***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** |
|  |  |  |