

2 младшая группа

Продолжительность утренней гимнастики 5-6 мин.

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроения парами, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на места направо, налево переступанием.

Ходьба: обычная, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, парами, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную.

Бег: обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, по извилистой дорожке, по кругу, врассыпную, с выполнением задания (остановиться, убежать от догоняющего, в указанное место, с изменением темпа).

Прыжки: на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, вокруг предметов.

Средняя группа

Продолжительность утренней гимнастики 6-8 мин.

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три, равнение по ориентиру; размыкание и смыкание; повороты на места направо, налево, кругом.

Ходьба: обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на наружных сторонах стоп, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, вдоль границ.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа.

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, змейкой, по кругу, врассыпную.

Прыжки: на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд, вокруг предметов, с поворотом кругом, ноги вместе-врозь, на одной ноге на месте.

Старшая группа:

Продолжительность утренней гимнастики 8-10мин.

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три, равнение в затылок, в колонне, в шеренге; размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты на места направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.

Ходьба: обычная, на носках (руки за голову), на пятках, с высоким подниманием колен, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, вдоль границ.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа.

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, с препятствиями, в разных направлениях: по прямой, змейкой, по кругу, врассыпную.

Прыжки: на двух ногах на месте 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд, вокруг предметов, с поворотом кругом, ноги вместе-врозь, ноги скрестно-врозь, одна нога вперёд – другая назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперёд.

Подготовительная группа:

Продолжительность утренней гимнастики 10-12 мин.

Строевые упражнения: Построение (самостоятельно) в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько. Расчёт на 1-2, равнение в затылок, в колонне, в шеренге, в кругу; размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки вперёд, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты на места направо, налево, кругом, переступанием, прыжком.

Ходьба: обычная, на носках с разными положениями рук на пятках, с высоким подниманием колен, на наружных сторонах стоп, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, вперёд и назад, гимнастическим шагом, полуприсяди; в колонне по одному, по два (парами), в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную, вдоль границ.

Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа.

Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, с препятствиями, в разных направлениях: по прямой, змейкой, по кругу, врассыпную.

Прыжки: на двух ногах на месте 30-40 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперёд, вокруг предметов, с поворотом кругом, ноги вместе-врозь, ноги скрестно-врозь, одна нога вперёд – другая назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперёд.