

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 510
(МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 510)

Сборник «Гимнастика для детей»



Составитель:
Коротаева Я.К. воспитатель
МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 510

г. Екатеринбург
2022 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. «Комплексы утренней гимнастики»	
Младшая группа (3 – 4 года)	4
Средняя группа (4 - 5 года)	22
Старшая группа (5 - 6 лет)	40
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)	58
2. «Танцевальная гимнастика»	
(летний оздоровительный период)	76
Средняя группа (4 - 5 года)	76
Старшая группа (5 - 6 лет)	82
Подготовительная к школе группа (6 - 7 лет)	88
3. «Бодрящая гимнастика»	
С 3 до 4 лет	94
С 5 до 7 лет	103
Список литературы	113

Пояснительная записка

Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

В помощь воспитателям, с учетом возрастных особенностей дошкольников был собран сборник «Гимнастика для детей».

При создании сборника было учтено расписание утренних гимнастик в МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 510.

Каждый месяц включает в себя два комплекса упражнений: гимнастика в музыкальном зале (комплекс 1), с музыкальным сопровождением, без предметов и в физкультурном зале (комплекс 2) с предметами.

Так же в сборник включена «Танцевальная гимнастика», гимнастика для летнего оздоровительного периода. В каждом месяце два комплекса. Это для того, чтобы дети успели запомнить движения.

«Бодрящая гимнастика» после дневного сна, поможет воспитателям в игровой форме, со стихами, шутками и прибаутками помочь пробудиться воспитанникам и день продолжится в приподнятом настроении.

1. Комплексы утренней гимнастики

Младшая группа (3 – 4 года)

Сентябрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, построение: Ходьба с одной стороны зала на противоположную, аналогично бег (у воспитателя в руках игрушка).
Перестроение в круг

II. ОРУ

1. «Погреем руки на солнышке»

И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. 1-руки вперёд, ладонями вверх;
2- ладони повернуть вниз. Сказать «горячо», руки спрятать за спину
(повторить 6 раз).

2. «Хлопок по коленям».

И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вперёд, хлопнуть по коленям,
сказать «хлоп»; 2- выпрямиться (повторить 5 раз).

3. «Приседания»

И. п. - стоя, руки на поясе. 1-присесть, руки прямые вперед; 2-выпрямиться,
руки на пояс (повторить 4-5 раз).

4. «Зайчик»

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Прыжки на месте (8 раз)
Шагаем на месте (8 раз) – два подхода.

5. Упражнение на дыхание «Ветерок».

И. п. - руки вдоль туловища.

Сделать вдох носом, выдох через рот, губы «трубочкой» и не спеша подуть
перед собой на ладонь правой или левой руки (2 раза).

III. Ходьба: ходьба обычная (перестроение из круга в колонну).

Комплекс 2 (с мячом)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба за педагогом «паровозиком», бег в рассыпную. Построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом опущены вниз. Прямые руки поднять на уровне груди и опустить вниз. (4-5 раз)

2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с мячом вытянуты перед собой на уровне груди. Повороты туловища вправо – влево. (4-5 раз)

3. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч прижат к животу. Приседание, руки вытягиваем вперед, вернуться в исходное положение. (5 раз).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч прижат к животу. Прыжки на месте, два подхода по 6 раз.

Упражнение на дыхание «Ветерок»

И. п. - руки слегка согнуты в локтях.

Сделать вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой и не спеша подуть перед собой на мяч. (2 раза).

III. Ходьба: ритмичная ходьба, мячи кладем в корзину (перестроение из круга в колонну).

Октябрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба в колонне по одному, по сигналу останавливаемся. Бег друг за другом. Ходьба и перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Играют пальчики»

И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. 1-руки вперёд, пошевелить пальчиками, руки на пояс; 2-руки в стороны, пошевелить пальчиками, руки на пояс (повторить 4 раза).

2. «Наклоны»

И. п. - руки за спиной. Наклон вперёд, смотреть вперёд, вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

3. «Большие деревья, маленькие кусты»

И. п. - ноги врозь, руки вниз. 1-поднять руки вверх, потянуться на носках – деревья большие; 2- «Маленькие кусты» - присесть (повторить 4 раза).

4. «Подпрыгивание»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте (8 раз)
Шагаем на месте (8 раз) – два подхода.

5. Упражнение на дыхание: «Ветерок»

III. Ходьба: Ходьба обычная, с перестроением в колонну по одному.

Комплекс 2. (с флажками)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба врассыпную по всему залу. На сигнал: «Бабочки!» - бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. Построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, руки прямые; опустить флажки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед-вниз и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Взмах флажками вперед-назад-вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. Упражнение на дыхание: «Ветерок» (выдох выполняем на флажок).

III. Ходьба: ритмичная ходьба друг за другом. Флажки сдаются педагогу.

Ноябрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба и бег вокруг предметов, поставленных в круг (возможна ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя «Лягушки» - присели, «Воробышки» - чирикаем). Перестроение в круг.

II. ОРУ

1.«Одна ладошка, другая».

И. п. -ноги слегка расставить, руки назад. 1-одну руку вытянуть вперёд, повернуть ладонь вверх; 2-то же, другой рукой. Спрятать руки за спину.

Повторить 6 раз.

2. «Ладони к пяткам».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища.

Присесть, руками коснуться до пяток, вернуться в исходное положение (повторить 4 раза).

3. «Ладони на колени».

И. п. - ноги врозь, руки за спину. 1-наклон вперёд (ноги в коленях не сгибаем), ладони на колени, сказать «вот»; 2-вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

4. «Топаем и хлопаем».

И. п. - стоя, руки на пояс. Топнуть правой – левой ногой. Хлопнуть в ладоши 2 раза (выполнить 4 подхода).

5. «Мяч».

И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 «пружинки» (3 подхода).

6. Упражнение на дыхание. «Шар лопнул».

И. п. – стоя, сделать глубокий вдох носом, медленно выдыхая, хлопнуть в ладоши.

III.Ходьба: обычная друг за другом, перестроение в колонну по одному.

Комплекс 2 (сидя на скамье)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба друг за другом на носочках, бег врассыпную. Построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – сидя на скамье, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, к плечам; в стороны, ввернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – сидя на скамье, ноги по обе стороны на полу, руки на пояс. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И.п. –сидя на скамье, ноги по обе стороны, руки у соседа на талии. Поднять правую (левую) ногу поочередно (по 4 раза).

4. И.п. – стоя боком к скамье, ноги вместе, руки на пояс. Прыжки вдоль скамьи.

5. Упражнение на дыхание. «Шар лопнул».

И.П. – стоя, сделать глубокий вдох носом, медленно выдыхая, хлопнуть в ладоши.

III.Ходьба: обычная друг за другом, перестроение в колонну по одному.

Декабрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (он изображает паровозик). Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Качели».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. 1-взмах рук вперед; 2-взмах, назад, слегка пружинят ноги сказать «Ух». Упражнение выполнять в разном темпе и амплитуде. Повторить 6 раз.

2. «Ветер качает деревья».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. 1-руки вверх, наклон вправо- влево; 2-вернуться в исходное положение (4 подхода).

3. «Короткие и длинные ноги».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Присесть, сказать «короткие» ноги, руки на колени, голову не опускать.

Вернуться в И. п., сказать «длинные ноги» (повторить 5 раз).

4. «Башмачок».

И. п. -ноги слегка расставлены, руки на поясе.

«Покажи башмачок» - отставляем правую ногу на пятку, вернулись в исходное положение. То же левой ногой (4 подхода).

5. «Мячики и дети».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси, 8 раз. Шагаем на месте. 8 раз (два подхода).

6. Упражнение на дыхание: «Шар лопнул!»

И. п. – стоя, сделать глубокий вдох носом, медленно выдыхая, хлопнуть в ладоши.

III. Ходьба: обычная, друг за другом с перестроением в колонну по одному.

Комплекс 2 (с лентами)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба обычная друг за другом, легкий бег, спокойная ходьба по кругу, взявшись за руки, в одну и другую сторону.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить; вернуться в исходное положение (4-5 раз)

2. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать колечками о пол. Подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки внизу. Взмахнуть ленточками в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. Упражнение на дыхание: «Шар лопнул!»

И.п. – стоя, сделать глубокий вдох носом, медленно выдыхая, хлопнуть в ладоши.

III. Ходьба: обычная, друг за другом с перестроением в колонну по одному, ленточки вешают на крючки.

Январь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» - дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» - легкий бег. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. «Играют пальчики».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Руки перед собой (ладонями вверх) сжимаем и разжимаем пальцы в кулачки (8 раз). Вернуться в исходное положение.

2. «Бабочка расправляет крылья».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Медленно и плавно поднимаем и опускаем руки (6 раз). Вернуться в исходное положение.

3. «Наклоны».

И. п. - тоя, руки на поясе. 1-наклон вниз, ноги в коленях не сгибать. 2-вернуться в исходное положение (6 раз).

4. «Приседания».

И. п. - стоя, руки на поясе. 1-присесть, руки вынести вперед перед собой на уровне плеч. 2-вернуться в исходное положение (6 раз).

5. «Прыжки на горячем песке»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполняются прыжки на месте: 2 раза на правой ноге, 2 раза на левой (2 подхода). Шагаем на месте (8 раз). Повторить упражнение 2 раза.

6. Упражнение на дыхание: «Шар лопнул».

III. Ходьба: обычная друг за другом с перестроением в колонну по одному.

Комплекс 2 (с мячом)

I. Ходьба, бег, построение:

Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу и сменой направления, бег между предметами. Построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть, руки согнуть, мяч к груди. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И.п. – сидя на пятках мяч на полу. Прокатывание мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза).

5. Упражнение на дыхание: «Насос»

И. п. - стоя, слегка нагнувшись, мяч держим двумя руками. Выполняют покачивающиеся движения: на вдох – вверх, на выдох – вниз.

III. Ходьба: обычная, друг за другом с перестроением в колонну по одному, мячи кладут в корзину.

Февраль

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение:

ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба на коленях «щенок», бег враспынную, ходьба в колонне по одному. Построение в круг.

II. ОРУ

1. «Лыжник».

И. п. - ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища. Выполнять махи руками вперед – назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед сказать: «Ух!». Упражнение выполняется в разном темпе. Повторить 6 раз.

2.«Руки к плечам».

И. п. - то же. 1-поднять руки к плечам, сгибая в локтях.2-опустить руки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3.«Повороты вправо – влево».

И. п. - ноги на уровне плеч, руки на поясе. 1-поворот вправо, 2-вернуться в исходное положение.3-поворот влево, 4-вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Покажи башмачок».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-выставляем правую ногу вперед, ставим на всю подошву.2-вернуться в исходное положение. То же выполняем левой ногой. Повторить 6 раз.

5. «Дождик».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево (8 раз). Шагаем на месте (8 раз). Повторить упражнение 2 раза.

6. Упражнение на дыхание: «Воротники»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на уровне лица. На вдох руки разводим в стороны, на выдох – сводим. Повторить 3 раза.

III. Ходьба. Ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (с кубиками)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе, бег, как пчелы (задания чередуются) Перестроение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, стукнуть один о другой; опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в руках за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (3-4 раза).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в руках внизу. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза).
5. Упражнение на дыхание: «Воротники»
И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на уровне лица.
- На вдох руки разводим в стороны, на выдох – сводим. Повторить 3 раза.

III. Ходьба. Ходьба друг за другом, кубики кладут на полочку.

Март

Комплекс 1(без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение:

ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки!», легкий бег, ходьба с построением в круг.

II. ОРУ

1. «Кошка выпускает коготки».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед собой, пальцы сжаты в кулаки. 1-руки вперед, 2-пальцы разжать, 3-пальцы сжать, 4-вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

2. «Повороты туловища».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 6 раз.

3. «Ногу назад».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-правую ногу отставляем назад на носок, 2-вернуться в исходное положение. То же выполняем левой ногой. Повторить 5-6 раз

4. «Хлопаем комариков».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполняем 8 прыжков на месте с хлопками в ладоши перед собой. Маршируем на месте 8 раз. Повторить упражнение 2 раза.

5. Упражнение на дыхание: «Воротники».

III. Ходьба: Спокойная ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (с платочками)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба и бег между предметами змейкой (кубики, кегли 6-8 шт.). Ходьба и бег враспынную. Построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо - влево, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с ходьбой.

5. Упражнение на дыхание: «Шумный носик»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони развернуты от себя. На вдох пальцы сжимаем в кулак, на выдох – разжимаем. Повторить 8 раз.

III. Ходьба. Ходьба друг за другом, платочки кладут на скамью.

Апрель

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» - ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе; на сигнал «Лягушки!» - присесть. Ходьба и бег врассыпную. Построение в круг.

II. ОРУ

1. «Часики».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Наклоны головы вправо-влево, не спеша. Повторить 6 раз.

2. «Крылышки».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-руки к плечам, 2-вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Лягушонок».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-присесть, ладони на пол между ног, голову приподнять, сказать: «Ква», 2-вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. «Смотрим вдаль»

И. п. - ноги вместе, руки на пояс. 1-правой ногой делаем шаг в сторону, правую руку поднимаем на уровне бровей «смотрим вдаль», 2-вернуться в исходное положение. То же, выполняем влево. Повторить 5-6 раз.

6. «Мяч».

И. п. - ноги вместе, руки на пояс.

Высокое подпрыгивание, в чередовании с ходьбой.

7. Упражнение на дыхание: «Бабочки».

И.п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, имитировать полёт бабочки. Опустить руки вниз, сказать: «Сели!».

III. Ходьба. Перестроение в колонну по одному.

Комплекс 2 (с кольцом)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба с перешагиванием через бруски, бег в рассыпную, ходьба, построение в круг.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в левую руку. Опустить руки через стороны вниз. Поднять руки через стороны вверх, передать кольцо в правую руку. Опустить руки через стороны вниз (4-5 раз).

2. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке. Поворот вправо, положить кольцо у носка правой ноги, выпрямиться. Поворот вправо, взять кольцо, выпрямиться, кольцо в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу у ног. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны; между серией прыжков небольшая пауза.

5. Упражнение на дыхание: «Бабочки».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, имитировать полёт бабочки. Опустить руки вниз, сказать: «Сели!».

III. Ходьба. Перестроение в колонну по одному, кольцо кладут на полочку. Ритмичная ходьба.

Май

Комплекс 1(без предметов)

I.Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба обычная в колонне, ходьба широким шагом «великаны», легкий бег друг за другом, ходьба, перестроение в круг.

II.ОРУ

1.«Птички». (Воробушки, гусь).

И. п. - ноги слегка расставлены, руки за спину (вниз).

Руки в стороны, помахать ими – птички крыльями машут.

Руки вниз медленно, говорить: «га-га-га». Повторить 4-6 раз.

2.«Часы бьют».

И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-наклон вперед – вниз, сказать: «Бум!». 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

3.«Поднимись выше».

И. п. - сидя на пятках, руки за спину. 1-встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, 2-вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4.«Отставь ногу назад».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-одну ногу отставить назад на носок, 2-вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 6 раз.

5.«Красивые руки».

И. п. - ноги слегка расставлены. Плавно взмахнуть руками вверх, плавно опустить вниз. Повторить 5-6 раз.

6.«Прыжки». Прыжки на двух ногах (8 раз) в чередовании с ходьбой (2 подхода).

7. Упражнение на дыхание: «Шарик».

Имитировать надувание воздушного шара и отпускание его вверх. «Шарик лопнул» - сссссс. Повторить 2 раза.

III.Ходьба. Ходьба, построение в одну колонну.

Комплекс 2 (на скамье)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через бруски; бег по кругу с остановкой по сигналу. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклон вправо(влево), поставить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

2. И.п. – то же, кубики в обеих руках внизу. Встать, поднять кубики через стороны вверх, сесть, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И.п. – то же, кубики перед собой на скамье, руки хват сбоку. Поднять прямые ноги, опустить (4-5 раз).

4. И.п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой на месте (2 раза).

5. Упражнение на дыхание: «Шарик».

Имитировать надувание воздушного шара и отпускание его вверх. «Шарик лопнул - сссссс». Повторить 2 раза.

III. Ходьба с перестроением. Перестроение в одну колонну, кубики кладут на полочку, ритмичная ходьба.

Средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки поднять вверх через стороны, хлопнуть в ладоши. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (3 подхода).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – ноги вместе, руки за спиной. Правую ногу отставляем в сторону на носок, вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Поворот вокруг себя (4 подхода).
5. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте (8 раз), в чередовании с ходьбой (2 подхода).
6. Упражнение на дыхание «Ветерок» - сделать глубокий вдох, губы трубочкой и медленно выдыхаем.

III. Перестроение, ходьба.

Комплекс 2 (с косичкой)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег между косичками (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между косичками 0,5 м).

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с косичкой опущены вниз. Поднять прямые руки перед собой, вверх, перед собой, вернуться в исходное положение. (5-6 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поворот вправо, руки поднять на уровне плеч, вернуть в И.П., то же в левую сторону. (5-6 раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклоны вниз, косичкой касаемся колен, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – ноги врозь, руки опущены вниз. Приседания, прямые руки с косичкой перед собой, вернуться в И. п. (5-6 раз).
5. И.п. ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку (8 раз, два подхода).
6. Упражнение на дыхание «Ладони» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Октябрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Повороты головы вправо – влево (6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Поднимаем и опускаем плечи (6 раз).
3. И. п. – ноги врозь. Руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Подымаем правую (левую) ногу, согнутую в коле, выполняем хлопок под коленом (5-6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах из стороны в сторону, в чередовании с ходьбой.
6. Упражнение на дыхание «Маляры». Вдох-плавно поднимаем руку вверх; выдох- опускаем правую руку. Выполняем упражнение левой рукой и двумя вместе.

III. Перестроение, ходьба.

Комплекс 2 (с флажками)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег в рассыпную.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их (5-6 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо, руки развести
4. И.п. – сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между ступней, выпрямиться.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки у ног на полу. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.
6. Упражнение на дыхание «Насос» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Ноябрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу».

Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклоны головы вправо – влево (6 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Руки в стороны, к плечам, кисти сжаты в кулак. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо – влево с отведением руки за спину (5-6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища к правой ступне, выпрямиться, к левой ступне, выпрямиться, между ступнями, выпрямиться (3 подхода).
5. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе, в чередовании с ходьбой.
6. Упражнение на восстановление дыхания «Шарик».
Имитировать надувание воздушного шара и отпускание его вверх. Шарик лопнул - сссссс. Повторить 2 раза.

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2 (с мячом)

I. Ходьба, бег, перестроение:

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.
Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед-вниз, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – сидя на пятках мяч перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – сидя на пятках, мяч в руках перед собой. Прокатить мяч вправо – влево.
4. И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги и коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.
7. Упражнение на дыхание «Кошка» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Перестроение, ходьба.

Декабрь

Комплекс 1 (без предметов)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба обычная, с высоким подниманием колена, как «Лошадки», бег с остановкой по сигналу педагога. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки перед собой, вверх, через стороны вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Повернуться вправо, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (5-6 раз).
3. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Шаг правой ногой в сторону, левая нога на месте, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть руками обхватить колени, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжки: ноги врозь - руки в стороны, ноги вместе – руки вдоль туловища(8 раз), в чередовании с ходьбой (2 подхода).
6. Упражнение на дыхание «Воротники»
И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на уровне лица. На вдох руки разводим в стороны, на выдох – сводим. Повторить 3 раза.

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2 (с кеглей)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге.
3. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс. Повороты вправо – влево с передачей кегли.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя коло кегли, носки слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли со сменой направления.
6. Упражнение на дыхание «Обними плечи» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Январь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться ладонями колен, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, левая рука над головой, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте.
6. Упражнение на дыхание «Сдуй снежинку с ладошки»
Соединить перед собой ладошки и сделать вдох носом, выдох через рот на воображаемую снежинку на ладошке. Повторить 2 раза.

III.Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2 (с кубиками)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются. Перестроение.

II.ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки. Поднять через стороны руки и передать кубик в правую руку (4-5 раз).

2. И.п. - ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Присесть кубик поставить на пол, встать, руки на пояс. Присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И.п.- стоя на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо (влево), положить кубик у носок ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик вправо руке. Наклониться вперед, положить кубик у носка правой ноги, выпрямиться, наклониться, взять кубик. То же проделать к левой ноге.

5. И.п. – ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

6. Упражнение на дыхание «Воротники»

И. п. - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на уровне лица. На вдох руки разводим в стороны, на выдох – сводим. Повторить 3 раза.

III. Перестроение, ходьба.

Февраль

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Два рывка перед грудью, руки в стороны, два пружинящих рывка (4-5 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. И. п. – сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки поочередно на правой – левой ногах, в чередовании с ходьбой.
6. Упражнение на дыхание «С горки вниз». Показать руками как дети скатываются с горки вниз. Сказать: «У-у-у-х-х»

III.Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2

(с гимнастической палкой)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

II.ОРУ

1. И.п. –ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч. Палка вверх, потянуться; опустить палку, вернуться в исходное положение. (4-5 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, палку на грудь. Присесть, палку вынести вперед; подняться; вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, палка на груди в согнутых руках. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, палка в руках согнутых на груди. Наклон вперед, коснуться палкой ног; выпрямиться вернуться в исходное положение.
5. И.п – ноги вместе, палка вниз. Прыжки через лежащую палку.
6. Упражнение на дыхание «С горки вниз». Показать руками как дети скатываются с горки вниз. Сказать: «У-у-у-х-х»

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Март

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

II.ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. И. п. – стоя на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пятки правой (левой) ноги, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. –ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Мах правой (левой) ногой перед собой с касанием носка обеих рук (6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки: ноги врозь, перекрестно, врозь, перекрестно.
6. Упражнение на дыхание «Воротики»

III.Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2

(с обручем)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.
Перестроение.

II.ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение.
2. И.п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. Руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз.
4. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола обручем; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги вместе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча в обе стороны.
6. Упражнение на дыхание «Воротники»

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклоны головы вправо-влево (5-6 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, руки к плечам. Повороты плеч вперед 4 раза, назад 4 раза (4 подхода).
3. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон перед собой с хлопком в ладоши, вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поочередно поднимаем правую – левую ноги с хлопком под коленкой (6 раз).

III.Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2 (с лентами)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Игра «Тишина». Перестроение.

II.ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, ленты в обеих руках. Руки в стороны, свести впереди, развести, вниз (5-6 раз).
2. И.п. – ноги на ширине ступни, ленты в руках. Руки поднять вверх, потянуться на носочки, опустить руки (5-6 раз).
3. И.п. – ноги вместе, руки вдоль тела. Шаг вперед правой (левой) ногой, мах руками вперед. Вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на пятках, руки вдоль тела. Встали с опорой на колени, руки вверх, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ног на ширине стопы, руки вдоль тела. Прыжки на двух ногах, руки в стороны, вниз.
6. Упражнение на дыхание «Кошечка» (по Стрельниковой).

III.Перестроение, ходьба.

Комплекс 1.

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки перед собой, вверх, через стороны вниз. Повторить 5-6 раз.
2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Повернуться вправо, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (5-6 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, левая рука над головой, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Прыжки: ноги врозь, перекрестно, врозь, перекрестно.
6. Упражнение на дыхание «Воротики»

III. Перестроение, ритмичная ходьба.

Комплекс 2

(с кеглей)

I. Ходьба, бег, перестроение.

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

II.ОРУ

1. И.п. – ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Руки в стороны, вверх, передать кеглю в левую руку, руки в стороны, исходное положение. (5-6 раз)
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, встать, выпрямиться. Присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги, выпрямиться, руки на пояс. Поворот вправо (влево), взять кеглю, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И.п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. Наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться вперед, взять кеглю, исходное положение (5-6 раз).
5. И.п. – ноги вместе, кегля на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг кегли со сменой направления (перед сменой направления небольшая пауза).
6. Упражнение на дыхание «Обними плечи» (по Стрельниковой).

