

Утренняя разминка (старшая группа)

Сентябрь 1 - 2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба на носочках, поднимая колено, закидывая голень.</p> <p>Бег змейкой, приставным шагом.</p> <p>Подскоки.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Ходьба.</p>	<p>2м</p> <p>1,5м</p> <p>1 круг</p> <p>3р</p> <p>1круг</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Восстановление дыхания</p>
2	<p>1.И.п.: - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. То же в лево.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1- 2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1-правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - вернуться в и.п. На счет 1- 8 повторить 3- 4 раза.</p> <p>7.И.п.: - основная стойка руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой</p>	<p>6 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>по 4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Локти выпрямлять</p> <p>Удерживать положение рук</p> <p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Энергично отталкиваться двумя ногами</p>
3	<p>П/и: «Мышеловка»</p> <p>Игра м/п: «У кого мяч?»</p>	<p>2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Сентябрь 3 - 4 неделя.

(с мячом)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба с упражнениями на стопу. Бег с заданием: Стоп, хлоп, поворот!» Прыжки «Лягушки».</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>2м 2м 1 круг 1 круг</p>	<p>Следить за осанкой Действовать по сигналу Руки через стороны вверх - вдох, опустить выдох</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - 2 поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3 – 4 вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п.</p> <p>4.И.п.: - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, переложить мяч в левую руку; 2 - выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 - 4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5 - 8 вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>6.И.п.: - сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше. Выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п.: - основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>6 раз По 4 раза 6 раз 6 раз По 4 раза 6 раз 6 раз</p>	<p>Руки прямые Ловить мяч двумя руками При наклонах ноги не сгибать Глубокий присед Выполнять качественно Колени не сгибать Энергично отталкиваться двумя ногами</p>
3	<p>П/и: «Фигуры».</p> <p>Игра м/п: «Найди и промолчи»</p>	<p>3 раза 3 раза</p>	<p>При беге не наталкиваться друг на друга. Развивать внимание</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Октябрь 1- 2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба с упражнениями для рук и ног. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с заданием. Прыжки «Волки». Дыхательные упражнения. Ходьба.	2м 2м 1 круг 3р 1 круг	Следить за осанкой Следить за дыханием Восстановление дыхания
2	1.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1 - 2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. То же влево. 2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 -2 поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 -4 и.п. То же влево. 3.И.п.: - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - и.п. То же левой ногой. 4.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед. Коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. то же левой ногой. 5.И.п.: - основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 - 8, затем пауза. 6.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - и.п.	4 раза 4 раза 4 раза 5 раз 2 - 3раза	Руки держать прямо Выполнять качественно Четко выполнять хлопок под ногой Ноги в коленях не сгибать Отталкиваться двумя ногами от пола
3	П/и: «От одного до пяти» Игра: м/п «Этот предмет находится»	2 раза 3 раза	По сигналу быстро встать по два, по три, по четыре, по пять. «Этот предмет находится на полу? (потолке, стене).

Утренняя разминка (старшая группа)

Октябрь 3-4 неделя.

(с палкой)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба с упражнениями для рук, ног и плечевого пояса (вращения).</p> <p>Бег с заданием: «Лошадки», «Лошадки на оборот».</p> <p>Подскоки: «Обезьянки».</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>2м</p> <p>2м</p> <p>1 круг</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Действовать по сигналу</p> <p>Учить энергичному отталкиванию</p> <p>Руки через стороны вверх</p> <p>вдох,</p> <p>опустить</p> <p>выдох</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка палка вниз. 1 - палку вперед; 2 - поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 - палка горизонтально; 4 - поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 - палка горизонтально; 6 - и.п.</p> <p>2.И.п.: - основная стойка палка вниз хватом сверху. 1 - шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 - и.п. То же влево.</p> <p>3.И.п.: - основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1 - 2 присесть, палку вынести вперед; 3 - 4 и.п.</p> <p>4.И.п.: - ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п. То же влево.</p> <p>5.И.п.: - основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 - мах правой ногой вперед; 2 - мах правой ногой назад; 3 - мах вперед; 4 - и.п. То же левой ногой.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки.</p>	<p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>Повторить 2-3 раза</p>	<p>Крепко держать палку</p> <p>Четко отставлять ногу в сторону</p> <p>Глубокий присед</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Палку держать прямо</p> <p>Энергично отталкиваться двумя ногами</p>
3	<p>П/и: «Ловишки с хвостиком»</p> <p>Игра м/п: «Если нравится тебе»</p>	<p>1 -2 раза</p> <p>3 раза</p>	

Утренняя разминка (старшая группа)

Ноябрь 1-2 неделя.

