

Комплексы утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста (3–4 лет) на весь учебный год Елена Ковалева

Комплексы утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста (3–4 лет) на весь учебный год

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - I

1. «ЛАДОШКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх.

Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п. : лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п. : произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

5. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

1. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вперед, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Выполнение: флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 3-4 раза.

3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ФЛАЖОК»

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и.

п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: пружинки и 8 подпрыгиваний и встряхивание флажком.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II

1. «ВЫШЕ ФЛАГ»

И. п. : ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вверх, посмотреть и через стороны опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЗАТЬ И ПОМАХАТЬ»

И. п. : ноги на ширине плеч, флажок назад.

Выполнение: флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕ ЗАДЕНЬ»

И. п. : сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, флажки на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задевая флажки.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I

1. «МЯЧ ВПЕРЕД»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п. : ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И. п. : сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИК ОТДЫХАЕТ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II

1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатавать мяч вперед к себе, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I

1. «ВЫШЕ ГАНТЕЛИ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели вниз.

Выполнение: гантели через стороны вверх, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ГАНТЕЛИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, гантели за спиной.

Выполнение: гантели вперед, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п. : ноги врозь, гантели у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать гантели, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II

1. «КАЧЕЛИ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: взмахи рук вперед-назад, говорить «ух». После 4 движений пауза.

Повторить: 5-6 раз.

2. «САМОЛЕТ»

И. п. : ноги врозь, гантели вниз.

Выполнение: гантели в стороны, наклониться вперед – полетел, выпрямиться, гантели опустить – прилетел.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОИГРАЙ ВВЕРХУ»

И. п. : сидя, гантели опущены.

Выполнение: согнуть ноги, гантели вверх, поиграть, опустить, выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, затем ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – январь - I

1. «ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущена, держать за верхнюю часть с боков.

Выполнение: платочек вперед, опуская, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «СПРЯЧЕМСЯ»

И. п. : ноги врозь, платочек опущен.

Выполнение: наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались, опустить платочек, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «СЕСТЬ И ВСТАТЬ»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: сесть на платочек, сказать «сели», встать.

Повторить: 4-5 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – январь - II

1. «ДО СВИДАНИЯ»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек опущен.

Выполнение: платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2 повторений переложить платочек в другую руку.

Повторить: 3 раза.

2. «НА КОЛЕНИ»

И. п. : ноги врозь, платочек вверх.

Выполнение: наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕ УРОНИ»

И. п. : сидя, платочек на коленях, руки упор с боку.

Выполнение: согнуть и выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВОКРУГ ПЛАТОЧКА»

И. п. : ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - I

1. «МЯЧ ВПЕРЕД»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п. : ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И. п. : сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧ ОТДЫХАЕТ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - II

1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатавать мяч вперед, к себе, вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – март - I

1. «ПОКАЖИ КУБИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п. : ноги врозь, кубики у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И. п. : сидя кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, кубики опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – март - II

1. «КУБИКИ ВМЕСТЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, постучать, сказать «тук-тук», спрятать кубики за спину.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОЛОЖИ И ВОЗЬМИ»

И. п. : сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вперед, положить кубики у пяток, руки к плечам. Так же взять кубики.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И. п. : сидя, кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, опустить голову, сказать «нет».

Повторить: 5-6 раз.

4. «ОСТОРОЖНО И ЛЕГКО»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - I

1. «ИГРАЕМ»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: помахать, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПЕРЕДАЙ ЛЕНТОЧКУ»

И. п. : ноги врозь, ленточка опущена.

Выполнение: помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в и. п.

Повторить: 3-4 раза.

3. «СОГНИ НОГИ»

И. п. : сидя, ноги вперед, ленточка между ног.

Выполнение: согнуть ноги, выпрямить, не задевая ленточки.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЛЕНТОЧКАМ ВЕСЕЛО»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточки опущены.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с взмахом ленточек.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - II

1. «ПОМАШИ ВНИЗУ»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточку вверх.

Выполнение: опустить ленточку вниз, помахать, поднять вверх.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОМАШИ ВНИЗУ»

И. п. : ноги врозь ленточка за спиной.

Выполнение: наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать ленточку за спину. Передать в другую руку.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ЛЕНТОЧКУ»

И. п. : сидя, ноги врозь, ленточка на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через ленточку правую (левую) ногу, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «НОГАМ И ЛЕНТОЧКЕ ВЕСЕЛО»

И. п. : ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба с взмахом ленточки.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – май - I

1. «ПОКАЖИ РУКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

Повторить: 5-7 сек., 3 раза.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс.

Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – май - II

1. «ШАРИК»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надуть шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п. : сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «вот».

Повторить: 5-6 раз.

3. «СПРЯЧЬ ГОЛОВУ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет Ирина Лобкова

Комплексы утренней гимнастики для детей 4–5 лет

Литература: Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»

Комплекс №1 сентябрь-1

Ходьба колонной по одному за ведущим в обход зала.

Бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Перестроение в три колонны.

Упражнение.1.

И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.1-2- поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши.3-4- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение(5-6 раз).

