на степ пр.ногой, пр.рука в сторону**
* **Шаг на степ лев.ногой, лев.рука в сторону**
* **Поочередно сойти в и.п.**
1. **И.П.: о.с., руки за голову.**
* **Присесть, руками коснуться степа**
* **И.п.**
1. **И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки за голову.**
* **Наклон к лев.ноге,**
* **к степу,**
* **к пр.ноге,**
* **руки за голову.**
1. **И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки согнуты, локти в стороны.**
* **Повороты вправо , влево.**
1. **И.П.: о.с., руки за голову.**
* **Присесть, руками коснуться степа**
* **И.п.**
1. **И.п..: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Встать на колени на степ, руки в стороны**
* **И.п.**
1. **И.п.: на степе ноги вместе, руки на пояс.**
* **Пр. нога со степа на пол сбоку**
* **И.п.**
* **Лев. нога со степа**
* **И.п.**
1. **Прыжки**
2. **Стоим на 1 ноге**
3. **Х.о. с поворотом на 90\* на свисток.**
4. **Перестоение, степы на место.**
5. **Строевые, речевка.**
 | **1 круг****1 круг** **1 круг****1 круг** | **«Марш кадетов»** **«Три танкиста»****« Юнги»****1 куплет 1 часть****1 куплет 2 часть****Припев****2 куплет 1 часть****2 куплет 2 часть****Припев****3 куплет 1 часть****3 куплет 2часть****Проигрыш****Припев 1****Припев 2** |
|  |  |  |

**Утренняя гимнастика**

**( Средняя группа) 3-4 нед. февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Построение в шеренгу****Обычная ходьба****С высоким подниманием колен****На пятках****Бег обычный****Врассыпную с остановкой на сигнал****Построение по ориентирам****ОРУ** 1. **« Заводим мотор»**

**И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки согнуты в локтях одна над другой****Выполняем: вращение рук одна вокруг другой**1. **«Самолет»**

 **И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки в стороны.** **1- наклон вправо** **2- наклон влево**1. **«Мост»**

**И.П.: сидя ноги согнуты, руки упор сзади.****1- прогнуться****2- и.п.**1. **«Потопаем»**

**И.П.: сидя ноги согнуты, руки упор сзади.****Выполняем: свободно постучать подушечками стоп по полу.**1. **Прыжки**

**И.П.: ноги вместе, руки на пояс.****Выполняем: прыжки на месте на двух ногах.**1. **Перестоение в колонну**
2. **Бег обычный**
3. **Построение в колонну речевка.**
 | **1 круг****0.5 круг** **0.5 круг****1 круг****30 сек****5р****4+4****5р****10сек.****16+16+****16** | **Обращать внимание на осанку, работу рук, доходить до углов****Наклоняться всторону а не вперед вниз****Колени держать вместе****Прыгать легко, тихо****«Здоровье в порядке?»****«Спасибо зарядке»** |

***Утренняя гимнастика « 23 февраля»***

***( Старший возраст)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Музыкальное сопровождение** |
| **Построение в шеренгу****Обычная ходьба****На носках** **На пятках** **Ходьба в приседе** **Бег врассыпную с остановкой на сигнал ( стоять на одной ноге)** **(построение по ориентирам со степами)****ОРУ на степах**1. **И.П.: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Правая нога на носок на степ**
* **Левая нога на носок на степ**
1. **И.П.: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Встать на степ**
* **Сойти со степа**

**+ ходьба вокруг степа**1. **И.П.: о.с., руки за голову.**
* **Присесть, руками коснуться степа**
* **И.п.**
1. **И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки за голову.**
* **Наклон вперед, ладони на степ,**
* **И.п.**
1. **И.П.: ноги н.н.ш.п,, руки согнуты, локти в стороны.**
* **Повороты вправо , влево.**

**+ ходьба вокруг степа**1. **И.П.: о.с., руки за голову.**
* **Присесть, руками коснуться степа**
* **И.п.**
1. **И.п..: ноги вместе, руки на пояс.**
* **Встать на колени на степ, руки в стороны**
* **И.п.**

**+ ходьба вокруг степа**1. **Прыжки со сменой положения ног со степом.**
2. **Стоим на пр. ноге руки в стороны на степе.**
3. **Стоим на лев. ноге руки в стороны на степе.**
4. **Х.о. около степа**
5. **Перестоение, степы на место.**
6. **Строевые, речевка.**
 | **1 круг****1 круг** **1 круг****1 круг** | **«Марш кадетов»** **«Три танкиста»****« Юнги»****1 куплет 1 часть****1 куплет 2 часть***«Я знаю как достойно жизнь прожить»***Припев****2 куплет 1 часть****2 куплет 2 час***«Я знаю как достойно жизнь прожить»***Припев****3 куплет 1 часть+2 часть** *«Я знаю как достойно жизнь прожить»***Проигрыш****Припев 1****Припев 2** |
|  |  |  |