(с малым мячом)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба, ходьба «медведи», «раки», «каракатица».</p> <p>Легкий бег, боковой галоп, бег спиной вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Прыжки «Достань бубен»</p>	<p>2м</p> <p>2,5м</p> <p>2 круга</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Восстановление дыхания</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 и.п. То же левой рукой.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2-руки в стороны, выпрямиться; 3-наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4-и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2-вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п.: -из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке, 1-4 наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8 вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>5.И.п.: - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 и.п. То же другой ногой.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, мяч в правой руке.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Руки прямые в локтях</p> <p>Стараться не ронять мяч</p> <p>Полный присед</p> <p>Влево, вправо, «Кто быстрее»</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p>
3	Игра м/п: «Воздушный шар»	1 -2 раза	

Утренняя разминка (старшая группа)

Ноябрь 3-4 неделя.

(с обручем)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба правым и левым боком, руки в стороны.</p> <p>Бег, бег с прямым выбрасыванием ног вперед, с закидыванием голени.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>	<p>2м</p> <p>2м</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Восстановление дыхания</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1-обруч вперед; 2-обруч вверх, вертикально; 3-обруч вперед; 4-вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч. Обруч вниз, хват рук с боков.1-поворот туловища вправо. Руки прямые; 2-вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-поднять обруч вверх; 2-наклон вправо, руки прямые; 3-выпрямиться, обруч вверх 4 –вернуться в и.п. То же в лево.</p> <p>4.И.п.: - основная стойка в обруче. Обруч на полу, руки на пояс. 1-присесть, взять обруч с боков; 2-выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3-присесть, положить обруч; 4-выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>5-6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Выполнять четко под счет</p> <p>Руки держать прямо</p> <p>Ноги стоят на мести пятки не отрывать</p> <p>Полный присед</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Подпрыгивать высоко</p>
3	<p>П/и: «Колдун»</p> <p>Дидактическая игра «Назови вид спорта»</p>	<p>1 -2 раза</p>	

Утренняя разминка (старшая группа)

Декабрь 1-2 неделя.

(с палкой)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба. Ходьба по «следам», обычная ходьба. Бег, с изменением темпа, со сменой ведущего. Прыжки «Классики».	1м 2м	Следить за качеством выполнения Следить за дыханием Учить прыгать на одной, двух ногах
2	1.И.п.: - основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой. 2.И.п.: - основная стойка, палка вниз. 1-2присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4и.п. 3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1-поворот туловища вправо; 2-и.п. То же влево. 4.И.п.: - сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1-палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3-выпрямиться, палку вверх; 4-и.п. То же к левой ноге. 5.И.п.: - основная стойка палка вниз. 1-шаг вправо, палку вверх; 2-и.п. То же влево. 6.И.п.: - основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1-прыжком ноги врозь; 2-прыжком ноги вместе. Выполнять под счет 1-8.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза	Спина прямая Полный присед Голову держать прямо Ноги не сгибать Четко делать шаг в сторону Крепко держать палку
3	П/и: «Чей круг быстрее соберется»	1 -2 раза	По сигналу бег в рассыпную

Утренняя разминка (старшая группа)

Декабрь 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба обычная, ходьба с выбрасыванием прямых ног в стороны; в приседе, полу-приседе.</p> <p>Бег «лошадки», «барабаны»</p> <p>Прыжки «лягушки»</p>	<p>1м</p> <p>1,5м</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за качеством выполнения</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Колени развести в стороны</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1-2 присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п. То же влево.</p> <p>4.И.п.: - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1-правую ногу отвести назад, вверх; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п.: - лежа на животе, руки прямые. 1-2прогнуться, руки вверх; 3-4и.п.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс 1-мах правой ногой вперед, вверх; 2-и.п. То же левой ногой.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Подниматься на носочки</p> <p>Руки держать прямо</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Хорошо прогнуть спину</p>
3	<p>П/и: «Ловишки»</p>	<p>1 -2 раза</p>	

Утренняя разминка (старшая группа)

Январь 1-2 неделя.

