



ПРИ ОТДЕЛЕ ДОШКОЛЬНОГО
ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
_____ ДОШКОЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

№ _____
ВОСПИТАТЕЛЬ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

РАБОТКА КОМПЛЕКСА
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА
ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ
ПЕРИОД 2026 ГОДА



«ПОДТВЕРЖДАЮ»

_____-МТТ директор

РАБОЧИЙ ПЛАН утренней гимнастики (физкультурных минут) на летний период для детей средней группы

Месяц	Неделя	Тема (вид занятий)
ИЮНЬ	1-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	2-я неделя	Общеразвивающие упражнения с большим мячом
	3-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	4-я неделя	Общеразвивающие упражнения с обручем
ИЮЛЬ	1-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	2-я неделя	Общеразвивающие упражнения с кеглями
	3-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	4-я неделя	Общеразвивающие упражнения с мячом
АВГУСТ	1-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	2-я неделя	Общеразвивающие упражнения с флажками
	3-я неделя	Общеразвивающие упражнения без предметов
	4-я неделя	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палочками



Июнь №1 (без предметов)

I. Вводная часть Мы — здоровые ребята, Веселые и радостные ребята. Болеть мы не умеем, Упражнения выполняем. Осанку исправляем, Разминку начинаем.

Ходьба: Ходьба под удары бубна: на носках, на пятках, ходьба «змейкой». Постепенный переход от ходьбы к бегу, затем снова к ходьбе. Построение детей в две колонны.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения:

- И.п. (исходное положение):** основная стойка, руки на поясе.
 - 1 — руки за голову, правую ногу отставить назад на носок.
 - 2 — И.п. То же самое с левой ноги. (6 раз).
- И.п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — повернуться вправо, правую руку вытянуть в сторону.
 - 2 — И.п. То же самое с поворотом влево.
- И.п.:** основная стойка, руки опущены.
 - 1 — правую ногу выставить вперед.
 - 2-3 — пружинистые поклоны.
 - 4 — И.п. То же самое с левой ноги.
- И.п.:** стоя на коленях, руки опущены.
 - 1-2 — сесть на левое бедро, правую ногу вытянуть вперед.
 - 3-4 — И.п. То же самое с правого бедра.
- И.п.:** ноги на ширине плеч, руки опущены.
 - 1 — развести руки в стороны.
 - 2 — опонить локтем, коснуться пальцами рук носка левой ноги.
 - 3 — опонить локтем, коснуться пальцами рук носка правой ноги.
 - 4 — И.п. То же самое, касаясь носка правой ноги. (6 раз).

Вводная часть Упражнения на восстановление дыхания: Вдох через нос, выдох с произнесением слов:

...минноногий, О чем ты задумался? С утра и до самого вечера На одной ноге ...шь.



Июнь №2 (с предметами)

I. Вводная часть

Утром рано мы встаем,

Быстро-быстро мы одеты,

Тело будем закалять,

Нам пора уже бежать.

Ходьба: Ходьба под звуки бубна: на носках, на пятках, ходьба «змейкой». Постепенный переход от ходьбы к бегу, затем снова к ходьбе. Построение детей в группы.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения с большими мячами:

- И.п. (исходное положение):** Основная стойка, мяч держат двумя руками внизу.
 - 1–2: Подняться на носки, поднять мяч вверх.
 - 3–4: Вернуться в и.п. (5 раз).
- И.п.:** Стоя на коленях, держать мяч двумя руками перед собой.
 - 1–4: Прокатить (вращать) мяч по кругу в одну сторону.
 - 5–6: Прокатить с левой стороны в другую (5 раз).
- И.п.:** Сидя, ноги широко расставлены, мячом согнуты и вытянуты вперед.
 - 1–2: Наклониться вперед, перекатить мяч от одной ноги к другой.
 - 3–4: Вернуться в и.п. (5 раз).
- И.п.:** Основная стойка, мяч согнут перед собой.
 - Свободно подбрасывать мяч вверх и ловля его двумя руками. (5 раз).
- И.п.:** Основная стойка, мяч согнутых руках.
 - Шаг вперед, положить мяч вперед, руки держать прямо.
 - Шаг назад, вернуться в и.п. (5 раз).

III. Заключительная часть

Игра на бубне и легкий бег под звуки бубна.