Упражнение.2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону.3-4- вернуться в исходное положение. (по 3 раза).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину.1- поднять руки в стороны.2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.3- выпрямиться, руки в стороны.4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.1-2- присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.3-4- встать, вернуться в исходное положение (5раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №2 сентябрь-2

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Во время ходьбы команда: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.

После ходьбы переход на бег в чередовании.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с флажками.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 1-2- поднять флажки через стороны вверх, посмотреть на флажки. 3-4- опустить их через стороны, вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны. 3-4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 3.

И. п. - стоя, ноги врозь, флажки у груди. 1-2- наклон вперед, коснуться пола между носков ног. 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2- присесть, коснуться палочками флажков пола. 3-4- встать, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (*2 раза*).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №3 октябрь-1

Ходьба в колонне по одному.

Бег, выполнение подскока.

Ходьба, перестроение в три колонны.

Упражнения с мячом.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.1- поднять мяч вперед.2- мяч вверх, посмотреть на него.3- мяч вперед.4- вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вытянутых вперед.1-2- поворот влево (*вправо*).3-4- вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

1-3- поднять левую (*правую*) ногу, согнутую в коленях, ударить 3 раза мячом о колено.4- вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).

Упражнение 4.

И. п. сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.1-2- подняться в стойку на коленях, мяч вверх;3-4- вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.1- поднять мяч вверх.2- наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше.3- выпрямиться, мяч вверх.4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 6.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (*по 3 раза*).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №4 октябрь-2

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» – остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную.

Ходьба и бег проводятся в чередовании.

Построение в три колонны.

Упражнения с малыми обручами.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- поднять обруч вперед. 2- обруч вверх. 3- обруч вперед. 4- опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1- поднять обруч вверх. 2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. 3- выпрямиться, поднять обруч вверх. 4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 3.

И. п. - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди. 1-2- поворот вправо (влево, обруч в сторону, руки прямые. 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

Упражнение 4.

И. п. - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади. 1-2- развести ноги в стороны. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1-2- присесть, обруч вверх. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 6.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча, используя взмах рук в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №5 ноябрь-1

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (*расстояние между шнурами - 40 см*). Упражнения в перешагивании (*перепрыгивании*) проводятся в беге (*расстояние между шнурами 60 см*).

Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.

Построение в три колонны.

Упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. 1- поднять косичку вперед, 2- вверх, 3-вперед, 4- вниз, в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. 1-2- поворот вправо (влево, косичку отвести в сторону, руки прямые; 3-4- вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).

Упражнение 3.

И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх, 2- наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. 3- выпрямиться, косичку вверх, 4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. 1-2- поднять косичку вперед, присесть, руки прямые. 3-4- встать, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (*10-12 раз*).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №6 ноябрь-2

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх «Ракета», ходьба на пяточках, руки в стороны «Самолет». Бег. Ходьба.

Построение в три колонны.

Упражнения.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1- поднять руки в стороны. 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны. 4- руки вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-2- наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой. 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону. 3-4- вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1- поднять правую (левую) ногу, согнутую в коленях, хлопок под ней. 2- опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №7 Ноябрь-2

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх «Ракета», ходьба на пяточках, руки в стороны «Самолет». Бег. Ходьба.

Построение в три колонны.

Упражнения с мячом.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. 1-2- поднять мяч вперед, вверх. 3-4- опустить мяч, вернуться в исходное положение (6 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. 1-2- наклониться, коснуться мячом пола. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 3.

И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1-2- наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше. 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 4.

И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1-2- встать на колени, мяч вверх. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №8 декабрь-1

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» – остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег в рассыпную.

Ходьба и бег проводятся в чередовании.

Построение в три колонны.

Упражнения с кеглей.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. 1- поднять руки в стороны. 2- руки вверх, переложить кеглю в другую руку. 3- руки в стороны. 4- вернуться в исходное положение. (5 раз)

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1-2- наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. 3-4- выпрямиться, руки на пояс. 1-2- наклон вперед, взять кеглю левой рукой. 3-4- выпрямиться. (5 раз) То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке, руки в стороны. 1- поднять левую согнутую в коленях ногу. Переложить под ней кеглю в левую руку. 2- вернуться в исходное положение. (по 3 раза).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1-2- присесть, кеглю поставить на пол. 3-4- встать, выпрямиться, руки за спину. 1-2- присесть, взять кеглю. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №9 декабрь -2

Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза.

Построение около кубиков.

Упражнения с кубиком.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.1- поднять руки в стороны.2- руки вверх, переложить кубик в левую руку.3- руки в стороны.4- опустить руки. *(по 4 раза)*.

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках, вытянутых вперед.1- поворот вправо.2- вернуться в исходное положение.3- поворот влево.4- вернуться в исходное положение *(по 3 раза)*.

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.1-2- присесть, поставить кубик на пол.3-4- встать, руки на пояс.1-2- присесть, взять кубик.3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

Упражнение 4.

И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в обеих руках.1-2- наклониться вперед, положить кубик как можно дальше между ног.3-4- вернуться в исходное положение *(5раз)*.

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с ходьбой.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №10 январь-1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.

Построение в три колонны.

Упражнения.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.1- поднять руки в стороны.2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.3- руки в стороны.4- опустить руки, вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги шире плеч, руки на пояс.1- руки в стороны.2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног.3- выпрямиться, руки в стороны.4- вернуться в исходное положение (*4 раз*).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.1- поднять согнутую в коленях правую ногу, хлопок под коленом.2- вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.1-2- присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши.3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. – левая нога вперед, правая назад, руки на поясе.Прыжки со сменой ног «ножницы».Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №11 январь-2

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (*поворот кругом в движении*); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.

Упражнения с платочком.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз.1- поднять платочек вперед.2- платочек вверх, подняться на носочки.3- платочек вперед.4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек внизу в обеих руках.1-2- наклон вперед, платочек вынести вперед.3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (*5 раз*).3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек у груди.1-2- присесть, платочек вынести вперед.3-4- подняться, вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в вытянутых руках вперед.1- поворот туловища влево.2- вернуться в исходное положение.3- поворот туловища вправо.4- вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, платочек в левой руке.Прыжки поочередно на левой (*правой*) ноге.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №12 февраль-1

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх «Ракета», ходьба на пяточках, руки в стороны «Самолет». Бег. Ходьба.

Построение в три колонны.

Упражнения с флажками.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.1-2- флажки вверх, скрестить.3-4- опустить, вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.1- поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону с флажком в сторону.2- вернуться в исходное положение (*по 3 раза в каждую сторону*)).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной.1- поднять флажки вперед.2- наклониться вперед и помахать флажками.3- выпрямиться.4- вернуться в исходное положение (*4раза*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.1-2- присесть, флажки вынести вперед.3-4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, флажки вниз.Прыжки на месте ноги вместе, ноги врозь в чередовании с ходьбой на месте (*3 раза*).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №13 февраль-2

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Во время ходьбы команда: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.

После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с платочком.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1- платочек вперед. 2- вверх. 3- вперед. 4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. 1-2- поворот вправо, взмахнуть платочком. 3-4- вернуться в исходное положение.

Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, платочек в согнутых руках перед собой.

1-2- наклон вперед, помахать платочком вправо-влево. 3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. 1-2- присесть, платочек вперед. 3-4- встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №14 март-1

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

Упражнения.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.1- поднять руки вперед.2- вверх.3- в стороны.4- опустить вниз, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс.1- руки в стороны.2- наклон к правой (*левой*) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.3- выпрямиться, руки в стороны.4- вернуться в исходное положение (*4раза*).

Упражнение 3.

И. п. - стойка на коленях, руки на пояс.1-2- поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону.3-4- вернуться в исходное положение (*по 3 раза в каждую сторону*)).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной.1-2- присесть, обхватить колени руками.3-4- подняться, вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс.Прыжки на двух ногах (*ноги вместе - ноги врозь*).Выполняется на счет 1-8; повторить 2 раза.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №15 март-2

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках, руки вверх «Ракета», ходьба на пяточках, руки в стороны «Самолет». Бег. Ходьба.

Построение в три колонны.

Упражнения с обручем.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперед, руки прямые. 2- обруч вверх. 3- обруч вперед. 4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- обруч вверх. 2- наклон вперед, коснуться ободом обруча пола. 3- выпрямиться, обруч вверх. 4- вернуться в исходное положение (4 раза).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2- поворот вправо (влево, руки прямые. 3-4- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах - «воротничок», хватом рук с боков. 1-2- обруч вверх, посмотреть на обруч. 3-4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на левой (правой) ноге в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №16 апрель-1

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Во время ходьбы команда: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу.

После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с косичкой.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за концы вниз. 1- косичку вынести вперед. 2- вверх. 3- вперед. 4- вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. 1-2- присесть, косичку вынести вперед. 3-4- подняться, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 3.

И. п. - стоя, ноги шире плеч, косичка на обеих руках. 1- поднять косичку вверх. 2- наклон вперед, коснуться пола между носков ног. 3- выпрямиться. 4- вернуться в исходное положение (*4 раза*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка хватом за концы вниз. 1-2- присесть, косичку вверх. 3-4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. Прыжки через косичку на двух ногах. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №17 апрель-2

Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную.

Подается команда к ходьбе колонной по одному, «змейкой» между кубиками, перешагивая через шнуры. Ходьба и бег врассыпную.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч.1-2- палку вверх, потянуться.3-4- опустить палку, вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках.1-палку вверх.2- наклон вправо (влево).3- выпрямиться.4- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди.1-2- наклон вперед, коснуться палкой ног.3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь.1-2- присесть, палку вынести вперед.3-4- подняться; вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги вместе, палка вниз.Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 3 раза.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №18 май-1

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу.

На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.

После нескольких повторений бег врассыпную по всему залу.

Перестроение в три колонны.

Упражнения с флажками.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.1- поднять флажки в стороны.2- вверх.3- в стороны.4- вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз.1- руки в стороны.2- наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону.3- выпрямиться.4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 3.

И. п. - стойка на коленях, флажки у груди.1-2- поворот вправо (влево, отвести флажок в сторону.3-4- вернуться в исходное положение (*6 раз*).

Упражнение 4.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз.1-2- присесть флажки в стороны.3-4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу.Прыжки на двух ногах перед флажками (*2 раза*).

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс №19 май-2

Ходьба в колонне по одному.

На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний, переход на обычную ходьбу).

На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову.

Ходьба и бег врассыпную.

Построение в три колонны.

Упражнения с обручем.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков.1- вынести обруч вперед.2- вверх.3- вперед.4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 2.

И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке.1- руки в стороны.2- убрать обруч за спину и переложить в левую руку.3- руки в стороны.4- опустить обруч вниз (5раз).

Упражнение 3.

И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.1- обруч вверх.2- наклон вперед, коснуться пола ободом обруча.3- выпрямиться, обруч вверх 4- вернуться в исходное положение (5 раз).

Упражнение 4.

И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища.1-2- присесть, взять обруч и поднять его до пояса,3-4- присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение(6 раз).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища.Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с ходьбой

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Карточка утренней гимнастики для детей 5–6 лет

Елена

Трусова

Сентябрь 1-2 неделя

Комплекс №1 (с обручем)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения с обручем).

1. «Окошко»

Исходное положение: широкая стойка, обруч прижат к груди; 1 – вытянуть обруч вперед, посмотреть в «окошко», 2 – и. п. – 8 раз.

2. «Обруч вверх – вниз»

Исходное положение: ноги на ширине стопы, обруч внизу, хват с боков: 1- поднять обруч вверх – вниз, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

3. «Повороты»

И. П. : ноги на ширине плеч, обруч у груди: 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и. п., то же влево (По 4-6 раз на сторону).

4. «Наклоны с обручем».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, обруч внизу: 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п. (8 раз).

5. «Ку–ку»

Исходное положение: основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху; 1 – присесть, посмотреть в обруч – «Ку-ку», 2 – и. п. (6-8 раз).

6. «Приседания»

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков): 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п. (6-8 раз).

7. «Покрути обруч»

Исходное положение: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой): круговые вращения обручем на талии.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох,

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба.

Сентябрь 3-4 неделя

Комплекс №2 (с кубиками)

I. Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны, на пятках (руки за головой, приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег с подскоком. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Вырастим большими»

Исходное положение – руки с кубиками внизу. 1- подняться на носках, 2-3 руки с кубиками к плечам, вверх, 4-5 – руки с кубиками к плечам, вниз 6 – Исходное положение (повторить 8 раз).

2. «Нога назад».

Исходное положение: 1 — поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — исходное положение. ; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 — исходное положение(8 раз).

3. «Повороты».

Исходное положение — ноги врозь, руки с кубиками внизу. 1 — кубики вперед, поворот вправо; 2 — и. п. ; 3 — кубики вперед, поворот влево; 4 — исходное положение (8раз).

4. «Наклон».

Исходное положение — кубики внизу за спиной. 1-2 — наклон вперед, кубики назад-вверх; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Кубики вверх».

Исходное положение — ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — исходное положение (8 раза).

6. «Коснись носка!».

Исходное положение. — сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 — кубики вверх; 3-4 — наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).

III. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох, 2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с». Ходьба.

Речёвка:

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильней.

Октябрь 1-2 неделя

Комплекс №3 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на сигнал «поворот» повернуться и идти в обратном направлении. Ходьба на носках (руки за спиной, приставным шагом в левую сторону (руки на поясе). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Повороты»

(кинезиологическое упражнение). Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2. «Вертолет».

Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны, наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — руки в стороны, наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Зонтик».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 — исходное положение; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Лебедь».

Исходное положение 1-2 — правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — исходное положение; 5-6 — левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 -исходное положение (8 раз).

5. «Мы растем».

Исходное положение- сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 — подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Ножницы».

Исходное положение — руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 12 прыжков).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Часики»

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

1 – взмах руками вперед – «тик» — вдох, 2 – взмах руками назад – «так» — выдох.

Ходьба.

Октябрь 3-4 неделя

Комплекс №4 (с гимнастическими палками)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках. Ходьба с пятки на носок. Пскоки на двух ногах, продвигаясь вперед. Бег змейкой. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Шея».

Исходное положение — поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

2. «Посмотри на палку!».

Исходное положение — ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч. 1 — палку вперед (держат на уровне глаз); 2 — исходное положение (6 раз).

3. «Потянись!».

Исходное положение — ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны вперед».

Исходное положение — ноги врозь, палка у груди в согнутых руках. 1-2 — наклон вперед, палку опустить; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Присядем!».

Исходное положение — стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 — присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 — исходное положение (8 раз).

6. «Посмотри на палку!».

Исходное положение — лежа на животе, палка в прямых руках. 1-2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

7. «Попрыгаем!».

Исходное положение — ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 12 подпрыгиваний через палку в чередовании с ходьбой (2 раза).

III. Ходьба. «Петух» 1 – поднять руки в стороны (вдох,

2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох). Ходьба

Речёвка:

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Заниматься надо нам.

Ноябрь 1-2 неделя

Комплекс №5 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на пятках (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг Ходьба. Легкий бег на носках. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Потанцуем!»

(кинезиологическое упражнение). Исходное положение — руки на поясе. 1 — поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 — Исходное положение; 3 — поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 — исходное положение (8 раз).

2. «Посмотри, что за спиной!».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение; 3 — поворот туловища влево; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Хлопки под коленом».

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, 2- Исходное положение, то же с левой ноги Повторить 8 раз.

4. «Стойкий оловянный солдатик».

Исходное положение: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1 — отклониться вправо, задержаться, 2- Исходное положение 3 — отклониться влево, задержаться 4 — исходное положение Повторить 8 раз.

5. «Посмотри на ногу!».

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 — исходное положение; 3 — поднять прямую левую ногу; 4 — исходное положение (6 – 8 раз).

6. «Самолет».

Исходное положение — лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 — приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 — исходное положение (6 — 8 раза).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Гуси летят».

Ноябрь 3-4 неделя

Комплекс №6 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки за головой, локти разведены в стороны, на пятках (руки за спиной) Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (пингвины). Бег галопом. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Покрути плечом!».

Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-3 — круговые движения правым плечом; 4 — исходное положение; 5-7 — круговые движения левым плечом; 8 — исходное положение (8 раз).

2. «Рывки руками».

Исходное положение: ноги на и. п., руки перед грудью, согнуты в локтях. 1-рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево (6 — 8 раз).

3. «Наклоны в стороны».

Исходное положение — ноги врозь, руки за спиной — наклон вправо; 2 — исходное положение; 3 — наклон влево; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Наклоны вниз».

Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. «Рыбка».

Исходное положение — лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 — исходное положение (4 — 6 раза).

6. «Повернись вокруг себя!».

Исходное положение — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Крылья».

Речёвка:

Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Нам зарядкой заниматься,
Заниматься надо нам.

Декабрь 1-2 неделя

Комплекс №7 (с мячом)

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба в полуприседе (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Подбрось – поймай».

Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу. 1- подбросить мяч, 2- Исходное положение (6-8 раз).

2. «Покажи соседу».

Исходное положение: ноги на и. п., мяч в прямых руках перед грудью. 1- поворот вправо (показали мяч соседу, 2- Исходное положение, то же влево (6-8 раз).

3. «Наклоны».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках. 1- наклон вправо, 2- исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (по 5 раз на сторону).

4. «Переложи мяч».

Исходное положение: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (6-8 раз).

5. «Приседания с мячом».

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди. 1- присесть, вынести мяч вперед, 2 — исходное положение (6-8 раз).

6. «Прыжки».

Исходное положение: ноги вместе, мяч у груди. прыжки- ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди (10-12 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик»

Декабрь 3-4 неделя

Комплекс №8 «В лес, на елку» (без предметов)

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Елка».

Исходное положение — основная стойка; 1 — руки через стороны вверх. 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.

2. «Вьюга качает деревья».

Исходное положение — основная стойка. 1 — руки в стороны. 2 — 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 6-8 раз.

3. «Снег».

Исходное положение — стоя на коленях, руки вперед. 1 — руки вверх. 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4. «Зеленые иголки».

Исходное положение — сед на пятках, руки вниз; 1 — встать на колени, руки вверх, в стороны; 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5. «Орех».

Исходное положение — лежа на спине, обхватить руками согнутые колени; 1 — ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 — исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

6. «Белочка».

Прыжки на двух ногах (10-12 раз) в чередовании с ходьбой.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Вьюга».

Речёвка:

Приучай себя к порядку,
делай каждый день зарядку.

Смейся-смейся веселей,
будешь-будешь здоровей.

Январь 1-2 неделя

Комплекс № 9 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Ушки».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в исходное положение. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в исходное положение. (по 4 раза в каждую сторону).

2. «Наклоны в стороны».

Исходное положение — ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 — наклон туловища вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3 — наклон туловища влево, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Повороты».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 — поворот вправо, руки вперед перед собой; 2 — исходное положение; 3 — поворот влево, руки вперед перед собой; 4 — исходное положение (8 раз).

4. «Лошадки»

Исходное положение: основная стойка, прямые руки впереди. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в исходное положение 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. «Согнись!».

Исходное положение — лежа на спине, руки сзади за головой. 1-2 — поднять ноги, согнутые в коленях к груди; 3-4 — исходное положение (6 – 8 раз).

6. «Прыжки в стороны».

Исходное положение – руки согнуты в локтях 1-4 — прыжки влево; 5-8 — ходьба; 9-12 — прыжки вправо; 13-16 — ходьба (4 – 6 раза).

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор»

Январь 3-4 неделя

Комплекс № 10 «Зарядка спортсменов» (без предметов)

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Силачи».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- исходное положение (8 раз).

2. «Упражняем руки».

Исходное положение — о. с. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. «Бег на месте».

Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки на поясе. поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.) (8 раз).

4. «На старт!».

Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1-2 — наклон вниз, руки назад — вверх, голову держать прямо; 3-4 -исходное положение (8 раз).

5. «Боковая растяжка».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- Исходное положение, то же в другую сторону (6 раз).

6. «Выпады в стороны».

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- исходное положение. то же влево (6 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Речёвка:

Если кто-то от зарядки
убегает без оглядки,
он не станет ни по чем
настоящим силачем!

Февраль 1-2 неделя

Комплекс №11 (с гимнастической палкой)

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону (руки на поясе) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Палка вверх».

Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 — палку вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

2. «Повороты».

Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной. 1,3 — поворот вправо (влево); 2,4- исходное положение (8 раз).

3. «Наклоны».

Исходное положение — ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 — наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 — исходное положение (8 раз).

4. «Перехват».

Исходное положение — ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1-4 — перехватывая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 — обратное движение (8 раз).

5. «Подтяни палку!».

Исходное положение — сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть ноги, палку к коленям; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — исходное положение. Спина прямая (8 раз).

6. «Попрыгаем боком!».

Исходное положение — стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей»

Февраль 3-4 неделя

Комплекс № 12 «День защитника Отечества» (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны, на пятках (руки за головой, приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег с подскоком. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Солдатики».

Исходное положение – основная стойка, руки «по швам». 1 – прямые руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – исходное положение (8 раз).

2. «Моряки»

Исходное положение: руки согнутые прижать к себе, ладони вниз

1-2-3-попеременно встать на пятки, одновременно выполняя «гребок» руками от себя вперед — в стороны 4-вернуться в исходное положение (8 раз).

3. «Подводники».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за голову. 1– наклон к правому носку, задеть руками; 2 — исходное положение 3-4 — то же влево (по 4 раз в каждую сторону).

4. «Летчики».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, ладонь к ладонь. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение 3-4 — тоже в другую сторону (по 4 раз в каждую сторону).

5. «Танкисты».

Исходное положение – лежа на спине руки в замок на животе. 1-сесть, руки – дуло танка вперед; 2 — исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «В окопе».

Исходное положение — лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 — поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 — исходное положение (8 раз).

7. «Десантники»

прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (12-16 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Салют».

Речёвка:

Рано утром я проснусь,
на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу –
быть здоровым я хочу.

Март 1-2 неделя

Комплекс №13 «Прилетели птицы» (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки в стороны, на пятках (руки за головой, приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег, подскоком. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений

1. «Проба крыла».

Исходное положение — основная стойка, руки, вдоль туловища. Размахивать руками вверх-вниз, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Хлопки крыльями впереди».

Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди. Во время хлопка говорить «Хлоп!» Упражнение повторить 8 раз.

3. «Хлопки крыльями».

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 — повернуться вправо, хлопнуть прямыми руками, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение. 3 — повернуться влево и тоже хлопнуть. Упражнение повторить 6 раз.

4. «Размах крыльев».

Исходное положение- ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 — скрестить прямые руки перед собой, сказать. 3-4 — развести руки в стороны. Повторить упражнение 6 раз.

5. «Чистим ножки».

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2 — наклониться вперед, отвести руки назад. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

6. «Хлопки крыльями под ногой».

Исходное положение — лежа на спине. 1 — поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп!» — вернуться в исходное положение; 3, 4 — так же хлопнуть под другой ногой. Повторить 6-8 раз.

III. Ходьба.

Март 3-4 неделя

Комплекс №14 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Бег друг за другом, широким шагом. Ходьба. Построение в звенья.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Водоросли»

Исходное положение — ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх. 2 — наклон туловища вправо. 3- выпрямиться, руки вверх. 4- исходное положение. Упражнение повторить 6 раз, чередуя правую и левую стороны.

2. «Волнуется море».

Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, пальцы в замок, 2 – вращательные движения туловища по часовой стрелке, не сгибая рук – влево 3 – вниз 4- вправо 5 – вверх 6 — в другую сторону 7 — исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Морской конек».

Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 -пружинистые покачивания. 4 — исходное положение. То же левой ногой. Упражнение повторить 4-6 раз.

4. «Морская черепаха».

Исходное положение — сидя на полу, колени подтянуты к животу, обняты руками, голову наклонить к коленям. 1-2 — поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», руки в стороны, голову поднять, шею вытянуть. 3-4 — вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 6 раз.

5. «Осьминог».

Исходное положение – стоя на коленях, руки на поясе 1,2 – сесть на правое бедро, руки влево. 3,4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Упражнение повторить 6-8 раз.

6. «Морская звезда».

Исходное положение — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-3 — повернуться на правый (левый) бок. 2-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Морской бриз».

Речёвка:

Если кто-то от зарядки
убегает без оглядки,
он не станет ни по чем
настоящим силачем!

Апрель 1-2 неделя

Комплекс №15 «Космические мотивы» (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (как пингвины). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Космический ветер».

Исходное положение — основная стойка, руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. (6-8 раз).

2. «Пробный запуск ракеты».

Исходное положение — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох (8 раз).

3. «Проверим скафандр»

Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — наклоны вправо — влево. 3-4 — наклоны вперед — назад. 5-6 — повороты туловища. 7 — исходное положение (8 раз).

4. «Ракета готовится к полету».

Исходное положение — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение, 5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — исходное положение (8 раз).

5. «Состояние невесомости».

Исходное положение — лежа на животе, руки под подбородком. 1 — приподнять голову, ноги, руки. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Садимся в кресло космонавта».

Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Звуки космоса» (на развитие речевого дыхания). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У». Ходьба.

Апрель 3-4 неделя

Комплекс №16 (без предметов)

I. Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба вперед спиной. Легкий бег. Ходьба в полуприседе. Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звеня.

II. Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Тарелочки».

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки внизу В. : 1- хлопнуть перед грудью прямыми руками, 2-3- скользящие движения вверх – вниз, 4- исходное положение (8 раз).

2. «Петрушка кланяется».

Исходное положение: ноги на ш. п., руки на поясе. 1- наклон вправо, 2- Исходное положение, 3- наклон влево, 4- исходное положение (8 раз).

3. «Повороты с отведением рук в стороны».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- поворот вправо, развести прямые руки в стороны, 2- Исходное положение, то же влево (8 раз).

4. «Петрушка забавляется».

Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, хлопок между ног. 2 – исходное положение 3 — наклон вперед с поворотом к левой ноге, хлопок между ног. (6-8 раз).

5. «Петрушка танцует».

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок. 2 – поднять её вверх 3 – опустить на носок. 4 — исходное положение. То же другой ногой. Упражнение повторить по 4-5 раз на каждой ноге (8 раз).

6. «Хлопки за коленом».

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе; 1- наклон вперед, хлопнуть за коленом правой ноги, 2- исходное положение, то же с левой ноги (8 раз).

III. Ходьба. Дыхательное упражнение «Семафор» 1 – поднять руки в стороны (вдох,

2 –медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с»). Ходьба.

Речёвка:

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка -

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Становитесь по порядку,

Дружно сделаем зарядку.

Май 1-2 неделя

Комплекс №17 (с веревкой)

I. Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой) Легкий бег на носках. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе). Ходьба. Построение в звеня.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Веревку вверх».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, веревка внизу. 1- веревку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Веревку вниз».

Исходное положение: ноги на ш. п., веревка внизу 1 – поднять веревку вверх, 2 – наклониться вниз 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх, 4 – исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Вращение веревки».

Исходное положение: ноги расставлены, одна рука вверху, другая внизу, веревка вертикально. На счет 1,2,3,4 — поменять руки местами, при этом натягивая веревку. Повторить 6-8 раз.

4. «Положи веревку».

Исходное положение: ноги на ш. п., веревка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревку, 4- исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5. «Повороты».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, веревку вперед. 1- поворот вправо, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. «Полуприседания».

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. 1- присесть, веревка вперед, 2-исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

III Ходьба. Дыхательное упражнение «Ёжик»

Картотека утренней гимнастики для детей 6–7 лет

Комплекс №18 май2-3 неделя

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках «*мышки*», ходьба в полуприсяде «*уточки*», руки на коленях; переход на обычную ходьбу.

Построение в три колонны.

Упражнения с косичкой.

Упражнение 1.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз.1- поднять косичку на грудь.2- вверх.3- на грудь.4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 2.

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз.1- косичку вверх.2- наклон вправо (*влево*).3- выпрямиться.4- вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 3.

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз.1- косичку вверх.2- согнуть правую (*левую*) ногу в колене и коснуться ее косичкой.3- опустить ногу, косичку вверх.4- вернуться в исходное положение (*4 раза*).

Упражнение 4.

И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на грудь.1- косичку вверх.2- наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (*левой*) ноги.3- поднять косичку.4- опустить, вернуться в исходное положение (*5 раз*).

Упражнение 5.

И. п. - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах влево, вправо от косички. Чередование с ходьбой.

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба колонной по одному.

Комплекс утренней гимнастики в подготовительной группе без

Комплекс № 1. Подготовительная группа. Сентябрь-1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки. 3-4 – вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперёд . 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 3.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2 – наклониться вперёд – вниз, коснуться пальцами носков ног. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1- 8 . Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 (с малым мячом). Подготовительная группа. Сентябрь-2

Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Упражнения с малым мячом

Упражнение 1.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в левой руке. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4 – опустить руки вниз в И. п. То же, переключая мяч из правой руки в левую. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в правой руке. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны. 2 – присесть, мяч переложить в левую руку. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, мяч в левой руке. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке. Повторить по 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 – опустить ногу. То же другой ногой. Повторить 6-8 раз. 7.

Игра «Совушка».

Комплекс № 3 (с флажками). Подготовительная группа. Октябрь-1

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Упражнения с флажками.

Упражнение 1.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки вперёд . 2 – руки вверх . 3 – руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4.

И. п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног. 3-4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 5.

И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 6.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в И. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс № 4. Подготовительная группа. Октябрь-2

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнение 1.

И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны. 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же, но коснуться левого носка. Повторить по 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх – вперёд (угол). 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5.

И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Прыжки выполняются на счёт 1 – 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5. Подготовительная группа. Ноябрь-1

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки согнуты к плечам. 1-4 – круговые движения руками вперёд. 5-8 – то же назад. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо. 2 – наклониться вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 4.

И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой. 2 - вернуться в И. п. На счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6 (с флажками). Подготовительная группа. Ноябрь-2

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени. Упражнения с флажками.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – руки в стороны. 2 – поднять флажки вверх, скрестить. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх. 2 – присесть, флажки вынести вперёд. 3 – встать, флажки вверх. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – флажки в стороны. 2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног. 3 - выпрямиться, флажки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 - вернуться в И. п. выполняется на счёт 1- 8 . Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивать).

Комплекс № 7 (на гимнастической скамейке). Декабрь-1

Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнение 1.

И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 –руки за голову. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны. 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола. 3 - выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.

И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону. 2 - выпрямиться, в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку. 2 – шаг левой ногой на скамейку. 3 – шаг со скамейки правой ногой. 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение. Повторить 8 раз.

Упражнение 5.

И. п. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх – вперёд . 3- 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 6.

И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс № 8 (с мячом большого диаметра). Декабрь-2

Игра «Угадай, чей голосок!». Ходьба и бег по кругу. Упражнения с мячом большого диаметра.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх. 2 – опустить мяч за голову. 3 – поднять мяч вверх. 4 – вернуться в

И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе. Повторить 8-10 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

Упражнение 4.

И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный .

Повторить 8-10 раз. 6. Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 9. Январь-1

Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны. 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 3 – встать, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом. 3-4 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Игра «Не попадись!».

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №10 (в парах). Подготовительная группа. Январь-2

Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким шагом, на медленные удары – широким свободным шагом. Ходьба и бег врассыпную. Упражнения в парах.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра. 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево). 2- вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 – поочерёдно приседать. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс № 11. Подготовительная группа. Февраль-1

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1 - руки в стороны. 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться. 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5- 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- 2 – наклон вправо, правая рука скользит по руке вниз, левая, сгибаясь скользит вверх. 3-4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны. 2- поворот туловища вправо. 3 – выпрямиться. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыгни повернись – на счёт 1-8 прыжки на двух ногах, на счёт 4 прыжок с поворотом на 360 градусов. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

Игра «Эхо».

Комплекс № 12 (с кубиками). Подготовительная группа. Февраль -2

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8- 10 штук). Ходьба и бег враспынуто. Упражнения с кубиками.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку. 3-4 – опустить через стороны руки вниз. То же левой рукой. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги. 2 – выпрямиться, руки на поясе. 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в И. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. Повторить по 3 раза.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубиков обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

Упражнение 6.

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперёд, переложить кубик в левую руку. 2- руки назад, переложить кубик в правую руку. 3 – руки вперёд. 4 – опустить руки в И. п. Повторить 8 раз.

Ходьба и бег в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс № 13 (с малым мячом). Подготовительная группа. Март-1

Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.
Упражнения с малым мячом.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в И. п., мяч в левой руке. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 7-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 2 – выпрямиться. 3 – наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

Игра «Затейник».

Комплекс № 14. Подготовительная группа. Март-2

Ходьба и бег в колонне по одному в разных направлениях.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу. 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. 3 – 4 – то же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 6 раз.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны. 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. То же влево. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1 – 8. Повторить 2-3 раза.

Игра «Эхо».

Комплекс № 15 (в парах). Подготовительная группа. Апрель-1

Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному. Упражнения в парах.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 –поднять руки через стороны вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка. Повторить по 6 раз каждой.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.

Игра « Фигуры».

Комплекс № 16. Подготовительная группа. Апрель-2

Ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнение 1.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 2.

И. п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же влево. Повторить 6 раз.

Упражнение 3.

И. п. –сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть. 2 - вернуться в И. п. 3-4 – то же левой ногой. Повторить 8 раз.

Упражнение 4.

И. п. – лёжа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поворот на спину. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5.

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку, ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжок в И. п. на счёт 1-8, Повторить 2-3 раза, в чередовании с небольшой паузой.

Игра «Удочка».

Комплекс № 17 (с малым мячом). Подготовительная группа. Май-1

Игра малой подвижности «Река и ров». Упражнения с малым мячом.

Упражнение 1.

И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку. 2- переложить мяч в правую руку за спиной. 3- руки в стороны. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперёд. 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку. 4- вернуться в И. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 3.

И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя. 3-4 - прокатить его обратно в И. п. Переложить мяч в левую руку. то же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 4.

И. п. - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом. 2- вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить по 3 раза.

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 18 (с короткой скакалкой). Подготовительная группа. Май-2

Игра «Пауки и мухи». Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнение 1.

И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- опустить скакалку за голову на плечи. 3- скакалку вверх. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 2.

И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх. 2- наклониться вправо. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 8 раз.

Упражнение 3.

И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх. 2- наклон вперёд, коснуться пола. 3- выпрямиться. 4- вернуться в И. п. Повторить 6-7 раз.

Упражнение 4.

И. п. - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5.

И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх. 2- вернуться в И. п.

Упражнение 6.

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза и снова повторять прыжки.

Ходьба в колонне по одному.