(с кубиком)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба с упражнениями на стопу. Бег с заданием: Стоп, хлопок, поворот!» Прыжки «Лягушки».</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>2м 2м 1 круг 1 круг</p>	<p>Следить за осанкой Действовать по сигналу Руки через стороны вверх - вдох, опустить выдох</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3-выпрямиться, руки на пояс; 4-наклониться, взять кубик, вернуться в и.п. То же левой рукой.</p> <p>3.И.п.: - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1-поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2-вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же в лево.</p> <p>4.И.п.: - лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2поднять прямые ноги вверх -вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - основная стойка, кубик в правой руке. 1-2присесть, кубик вынести вперед; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз</p>	<p>Слушать счет</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Крепко держать кубик</p> <p>Полный присед</p> <p>Энергично отталкиваться двумя ногами</p>
3	П/и: «Догони свою пару»	1 -2 раза	

Утренняя разминка (старшая группа)

Январь 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Бег с заданием, бег в рассыпную Прыжки «Лягушки».</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>2м 1 круг 1 круг</p>	<p>Следить за осанкой Действовать по сигналу Руки через стороны вверх - вдох, опустить выдох</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4круговые движения вперед; пауза, затем на 5-8повторить круговые движения назад.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-и.п. То же в лево.</p> <p>3.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4-и.п. То же левой ногой.</p> <p>4.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>5.И.п.: - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1-2поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.: - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2согнуть ноги в коленях; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п.: - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-7, на счет 8 –прыжок повыше.</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 2-3 раза</p>	<p>Голову держать прямо Удерживать положение рук в стороны Удерживать равновесие Ноги не отрывать от пола Выполнять качественно Слушать счет</p>
3	<p>М/п игра: «карусель»</p>	<p>1 -2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Февраль 1-2 неделя.

(с обручем)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба, ходьба по «следам». Ходьба змейкой. Бег с остановкой на сигнал. Прыжки «кенгуру»	2м 2м 1 круг	Ставить ноги на «следы» руки на поясе Следить за дыханием
2	1.И.п.: - основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3-обруч вперед; 4-и.п. 2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1-обруч вверх; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4-и.п. то же влево. 3.И.п.: - основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1-2 присесть. Обруч вынести вперед; 3-4 и.п. 4.И.п.: - сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2наклон к правой ноге; 3-4и.п. То же к левой ноге. 5.И.п.: - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3-4и.п. 6.И.п.: - стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз	Выполнять четко под счет Ноги стоят на месте, пятки не отрывать Полный присед Ноги на ширине плеч Выполнять качественно Подпрыгивать как можно выше
3	Игра «Чей обруч дальше»	1 -2 раза	Бежать за обручем только после сигнала: «1,2,3, за обручем беги»

Утренняя разминка (старшая группа)

Февраль 3-4 неделя.

(на гимнастической скамейке)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Бег с увертыванием. Подскоки «Обезьянки»	2м 2м 1 круг	Сохранение правильной осанки Следить за дыханием Учить энергичному отталкиванию правой, левой ногой
2	1.И.п.: - Сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. 2.И.п.: - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-наклон вправо, коснуться пола; 3-выпрямиться; 4-и.п. 3.И.п.: - сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1-поворот вправо (влево); 2-вернуться в и.п. 4.И.п.: - лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1-2поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4и.п. 5.И.п.: - стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2присесть, руки вперед; 3-4и.п. 6.И.п.: - стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза	Спину держать прямо Голову не опускать Локти отвести назад Крепко держаться за края скамейки Слушать счет
3	Игра «Зверята»	1 -2 раза	Игровые подражательные движения

Утренняя разминка (старшая группа)

Март 1-2 неделя.

(с малым мячом)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба. Ходьба на носочках, руки в стороны, ходьба на пятках, руки на поясе. Ходьба правым и левым боком, руки в стороны.</p> <p>Бег, бег с прямым выбрасыванием ног вперед, с закидыванием голени.</p> <p>Ходьба. Дыхательные упражнения.</p>	<p>2м</p> <p>2м</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за осанкой, качеством выполнения</p> <p>Следить за дыханием.</p> <p>Восстановление дыхания</p>
2	<p>1.И.п.: - основная, стойка мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон к правой ноге; 2-3прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4-вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4.И.п.: - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2поднять прямые ноги вверх -вперед, стараясь не уронить мяч; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5-6 раз</p>	<p>Крепко держать мяч</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Крепко держать мяч стопами ног</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Энергично отталкиваться двумя ногами</p>
3	<p>П/и: «Космонавты»</p>	<p>1 -2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Март 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба, ходьба «медведи», «раки», «каракатица». Легкий бег, боковой галоп, бег спиной вперед. Ходьба. Прыжки «Достань бубен»	2м 2м 2 круга 3 раза	Следить за осанкой Следить за дыханием
2	1.И.п.: - основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3три рывка руками в стороны; 4-вернуться в и.п. 2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вправо; 2-выпрямиться; 3-наклон влево; 4-и.п. 3.И.п.: - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1-поднять таз, прогнуться; 2-вернуться в и.п. 4.И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1-руки в стороны; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п. То же к левой ноге. 5.И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6.И.п.: - основная стойка руки вдоль туловища. 1-2поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4вернуться в и.п.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза 6 раз	Руки не опускать Руки на поясе Ступни от пола не отрывать Ноги не сгибать Слушать счет выполнять качественно
3	Игра «Медведи и пчелы»	1 -2 раза	Игровые подражательные движения

Утренняя разминка (старшая группа)

Апрель 1-2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба на носках, пятках, поднимая колено, закидывая голень.</p> <p>Бег змейкой, приставным шагом.</p> <p>Подскоки «Веселые ребята».</p> <p>Ходьба.</p>	<p>2м</p> <p>2мин</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за правильным положением осанки.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Учить отталкиваться с силой, поочередно левой, правой ногой</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4-и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги врозь, руки за головой. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>4.И.п.: - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-правую ногу назад -верх; 2-и.п. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно.</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>7 раз</p>	<p>Слушать счет</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ногу поднимать как можно выше</p> <p>Ноги держать прямо</p> <p>Энергично отталкиваться на правой и левой ноге</p>
3	Игра «Карусель»	1 -2 раза	Учить двигаться по кругу

Утренняя разминка (старшая группа)

Апрель 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба обычная, ходьба с упражнениями на стопу, осанку. Бег в быстром темпе.	1,5 мин 2 мин	Следить за осанкой Следить за дыханием
2	1.И.п.: - стоя, косичка сложена вдвое. 1-3 косичку вперед, вверх, вперед; 4-и.п. 2.И.п.: - стоя. Косичку за голову, чуть присесть, 1-косичку вверх; 2-и.п. 3.И.п.: - стоя, ноги врозь, руки вперед, косичку натянуть. 1-правую руку вверх, левую вниз; 2-левую руку вверх, правую вниз. 4.И.п.: - ноги на ширине плеч, косичку вверх, наклоны влево вправо. 5.И.п.: - стоя, косичка внизу. 1-поднять правую ногу, перенести через косичку; 2-левую ногу перенести через косичку. Вернуться в и.п. 6.И.п.: - стоя, ноги на ширине плеч, косичка сзади внизу. 1-наклон вниз, руки вверх; 2-и.п. 7.И.п.: - стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку вперед-назад. Чередовать с ходьбой на месте.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 7 раз 7 раз	Проследить за взором При поднятии косички вверх -руки выпрямлять в локтях Сохранять равновесие Выпрямлять руки в локтях Не наступать на косичку Энергично отталкиваться двумя ногами
3	П/и: «Чей круг быстрее соберется?»	1 -2 раза	По сигналу бег в рассыпную

Утренняя разминка (старшая группа)