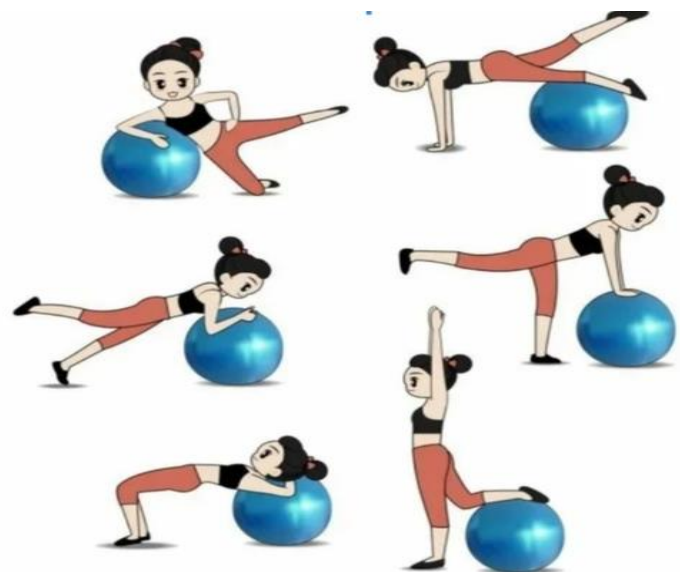
Дыхательные упражнения: вдох через рот, выдох через нос, выдох со словами:

В прохладных садах мы играем,

С друзьями от души мы поем.

В прозрачной воде искупаемся,

В прохладных садах расцветем.



Июнь №3 (без предметов)

I. Вводная часть

И весной, и летом,
Ранним утром с рассветом.
Мы здоровыми растем,
Вместе весело идем.

Ходьба: Ходьба под удары бубна: на носках, на пятках, ходьба «змейкой».

Постепенный переход от ходьбы к бегу, затем снова к ходьбе. Построение детей в две группы.

II. Основная часть

Общеразвивающие упражнения:

- И.п. (исходное положение):** Стоя, ноги вместе, голова приподнята.
 - 1: Шаг вправо, поднять руки через стороны вверх.
 - 2: Вернуться в и.п.
 - То же самое в левую сторону. (3–4 раза).
- И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1: Наклон вправо, левую руку завести за голову.
 - 2: Вернуться в и.п.
 - То же самое в левую сторону. (4–6 раз).
- И.п.:** Основная стойка, руки на поясе.
 - 1–2: Присесть, вытянуть руки вперед.
 - 3–4: Вернуться в и.п. (6 раз).
- И.п.:** Основная стойка, руки на поясе.
 - 1: Развести руки в стороны.
 - 2: Вернуться в и.п.
 - 3: Снова развести руки в стороны.
 - 4: Вернуться в и.п.

III. Заключительная часть

Ходьба и легкий бег под звуки бубна. Выполнение дыхательных упражнений:

- Вдох через нос, выдох через рот.
- Вдох через нос, выдох со свистом.
- Глубокий вдох, закрыть одну ноздрю указательным пальцем и выдохнуть через нос другой ноздрей (правой и левой рукой).

Дук-дук — ступи — ступи — ступи.
Пятки — пятки — пятки — пятки.
Дук-дук — ступи — ступи — ступи.
Пятки — пятки — пятки — пятки.



*Zokirjon.com veb-sayti orqali o'zingiz uchun
kerakli ma'lumotlarni yuklab oling.*

Zokirjon Admin bilan

*91-328-88-38 nomerga telegram orqali
bog'lanishingiz yoki telegramdan @jek567
izlab telegramdan yozishingiz so'raladi.
Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida
javob beriladi.*

*Rus bog'chalarga o'rta guruh
Ertalabki badantarbiya mashqlarini to'liq holda
olish uchun telegramdan yozing.*



Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To'lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



DIQQAT!!!

**Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik
sharti bilan olishingiz mumkin.**

Sizga bu OMONAT qilib beriladi.

To'liq holda olganingizdan so'ng:

Faqat o'zingiz uchun foydalaning.

**Hech kimga bermang hattoki eng yaqin
insoningizga ham.**

Internet veb-saytlarga joylamang.

**Telegram orqali kanal va gruppalariga
tarqatmang.**

**OMONATGA HIYONAT
QILMANG.**

ONLINE KOMPYUTER XIZMARLARI

**O‘zbek va rus bog‘chalari uchun
Buyurtma asosida**

MTT direktori, direktor o‘rinbosari, MTT psixologi, defektologi, musiqa rahbari, jismoniy tarbiya yo‘riqchisi, MTT hamshirasi, XIBDO‘ va tarbiyachilar uchun:

**testlar, to‘garaklar, bayram tadbir senariylari, ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar (taqdimotlar), refetarlar, mustaqil ishlar, mikro darslar, loyiha ishi, talabalarning amaliyot hujjatlari, ko‘rgazma va tarqatmalar, faxriy yorliq, diplom, tashakkurnomalar va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.
Tel:91669-34-74 Telegramdan: @talimxizmatlar izlab toping.**

Подготавливаем для директора МТТ, заместителя директора, психолога МТТ, дефектолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, медсестры МТТ, ХИБДО и воспитателей:

тесты, кружки, сценарии праздничных мероприятий, разработки открытых занятий и слайды (презентации), рефераты, самостоятельные работы, проведение микроуроков, выполнение проектной работы, документы по прохождению педагогической практики студентов, выставки и раздаточные материалы, почётные грамоты, дипломы, благодарственные письма и другие документы.

Тел: 91669-34-74 Telegram: @talimxizmatlar (найдите по поиску)