Май 1-2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба обычная, ходьба с выбрасыванием прямых ног в стороны; в приседе, полу-приседе. Бег «барабаны», «лошадки», «лошадки наоборот». Прыжки «лягушки»</p>	<p>2м 2м 1 м</p>	<p>Сохранение правильной осанки, качественное выполнение заданий</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. 2.И.п.: - стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 вернуться в и.п. 3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч. 1-руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п. То же влево. 4.И.п.: - стойка в упоре на коленях. Опираясь на ладони о пол. 1-2 выпрямить колени, приняв положение, в упор согнувшись; 3-4вернуться в и.п. 5.И.п.: - основная стойка, руки вниз. 1-руки в стороны; 2-мах правой ногой вперед –вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-руки в стороны; 4-и.п. то же левой ногой. 6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет .</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза</p>	<p>Слушать счет Глубокий присед Выполнять качественно Держать равновесие Хлопок под коленом Слушать счет</p>
3	<p>П/и: «Гуси лебеди»</p>	<p>1 -2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Май 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба обычная, ходьба змейкой, ходьба на внешней стороне стопы.</p> <p>Бег, с выполнением кружения в парах.</p> <p>Прыжки на одной, двух ногах</p>	<p>2м</p> <p>2м</p> <p>1м</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием, во время выполнения кружений не падать</p>
2	<p>1.И.п.: - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2 – руки вверх, поднимаясь на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и. п.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>3. И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.</p> <p>4. И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1-2- присесть, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п.</p> <p>5.И.п.: - основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – правую руку вниз, левую вверх; 3 – руки в стороны; 4 – приставить правую ногу, вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>6. И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- вернуться в и.п. На счет 1-8 повторить 3-4 раза.</p> <p>7. И.п.: - основная стойка руки на пояс. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Локти выпрямлять.</p> <p>Удерживать положение рук.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Выполнять качественно.</p> <p>Энергично отталкиваться двумя ногами.</p>
3	<p>П/и: «Мышеловка».</p> <p>Игра м/п: « У кого мяч?».</p>	<p>1 -2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Июнь 1-2 неделя.

(с мячом)

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба на носочках, поднимая колени, закидывая голень. Бег змейкой, приставным шагом. Подскоки. Дыхательные упражнения. Ходьба.	2м 1,5м 1 круг 3р 1круг	Следить за осанкой Следить за дыханием Восстановление дыхания
2	1.И.п.: - основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; вернуться в и.п. 2.И.п.: -стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4- вернуться в и.п. То же влево. 3. И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. 4. И.п.: - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, переложить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в и.п. 5.И.п.: - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4-наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8- вернуться в и.п. То же влево. 6. И.п.: - основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.	6 раз по 4 раза 6 раз 6 раз по 4 раза 6 раз	Руки прямые. Ловить мяч двумя руками. При наклонах ноги не сгибать. Глубокий присед. Выполнять качественно. Энергично отталкиваться двумя ногами.
3	П/и: «Караси и щука» Игра м/п: «Море волнуется?»	2 раза	Четко проговаривать слова

Утренняя разминка (старшая группа)

Июнь 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба с упражнениями для рук и ног. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с заданием. Прыжки «Волки». Дыхательные упражнения. Ходьба.</p>	<p>2м 2м 1 круг 3р 1 круг</p>	<p>Следить за осанкой Следить за дыханием Восстановление дыхания</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1 - 2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. То же влево. 2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 -2 поворот туловища вправо, руки в стороны; 3 -4 и.п. То же влево. 3.И.п.: - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - и.п. То же левой ногой. 4.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед. Коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. то же левой ногой. 5.И.п.: - основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1 - 8, затем пауза. 6.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - и.п.</p>	<p>4 раза 4 раза 4 раза 5 раз 2 - 3раза</p>	<p>Руки держать прямо Выполнять качественно Четко выполнять хлопок под ногой Ноги в коленях не сгибать Отталкиваться двумя ногами от пола</p>
3	<p>П/и: «От одного до пяти» Игра: м/п «Этот предмет находится»</p>	<p>2 раза 3 раза</p>	<p>По сигналу быстро встать по два, по три, по четыре, по пять. «Этот предмет находится на полу? (потолке, стене).</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Июль 1-2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба обычная, ходьба с выбрасыванием прямых ног в стороны; в приседе, полу-приседе.</p> <p>Бег «лошадки», «барабаны»</p> <p>Прыжки «лягушки»</p>	<p>1м</p> <p>1,5м</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за качеством выполнения</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Колени развести в стороны</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2.И.п.: - основная стойка руки на пояс. 1-2 присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п. То же влево.</p> <p>4.И.п.: - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1-правую ногу отвести назад, вверх; 2-вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п.: - лежа на животе, руки прямые. 1-2прогнуться, руки вверх; 3-4и.п.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс 1-мах правой ногой вперед, вверх; 2-и.п. То же левой ногой.</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Подниматься на носочки</p> <p>Руки держать прямо</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Хорошо прогнуть спину</p>
3	П/и: «Ловишки»	1 -2 раза	

Утренняя разминка (старшая группа)

Июль 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба и бег по кругу взявшись за руки. Бег с заданием, бег в рассыпную Прыжки «Лягушки».</p> <p>Ходьба на восстановление дыхания.</p>	<p>2м 1 круг 1 круг</p>	<p>Следить за осанкой Действовать по сигналу Руки через стороны вверх - вдох, опустить выдох</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4круговые движения вперед; пауза, затем на 5-8повторить круговые движения назад.</p> <p>2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-и.п. То же в лево.</p> <p>3.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1-руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4-и.п. То же левой ногой.</p> <p>4.И.п.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>5.И.п.: - сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1-2поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>6.И.п.: - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2согнуть ноги в коленях; 3-4вернуться в и.п.</p> <p>7.И.п.: - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-7, на счет 8 –прыжок повыше.</p>	<p>6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 2-3 раза</p>	<p>Голову держать прямо Удерживать положение рук в стороны Удерживать равновесие Ноги не отрывать от пола Выполнять качественно Слушать счет</p>
3	<p>М/п игра: «карусель»</p>	<p>1 -2 раза</p>	<p>Четко проговаривать слова</p>

Утренняя разминка (старшая группа)

Август 1-2 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Ходьба, ходьба «медведи», «раки», «каракатица». Легкий бег, боковой галоп, бег спиной вперед. Ходьба. Прыжки «Достань бубен»	2м 2м 2 круга 3 раза	Следить за осанкой Следить за дыханием
2	1.И.п.: - основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3три рывка руками в стороны; 4-вернуться в и.п. 2.И.п.: - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-наклон вправо; 2-выпрямиться; 3-наклон влево; 4-и.п. 3.И.п.: - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1-поднять таз, прогнуться; 2-вернуться в и.п. 4.И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1-руки в стороны; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п. То же к левой ноге. 5.И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков. 6.И.п.: - основная стойка руки вдоль туловища. 1-2поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4вернуться в и.п.	6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 2-3 раза 6 раз	Руки не опускать Руки на поясе Ступни от пола не отрывать Ноги не сгибать Слушать счет выполнять качественно
3	Игра «Медведи и пчелы»	1 -2 раза	Игровые подражательные движения

Утренняя разминка (старшая группа)

Август 3-4 неделя.

№ п/п	Содержание работы	Дозировка	Методические рекомендации
1.	<p>Ходьба на носках, пятках, поднимая колени, закидывая голень.</p> <p>Бег змейкой, приставным шагом.</p> <p>Подскоки «Веселые ребята».</p> <p>Ходьба.</p>	<p>2м</p> <p>2мин</p> <p>1 круг</p>	<p>Следить за правильным положением осанки.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Учить отталкиваться с силой, поочередно левой, правой ногой</p>
2	<p>1.И.п.: - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны; 2-руки к плечам; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон вправо; 3-выпрямиться; 4-и.п.</p> <p>3.И.п.: - стойка ноги врозь, руки за головой. 1-руки в стороны; 2-наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3-руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>4.И.п.: - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-правую ногу назад -верх; 2-и.п. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п.: - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6.И.п.: - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно.</p>	<p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>7 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>7 раз</p>	<p>Слушать счет</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Ноги в коленях не сгибать</p> <p>Ногу поднимать как можно выше</p> <p>Ноги держать прямо</p> <p>Энергично отталкиваться на правой и левой ноге</p>
3	Игра «Карусель»	1 -2 раза	Учить двигаться по кругу