III.Перестроение, ритмичная ходьба.

Воспитанники 5- 6 лет.

Сентябрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, перестроение. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Повороты головы влево – вправо. Вверх – вниз. Повторить 6-7 раз.

2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять плечи, опустить. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо, прямо, влево, прямо. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки; постоять, сохраняя равновесие, вернуться в исходное положение. Повторить 6-7 раз.

5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять согнутую в колене правую ногу, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. То же под левым коленом. Повторить 6-7 раз.

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; 3 - правую вверх; 4 - левую вверх. 5 - правую руку в сторону; 6 - левую в сторону; 7 – правую вниз; 8 - левую вниз. Повторить 2-3 раза меняя темп.

7. И. п.– ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги вместе – врозь; 10 раз на месте в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание: «Ветерок».

Сделать вдох через нос, выдох через рот на ладошку. Выполнить 3-4 раза.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 2

(с лентами)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, руки с лентами вдоль тела. 1-руки через стороны вверх; 2-вернуться в и. п. (6 раз).

2. Ип. – стойка ноги врозь, руки к плечам. Поворот туловища вправо, руки в стороны, исходное положение. То же влево (5-6 раз).

3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-шаг вправо, правая рука в сторону; 2-вернуться в и. п. 3-шаг влево, левая рука в сторону; 4-вернуться в и. п. (6 раз).

4. Ип. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклониться к правому носку, коснуться руками; 2-выпрямиться; 3-наклониться к левому носку, коснуться руками; 4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. И.п. – основная стойка, прыжки на двух ногах с махами лентами «правая вперед, левая – назад» (6 раз).

6. И. п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Встать на носки, руки через стороны, потянуться вверх. Потоптаться на месте 10 секунд.

Упражнение на дыхание «Маляры».

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

I. Ходьба, бег, построение.

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба. Перестроение.

Ц.ОРУ

1. И. п. - ноги на уровне плеч, руки на пояс. Поворот головы вправо – влево (4 раза). Опустить подбородок на грудь – выдох; поднять голову вверх – вдох (4 раза).
 2. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки к плечам; вверх; к плечам, вернуться в исходное положение (6 раз).
 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки перед грудью. Отвести локти назад до сведения лопаток; развести руки в стороны. Повторить 8 раз.
 4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты вправо – прямо – влево, прямо. Повторить 8 раз.
 5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вниз коснуться руками пола, ноги в коленях не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
 6. И. п. - руки на пояс, ноги на ширине плеч. Отставить ногу вперёд на носок, (ногу в колене не сгибать) поднять её вверх, на носок, вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 4 раза.
 7. И. п. –ноги вместе, руки на пояс. Прыжки с поворотом вокруг себя, в правую и левую сторону, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза по 10.
 8. Упражнение на дыхание: «Дровосек».
- И. п. – ноги шире плеч, пальцы рук сцепить между собой. Поднять сцепленные руки вверх, положить их на плечи – сделать глубокий вдох; наклон вперед, уронить руки вниз (между ног) – выдох. Повторить 3 раза.

III. Ходьба на месте. Ритмичная ходьба по залу. Перестроение в колонну по одному.

Комплекс 2 (с мячом)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег между предметами змейкой.
Перестроение.

Ц.ОРУ

1. И.п. – основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1-мяч вверх, 2- за голову, 3-вверх, 4-исходное положение (6-7 раз)
2. И. п. – ноги врозь, мяч вниз. 1-мяч вперед, 2-поворот туловища вправо, руки прямые; 3-вперед, 4-влево, 5-6-исходное положение (5-6 раз).
3. И,п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. 1-наклон вперед, мяч вниз; 2-исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч у живота. 1-присесть, руки вперед; 2-вернуться в и. п. (6 раз).
5. И. п. – стоя на коленях, мяч на полу у правой руки. Прокатывание мяча от правой ладони к левой (12 раз).
5. И. п. – мяч зажат между коленей, руки на поясе. Прыжки на месте (2 подхода по 8 раз).

Упражнение на дыхание «Насос» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Ходьба на месте. Ритмичная ходьба по залу. Перестроение в колонну по одному.

Ноябрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы (руки в стороны, за голову, на пояс); бег врассыпную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки к плечам; в стороны. Повторить 6 - 8 раз.
 2. И. п. – то же. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклон вперёд с одновременным отведением рук назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.
 4. И. п.– ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поднять согнутую ногу в колене; отвести колено в сторону; колено вперёд; вернуться в И. п. То же другой ногой. Повторить 4-раза.
 5. И. п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо – прямо – влево - прямо. Повторить 6-8 раз.
 6. И. п. - то же. Присесть, руки прямые вперед, вернуться в И. п. Повторить 8 раз.
 7. И. п. – руки на поясе, ноги на ширине ступни. Прыжки на месте «ножницы». Поочередно ставить правую ногу вперед затем левую, в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза по 10.
- Упражнение на дыхание: «Ветерок».

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 2

(с обручем)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы (руки в стороны, за голову, на пояс); бег между предметами (кубики, кегли) змейкой. Перестроение

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, перед собой, исходное положение (5-6 раз).

2. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. Обруч поднять перед собой, поворот вправо, прямо, влево, исходное положение (6-7 раз).

3. И.п. – ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. Обруч вверх, наклон вправо, прямо, обруч перед собой. Обруч вверх, наклон влево, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И.п. – сидя на полу, обруч держим руками, он лежит поверх ног. Поднять обруч вверх, нагнуться вперед, положить обруч, выпрямиться. Нагнуться взять обруч, опустить на ноги (6-7 раз).

5. И.п. – сидя на коленях, обруч лежит на полу. Взять обруч, привстать, обруч поднять, присесть на пятки, обруч положить на пол (6-7 раз)

6. И.п. – обруч на полу, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча, вправо и влево (два подхода по 8 раз).

Упражнение на дыхание «Перекаты»(по А.Н. Стрельниковой).

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Декабрь

Комплекс 1.

I. Ходьба, бег, построение.

Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.
Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх, вернуться в И. п. Повторить 8-10 раз

2. И. п. - руки на пояс. Поднять прямую ногу вперёд; махом отвести назад; махом отвести вперёд; вернуться в И. п. То же другой ногой. Повторить 8 раз.

3. И. п. - ноги шире плеч, руки вдоль туловища; наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. И. п. - ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища. Вращение прямыми руками вперёд, назад. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – прямо – влево – прямо. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – то же. Присесть руки вынести вперёд; вернуться в исходное положение. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Ноги вместе – врозь; 10 прыжков в чередовании с ходьбой (2-3 раза)

Упражнение на дыхание: «Сдуй снежинку».

И. п. – стоя, руки перед грудью, ладони раскрыты. Представь, что на ладонке лежит снежинка. Сделай вдох, а выдох на ладонку, сдувая снежинку. Выдох медленный, долгий.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 2. **(с гимнастической палкой)**

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег враспынную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, палка вниз. Палку вперед, повороты палкой вправо, влево (6-8 раз)
 2. И.п. – основная стойка, палка вниз хватом сверху. Шаг вправо, палка вверх, исходное положение. То же влево (6-8 раз).
 3. И.п. – основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. Присесть, руки вынести вперед, исходное положение (7 раз).
 4. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. Поворот туловища вправо, исходное положение, то же влево (8 раз).
 5. И.п. – основная стойка, палка одним концом на полу, хват обеими руками. Махи ногами поочередно (6-8 раз).
 6. И.п. – основная стойка, палка на полу справа. Прыжки через палку (два подхода по 8 раз в чередовании с ходьбой на месте).
- Упражнение на дыхание «Воротники»

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение.

Ходьба в колонне по одному с изменением направления по команде воспитателя; бег врассыпную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Наклоны головы влево – вправо, вперёд – назад (в медленном темпе). Повторить 8 раз.
 2. И. п. - ноги слегка расставлены, кисти рук на плечи. Вращение локтями вперёд - назад. Повторить 8 раз.
 3. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на пояс. Поворот вправо – прямо - влево – прямо. Повторить 8 раз.
 4. И. п. - тоже. Присесть, руки прямые вперёд; встать, руки на пояс. Повторить 6-8 раз.
 5. И. п. - руки за спину, ноги слегка расставить. Поднять правую ногу, носок вниз; вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.
 6. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, выпрямиться. Повторить 6-8 раз.
 7. И. п.- ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на носочках. Повторить 3 раза по 10, в чередовании с ходьбой.
- Упражнение на дыхание «Маляры»

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (с флажками)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. Флажки вперед, вверх, в стороны, исходное положение (6-8 раз).
 2. И.п. – основная стойка, флажки вниз. Шаг вправо, флажки в стороны, вернуться в исходное положение. То же влево (6-7 раз).
 3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. Наклон к правой ноге, коснуться флажками носков ног, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).
 4. И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. Поворот вправо, флажки в стороны, исходное положение. То же влево (6-8 раз).
 5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. Присесть, флажки вперед, вернуться в исходное положение (8 раз).
 6. И.п. – основная стойка, флажки вниз. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны, прыжком ноги вместе, флажки вниз (два подхода по 8 раз).
- Упражнение на дыхание «Погончики»(по А.Н. Стрельниковой)

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Февраль

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Шаг правой ногой вправо, руки за голову; вернуться в исходное положение. То же в лево. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Правую руку вверх, левую отвести назад; 2 рывка, руки поменять. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. - ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Наклон к правой ноге, колени не сгибать, выпрямиться. Наклон к левой ноге; выпрямиться. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки прямые вперед; встать, руки на пояс. Повторить 6-8 раз.

5. и. п. – тоже. Поворот вправо, руку отвести вправо; вернуться в И. п. То же в левую сторону. Повторить 6-8 раз.

6. И. п. – стоя, руки вдоль туловища. Поднять согнутую ногу в колене, сделать хлопок под коленом. Стоять прямо. То же с другой ногой. Повторить 6-8 раз.

7. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. 8 прыжков на правой ноге, пауза, 8 на левой. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание: «Маляры»

III.Ходьба на месте, перестроение в колонну, ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2

(на скамье)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры. Перестроение.

Ц.ОРУ

1. И.п. – сидя верхом на скамье, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны, исходное положение (6-8 раз).
 2. И.п. – сидя верхом на скамье, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо, выпрямиться, наклон влево; исходное положение (6-8 раз).
 3. И.п. – стойка перед скамьей, руки произвольно. Шаг правой ногой на скамью, шаг левой ногой на скамью. Шаг правой ногой со скамьи, шаг левой ногой со скамьи (6 раз).
 4. И. п. – стоим лицом к скамье, руки вдоль тела. Поднять правую ногу на скамью, руки на колено, наклон вперед, исходное положение. То же выполняем левой ногой (8 раз).
 5. И.п. – стоя на скамье, руки на поясе. Встать на носочки (равновесие), спину держать прямо (10 сек).
- Упражнение на дыхание «Кошка» (по А.Н. Стрельниковой).

III. Ходьба на месте, перестроение в колонну, ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную. Перестроение.

Ц.ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх; вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.
 2. И. п. - ноги шире плеч, руки к плечам. Вращение локтями вперёд - назад. Повторить по 4 раза.
 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо – прямо – влево – прямо. Повторить 6-8 раз
 4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую согнутую в колене ногу, выпрямиться; согнуть левую ногу в колене; вернуться в и. п. (Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая, сохранять равновесие). Повторить 8 раз.
 5. И. п. - ноги шире плеч, руки вверх. Наклон вперёд, коснуться руками пяток с внутренней стороны, вернуться в и. п. Повторить 8-10 раз.
 6. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Правую руку за голову; левую руку за голову; правую руку вверх; левую руку вверх. Обратное движение. Повторить 5-6 раз в разном темпе.
 7. И. п.– ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Повторить 3 раза (по 10 прыжков).
- Упражнение на дыхание: «Бабочка взлетела». И. п. – стоя, поднять руки вверх - вдох, бабочка села – опустить руки вниз - выдох. Повторить 3 раза.

III. Ходьба на месте, перестроение в одну колонну, ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2

(с кубиками)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег в рассыпную. Перестроение.

II.ОРУ

1. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Руки в стороны, вверх, переложить кубик в левую руку, руки в стороны, исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Руки в стороны, наклон вперед, положить кубик между ступнями, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, поднять кубик правой рукой, руки в стороны, исходное положение. То же левой рукой (8 раз).

3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, коснуться кубиком пятки, исходное положение, переложить кубик в левую руку. Поворот влево, коснуться кубиком пятки, исходное положение (8 раз).

4. И.п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком носков ног, исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. – основная стойка, кубик в правой руке. Присесть, кубик вынести вперед; исходное положение (8 раз).

6. И.п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика. (2 подхода по 8 раз, в чередовании с ходьбой)

Упражнение на дыхание «Ладони» (по А.Н. Стрельниковой)

III. Ходьба на месте, перестроение в одну колонну, ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение.

Ц.ОРУ

1. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носочки; руки через стороны вверх; хлопок; вернуться в исходное положение.

Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо; руки за спину, вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Махи попеременно левой рукой, правой; вперёд – назад. Повторить 8 раз.

4. И. п. - то же. Присесть, руки на пояс; вернуться в И.П.; присесть, руки на плечи; вернуться в И.П. Повторить 6 раз.

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки или за спиной, или за головой.

Поднять прямую ногу вперёд, махом отвести ногу назад. То же с другой ноги.

Ноги прямые, носок оттянут, сохранять равновесие на опорной ноге.

Повторить 6-8 раз.

6. И. п. - ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища Наклон вперёд – вниз, пальцами коснуться носков ног, колени не сгибать. Повторить 6-8 раз.

7. Прыжки на двух ногах вместе, в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание: «Ветерок». И. п. – стоя, сделать вдох через нос, выдох через рот, можно подставить ладошку или выдохнуть, сделав губы трубочкой.

III. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному, ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 2

(с мячом)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег со сменой направления. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, вверх, переложить мяч, руки в стороны, опустить (6-8 раз).

2. И.п. – ноги врозь, мяч в правой руке. Наклон к правой ноге, мяч прокатить к левой ноге, затем к правой; вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. Садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И.п. – сидя на полу мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх – вперед, стараясь не уронить мяч, вернуться в исходное положение (7 раз).

5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (8 раз).

6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево (три подхода по 8 раз, в чередовании с ходьбой).

Упражнение на дыхание «Насос» (по А.Н. Стрельниковой).

III. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному, ритмичная ходьба по залу.

Май

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставить, руки в стороны. Руки перед грудью; 4 круговых движения одной руки вокруг другой, говорить: «рррр», вернуться в И.П. После двух повторений, руки вниз – пауза. Повторить 6- 8 раз.

2. И. п.–ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, руки вперед; вернуться в И.П. Повторить 6 - 8 раз.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки согнуть перед грудью; поворот вправо, руки в стороны; руки перед грудью; вернуться в И.П. То же влево. Повторить 6 - 8 раз.

4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; вернуться в И.П. То же левой ногой. Повторить 6 - 8 раз.

5. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; вернуться в И.П. То же влево. Повторить 6 - 8 раз.

6. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. Шаг в сторону правой ногой, левая на месте, рука ко лбу (смотрим вдаль). То же в левую сторону. Повторить 8 раз.

7. И. п. - руки вдоль туловища, ноги вместе. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. По 10 раз. Ритмичная ходьба на месте.

Упражнение на дыхание: «Цветок распустился». И. п. – Стоя, руки внизу.

Выполнить вдох через нос, одновременно поднимая руки вверх, медленно выдыхая, опускать руки вниз. (Цветок распустился) 2 раза.

III.Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Комплекс 2

(в парах)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики). Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки опущены вниз. 1-руки через стороны вверх; 3-4 – вернуться в и. п. (7 раз).
 2. И. п. – стоя лицом друг к другу, руки соединены в ладонях. Выполняем поочередное сгибание и разгибание рук в локтях (руку выпрямляем с напряжением) (8 раз).
 3. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки в замок в локтевых суставах. 1-наклониться, вниз, слегка приподнять второго на спине; 2- выпрямиться. То же повторяет второй (4 раза каждый).
 4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, одна нога согнута в колене, вторая прямая, удерживаются стопа к стопе. Поменять положение ног (6 раз).
 5. И. п. – лежа на животе, лицом друг к другу держась за руки. 1- приподнять руки и грудную клетку над полом; 2- вернуться в и. п. отдохнуть (6 раз).
 6. И. п. – стоя лицом друг к другу держась за руки, ноги слегка расставлены. Один приседает, второй стоит, то же выполняет второй (по 6 раз каждый).
 7. И. п. – лицом друг к другу, держась за руки. Подскоки по кругу, 4 раза по 4 подскока в каждую сторону.
- Упражнение на дыхание «Маляры» стоя в парах и держась за руки.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу.

Воспитанники 6-7 лет.

Сентябрь Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны руки вверх, хлопок; вернуться в И.П. То же с подъёмом на носки. Повторить 8 раз.
 2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо – прямо – влево - прямо. Повторить 6-8 раз.
 3. И. п. - руки перед грудью. Выполнить два рывка перед грудью; руки развести в стороны, выполнить два рывка назад. Повторить 8 раз.
 4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклон вниз, не сгибая ноги; вернуться в И.П. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз.
 5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять правое колено, хлопнуть под ним. Ногу опустить. То же левой ногой. Спину держать ровно. Повторить 6 раз.
 6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперёд; встать. Повторить 8 раз.
 7. И. п. – руки на пояс. 10 подскоков на правой ноге, 10 на левой. В чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.
- Упражнение на дыхание: «Дровосек». И.П. – ноги на ширине плеч, пальцы рук сцепить. Руки поднять на уровне плеч, резко бросить вниз между ног, сказать: «У-у-у-у-х!». Повторить 2 - 3 раза.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу друг за другом.

Комплекс 2 **(с гимнастической палкой)**

I. Ходьба, бег, перестроение. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние 40-50 см). Бег со сменой направления. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, хват палки за концы. 1-руки перед собой; 2-руки вверх; 3-руки перед собой; 4-вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка перед грудью. 1-поворот вправо, руки прямые перед собой; 2-вернуться в и. п.; 3-4- то же влево (6-7 раз).
3. И. п. – ноги на ширине плеч, палка на уровне живота. 1-наклониться к полу, колени не сгибать; 2-выпрямиться (6 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, палка на уровне живота. 1-правую ногу согнуть в колене, палка перед коленом, спина прямая; 2-вернуться в и. п. То же левой ногой (6-8 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, правой рукой опираемся на палку. 1-махи левой ногой вперед-назад (10 махов). Опираемся левой рукой на палку, махи правой ногой вперед-назад (10 махов).
6. И. п. – ноги вместе, палка на полу у правой ноги. Прыжки через палку боком (8 раз) в чередовании с ходьбой (2 подхода).
7. И. п. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кисти повернуты от себя. Упражнение на дыхание «Шумный носик»

III. Ходьба с перестроением.

По команде выполняется перестроение в одну колонну, ритмичная ходьба по залу с выходом.

Октябрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспышную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.

II. ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперёд. То же назад. Повторить по 8 раз.
 2. И. п. – ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища. Поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; плавно руки вниз. Повторить 6 – 8 раз.
 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной; Поворот вправо, руки вверх; вернуться в И.П.; то же влево. Повторить 6 - 8 раз.
 4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Наклон вниз, достать пальцами до пола, колени не сгибать; вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз.
 5. И. п. - сидя, ноги вперёд, руки упор сзади. Развести и свести прямые ноги, носки оттянуты. Голову не опускать. Повторить 6 – 8 раз.
 6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть, руки вперед на уровне плеч; вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.
 7. И. п. - ноги слегка расставить, руки на поясе; 10 подскоков на левой (правой) ноге, другая нога прямая вперёд. Повторить 3-4 раза в чередовании с ходьбой.
- Упражнение на дыхание: «Ветер». И. п. – ноги на уровне плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох через нос; поднести ладонки к губам и медленно выполнить выдох на ладонку, губы сделать трубочкой. Повторить 2 раза.

III. Ходьба. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

Комплекс 2 (с обручем)

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

II.ОРУ

1. И.п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. Отставить правую ногу в сторону, наклон вправо, исходное положение. То же влево.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. Присесть, обруч вынести вперед, вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. Выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке, исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку, то же влево (6-8 раз).
4. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. Прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. – сидя, обруч лежит на полу, упор на руки сзади, ноги за границами обруча. 1-преподнять ноги и поставить их в обруч, 2- вернуться в исходное положение (8 раз).
6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. Повернуться к обручу правым боком, прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).
7. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой, хват за края. 1-встать на носки, руки поднять над головой, 2- вернуться в и. п. (6 раз).

III.Ходьба. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

Ноябрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени. Бег змейкой. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки вверх хлопнуть в ладоши; вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

2. И. п. - руки перед грудью. Сделать два рывка руками, отводя локти назад; руки развести в стороны выполнить два рывка прямыми руками. Повторить 6 – 8.

3. И. п. - ноги на уровне плеч, руки к плечам пальцы в кулак.

Руки вверх, пальцы разжать; вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

4. И. п.- ноги на уровне плеч, руки на поясе. Присесть руки вперёд; вернуться в И.П. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - то же. Мах правой ногой, вперёд- назад; мах левой ногой вперед – назад. Повторить по 4 раза.

6. И. п. - руки за спиной, ноги на ширине плеч. Поворот вправо, влево. Повторить 6-8.

7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Пружинистые подпрыгивания, ноги вместе 10 раз. Ходьба на месте. Прыжки, ноги врозь, ноги крестиком в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание: «Ветерок». И.П. -ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох глубокий носом, выдох через рот на ладошки, через рот, медленный, плавный.

III. Ходьба. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.

Комплекс 2 (на скамье)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен (быструю музыку) – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары (медленную музыку) – широким шагом; ходьба и бег в рассыпную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. Руки в стороны, руки за голову, руки в стороны, исходное положение.

2. И.п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вправо, коснуться пальцами правой руки пола, выпрямиться, руки в стороны, исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. И.п. – сидя верхом, руки за голову. Поворот вправо, прямую руку в сторону, исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И.п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. Поставить правую ногу на скамейку, поставить левую ногу на скамейку. Сойти со скамейки начиная с правой ноги. Повернуть кругом, повторить упражнение. (8 раз).

5. И.п. – лежа на полу перпендикулярно скамейке (головой к скамейке), ноги прямые, хват рук за края. Ноги согнуть в коленях, выпрямить вверх, опустить (7 раз).

6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Прыжки на двух ногах вдоль скамьи, разворот, прыжки (3-4 раза).

7. Упражнение на дыхание «Шумный носик»

III. Ходьба. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.

Декабрь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному, с заданием для рук во время ходьбы, по сигналу воспитателя: руки в стороны, за голову, на пояс. Бег змейкой. Перестроение.

II. ОРУ

1. и. п. - ноги врозь, руки на поясе.

Поворот головы вправо – влево. Голову вниз - вверх. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - тоже. Вращение прямых рук вперёд-назад. Повторить 4-6 раз.

3. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Правую ногу в сторону; вернуться в И.П. Тоже левой ногой. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. - ноги на ширине плеч. Наклон вперёд, касаясь руками пола, между ступней; вернуться в И.П., ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

5. И. п. - стоя на коленях.

Сесть на пол справа (слева) не помогая руками; вернуться в И.П. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

6. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть под коленом, вернуться в И.П. Повторить 5-6 раз.

7. И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой. 30 прыжков.

Упражнение на дыхание: «Лыжник». Имитация ходьбы на лыжах.

Вдох через нос, выдох через нос с произнесением звука «мммммммм».

Повторить 3-4 раза.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом по залу.

Комплекс 2 (с кубиками)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной кругом. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. Руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Кубик вверх, наклон вперед, поставить кубик на пол, выпрямиться, наклон, взять кубик, исходное положение (6 раз).

3. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, кубик поставить у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться, взять кубик, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат стопами ног. Стараясь не уронить кубик, выполняем поднятие ног вверх (5-6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, кубик в обеих руках. 1- наклон вперед, кубик поставить на пол как можно дальше, 2-вернуться в и. п. (8 раз)

6. И. п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1-согнуть правую ногу в колене, передать кубик под коленом в левую руку, 2-выпрямиться, 3-согнуть левую ногу в колене, передать кубик под коленом в правую руку, 4-вернуться в и. п. (7 раз).

5. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом по залу.

Январь

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Поднять правую прямую руку вверх, левую отвести назад; рывком поменять руки, левую вверх, правую отвести назад. Повторить 6-8 раз.

2. И. п. - ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон вправо, правая рука скользит вниз по бедру до колена, левая скользит по бедру вверх; то же влево. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. - Руки на плечи. Вращение локтями вперёд 4 раза; назад, 4раза. Повторить 6-8 раз.

4. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Наклон вниз, достать пальцами до пола, колени не сгибать, вернуться в И.П. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. - тоже. Присесть, руки прямые вперёд на уровне плеч; вернуться в И.П. Повторить 6 – 8 раз.

6. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо; встать прямо; то же влево. Повторить 8 – 10 раз.

7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе – 10 раз. Ходьба. Прыжки, ноги врозь, крестиком. (Менять ноги, сначала правую вперед, потом левую). Повторить 2 раза по 10 в чередовании с ходьбой.

8. Упражнение на дыхание: «Помаши крыльями как петух».

И.П. -ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутую ногу в колене (правую, левую) одновременно поднимая руки вверх и опуская их, говорить по слогам: «Ку – ка – ре – ку!»

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (в парах)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную. Перестроение.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. Медленно поднять руки вверх, исходное положение (5-6 раз).
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. Поднять руки вверх, наклон вправо, выпрямиться, влево, исходное положение (6 раз).
3. И.п. – основная стойка, лицом друг к другу. Держась за руки присесть, развести колени, исходное положение.
4. И.п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. Поднять назад-вверх правую (левую) ногу, исходное положение.
5. И. п. – стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. 1-наклон вперед вниз, приподнять второго спиной, 2-вернуться в исходное положение, 3-4-то же в другую сторону (6 раз).
6. И. п. – сидя, одна нога согнута в колене, вторая прямая, соприкасаясь подошвой. 1-выпрямить согнутую ногу, 2-согнуть вторую. Разгибание производить с усилием (8 раз).
7. И.п. – основная стойка, держась за руки. Подскоки в правую сторону и в левую сторону.
8. Упражнение на дыхание «Обними плечи» (по А.Н. Стрельниковой).

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Февраль

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному; бег по кругу, змейкой. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Поворот головы вправо; поворот влево; вверх; вниз. Повторить 4 раза.
 2. И. п. - руки вдоль туловища. Руки вверх, подняться на носки; руки в стороны; руки вниз; вернуться в И.П. Повторить 8 раз.
 3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки к плечам. Медленное вращение локтями вперёд. То же вращение локтями назад. Повторить по 4 раза.
 4. И. п. -ноги врозь, руки опущены вниз. Поворот вправо, правая, согнутая в локте рука за спину, левая впереди. То же, поворот влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 10 раз.
 5. И. п. – то же. Поднять правую ногу, согнутую в колене руками, притягивая к груди, вернуться в И.П.. То же выполнить левой ногой сохраняя устойчивое положение. Повторить 10 раз.
 6. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. Наклон вниз; вернуться в И.П.. Повторить 9-10 раз.
 7. И. п.– то же. Присесть; встать, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз.
 8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ноги вместе, врозь. Левая, (правая) нога по очереди вперед. Повторить 3 раза по 10 раз.
- Упражнение на дыхание: «Ветерок». И.П. – ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделать вдох через нос, поднять руки вверх, выдох через рот, руки опустить. Повторить 2-3 раза.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом в колонне по одному.

Комплекс 2 **(с гимнастической палкой)**

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

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. Правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться, исходное положение. То же с левой ногой. (6-8 раз).
2. И. п. – ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1-отводим палку от себя, 2-к себе. Плечи не поднимать, спина прямая (8 раз).
3. И.п. – основная стойка, палка вниз. Наклон вправо, правую ногу отставляем в сторону на носок, палка подымается вверх, исходное положение. То же влево (6-8 раз).
4. И.п. – основная стойка, палка вниз. Присесть, палка вперед, исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз. Палка вверх, наклон вперед, коснуться пола, выпрямиться, палка вверх, исходное положение (6 раз).
6. И. п. – ноги на ширине ступни, палка на уровне живота. 1-согнуть правую ногу в колене, обхватить ее палкой, 2-вернуться в и. п. 3-4- то же левой ногой (6 раз).
7. И.п. – основная стойка сбоку от палки. Прыжки через палку на двух ногах (6-8 раз).
8. Упражнение на дыхание «Погончики» (по А.Н. Стрельниковой).

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом в колонне по одному.

Март

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение: Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопок; вернуться в И.П. Повторить 8 – 10 раз.
 2. И. п. - руки перед грудью. Выполнить два рывка перед грудью; руки развести в стороны, выполнить два рывка назад. Повторить 8-10 раз.
 3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поворот вправо, руками обхватить плечи; вернуться в И.П., поворот влево, руками обхватить плечи; вернуться в И.П.. Повторить 8 – 10 раз.
 4. И. п. - стоя, руки вдоль туловища. Руки к плечам, пальцы в кулак, руки в стороны, пальцы разжать; вернуться в И.П.. Повторить 8 – 10 раз.
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Присесть, руки вперед; вернуться в И.П.. Повторить 8 раз.
 6. И. п. –ноги слегка расставить, руки на поясе. Поднять правую ногу вперед, отвести назад; то же левой ногой. Повторить 8 - 10раз.
 7. И. п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед; выпрямиться; (колени не сгибать). Повторить 8 - 10раз.
 8. И. п. – ноги вместе, руки на пояс. «Пружинки» - выполнять высокие прыжки с приседанием; «Ножницы» - ноги врозь - ноги крестиком. Повторить 2 раза по 10, в чередовании с ходьбой на месте.
- Упражнение на дыхание: «Бабочка взлетела» - поднять руки вверх – вдох через нос, бабочка села – опустить руки вниз – выдох через рот.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колону по одному. Ритмичная ходьба по залу друг за другом.

Комплекс 2 (с мячом)

I. Ходьба, бег, построение: Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, руки в стороны, исходное положение (6-8 раз).
 2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- повернуться вправо, левой рукой взять мяч; 2-вернуться в и. п. 3-повернуться влево, взять мяч правой рукой; 4- вернуться в и. п. (8 раз).
 3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, прокатить мяч от одной стопы к другой, исходное положение (6 раз).
 4. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой, прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).
 5. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловим двумя руками (10 раз).
 6. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя (10 раз).
 7. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).
- Упражнение на дыхание «Насос».

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба по залу друг за другом.

Апрель

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение: Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя. Перестроение.

II. ОРУ

1. И. п. - Ноги врозь, кисти рук на плечах. Вращение локтями вперёд - назад (3 – 5 раз) – пауза. Голову не опускать. Повторить 4-6 раз.
2. И. п. - Ноги на ширине плеч, руки за спину. Пружинистые наклоны вперёд, касаясь руками пола; вернуться в И.П.. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.
3. И. п. - Стоя на коленях. Сесть на правое бедро, руки влево; вернуться в И.П.. То же влево. Повторить 6 раз.
4. И. п. - Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, руки за спину; вернуться в И.П.. То же влево. Повторить 6 - 8 раз.
5. И. п.–ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выпад правой ногой вперёд; пружинистые покачивания; вернуться в И.П.; То же левой ногой. Повторить 6 раз.
6. И. п.–ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, хлопнуть под коленом, вернуться в И.П.. Повторить 6-8 раз.
7. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки в чередовании с ходьбой. 3 раза по 10 прыжков.

Упражнение на дыхание: «Бабочка взлетела» - поднять руки вверх – вдох через нос, бабочка села – опустить руки вниз – выдох через рот.

III. Ходьба на месте. Перестроение в колону по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (со скакалкой)

I. Ходьба, бег, построение: Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется.

II. ОРУ

1. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое, внизу. Выпад правой ногой, руки вперед, исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Скакалка вверх, наклон вправо, скакалка вправо, скакалка прямо, исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. – сидя на пятках, скакалка на уровне груди. 1-встать на колени, руки выпрямить перед собой, 2-вернуться в и. п. (8 раз).

4. И.п. – сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. Скакалка вверх, наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами, выпрямиться, скакалка вверх, исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. Прогнуться, скакалка вверх, исходное положение (5-6 раз).

6. И.п. – основная стойка, скакалка сложена вдвое, внизу. Отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх, исходное положение (6-8 раз).

7. И. п. – скакалка на полу, руки на поясе. Прыжки через скакалку боком (10 раз) два подхода.

Упражнение на дыхание «Шумный носик»

III. Ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Май

Комплекс 1

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию. Перестроение.

II.ОРУ

1. И. п. – стоя, руки на пояс. Поворот головы влево – вправо; наклонить голову вниз, коснуться подбородком груди, посмотреть вверх. Повторить по 4 раза.

2. И. п.–ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки в стороны; за голову; в стороны; вернуться в и. п. Повторить 10 раз.

3. И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны; наклониться вправо; выпрямиться; вернуться в и. п. То же влево. Повторить 10 раз.

4.И. п.- стоя на коленях, руки на поясе. Правую ногу в сторону; вернуться в и. п. То же левой ногой. Повторить 6-8 раз.

5. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз до пола; вернуться в и. п.Повторить6-8 раз.

6. И. п. - то же. Присесть руки прямые вперед, вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

7.И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на правой (левой) ноге попеременно, по 10 раз. Ходьба на месте. Прыжки, ноги вместе – врозь. 10 раз. Ходьба.

Упражнение на дыхание: «Цветок распустился». И. п. - руки внизу, сделать выдох. Медленно поднимая руки вверх, делать вдох; медленно опуская руки вниз – выдох. (Цветок распустился).

III. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

Комплекс 2 (с лентами)

I. Ходьба, бег, построение. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

Ц.ОРУ

1. И. п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках. 1-поднять вверх руки через стороны; 2-вернуться в и. п. (8 раз).
2. И. п. – ноги слегка расставлены, ленты в опущенных руках. Наклоны головы вправо-влево (6-8 раз).
3. И. п. – то же. Медленный наклон вперед, прогнувшись, руки прямые, лентам придать волнообразные движения (6-8 раз).
4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-прсесть, руки вынести вперед, 2-вернуться в и. п. (7 раз).
5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-поворот вправо, левой рукой коснуться правой, 2-вернуться в и. п., 3-4- то же в левую сторону (6-8 раз).
6. И. п. – ноги вместе, руки в стороны. 1-мах правой ногой в сторону, руки перед собой скрестно, 2- вернуться в исходное положение, 3-4- то же в лево (6-8 раз).
7. И. п. – ноги вместе, руки прямые назад. 1-поднять согнутую ногу в колене перед собой, мах руками вверх, 2-вернуться в и. п. 3-4- то же другой ногой (6-8 раз).

Упражнение на дыхание «Обними плечи» (по А.Н. Стрельниковой).

Ш. Ходьба на месте, перестроение в колонну по одному. Ритмичная ходьба друг за другом.

2. «Танцевальная гимнастика» (летний оздоровительный период)

Воспитанники 4-5 лет

ИЮНЬ – 1-й комплекс группа «Непоседы» «Зарядка – зайчата»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек); ходьба на носочках, руки прямые в стороны (7 сек); ходьба обычная (8 сек). Легкий бег в чередовании с бегом «змейка» (20 сек). Ритмичная ходьба с перестроением в три колонны.

2. Основная часть.

На вступление: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны головы вправо – влево.

Повороты головы вправо – влево.

1-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поднимаем и опускаем плечи.

Прыжок вперед, на месте, руки вверх.

Прыжок назад, на месте, руки вниз.

Два прыжка на месте, руки через стороны вверх и вниз.

2-й куплет.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, колено сгибаем. Левая нога на месте.

Шаг влево, колено сгибаем. Правая нога на месте (2 подхода).

Шаг вперед, шаг назад, хлопаем в ладоши (повторяем 2 раза).

Проигрыш: и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Наклоны вперед, руки прямые вытягиваем перед собой.

3-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Наклоны туловища влево, вправо.

Наклоны туловища влево, вправо с закидыванием руки над головой.

Медленная часть: тянемся вверх (вдох-выдох).

На проигрыш начинаем перестроение в колонну по одному.

3. Ритмичная ходьба в колонне по одному.

ИЮНЬ – 2-й комплекс
«Что такое доброта?» группа «Барбарики»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на пятках, руки к плечам (7 сек), с переходом на обычную ходьбу (5 сек).
Выполняем подскоки (5 сек) с переходом на легкий бег. Бег в прямом направлении, бег змейкой (20 сек). Ходьба в прямом направлении, перестроение в три колонны.
2. **На вступление ходьба вперед: пятка правая – пятка левая, назад носок правая нога – левая нога.**
1-й куплет.
И.п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены.
Повороты головы вправо - влево (2 подхода).
Подымаем плечи вверх.
Припев:
И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
Два шага вправо, два шага влево.
Отставляем правую ногу на пятку, выполняем небольшой наклон к правой ноге, тянем к носку правую руку, то - же выполняем в левую сторону.
2-й куплет.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо, влево с одновременным запрокидыванием руки над головой.
Повороты туловища вправо – влево с отведением рук в стороны.
3-й куплет.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклон туловища вперед с вытянутыми руками, выполняем вращательное движение «круг».
4-й куплет.
И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Приседания, руки вытягиваем перед собой.
Поочередное поднятие ног, выполняем хлопок под коленкой.
Второй повтор припева: подскоки с переходом на шаг.
3. Ритмичная ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

ИЮЛЬ – 1-й комплекс
«Если добрый ты» из м/ф «Приключения кота Леопольда»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на носочках, руки разведены в стороны (7 сек), ходьба в прямом направлении (5 сек); ходьба в полуприседе (5 сек), ходьба в прямом направлении (5 сек). Легкий бег, бег «змейка» (20 сек). Ходьба с перестроением в три колонны.

2. Основная часть.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. На вступление хлопки над головой.

1-й куплет.

Повороты головы вправо, влево (4 раза).

Наклоны головы вправо, влево (4 раза).

И.п. – ноги слегка расставлены, руки к плечам.

Вращение плечами вперед (4 раза), назад (4 раза).

2-й куплет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо, влево (4 раза).

Повороты туловища вправо, влево (4 раза).

Наклон вперед, руки вытянуты перед собой, вернуться в и.п. (4 раза).

3-й куплет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Руки вытянуты над головой, выполняем вращение «солнышко» (2 оборота, не спеша).

Приседание с отведением рук в стороны (4 раза).

Прыжки: ноги врозь, ноги вместе.

Восстановление дыхания «Бабочка» - плавно поднимаем прямые руки через стороны вверх – вниз, до уровня плеч.

3. Ходьба на месте с перестроением в колонну по одному.

ИЮЛЬ – 2-й комплекс
«Юный художник» из м/ф «Маша и медведь»

1. Ходьба друг за другом (10 сек); ходьба на внешней стороне стопы(7 сек), ритмичная ходьба (8 сек). Легкий бег , бег «змейкой» (20 сек) с переходом на ходьбу. Перестроение в три колонны.

2. На вступление и проигрыш выполняются наклоны вправо – влево, и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-й куплет.

И.п -. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Поднимаем руки в стороны, вверх, в стороны, вниз (2 подхода).

Рисуем круг ладошкой вытянутой правой руки, затем левой руки (8 раз).

Припев.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Два шага вправо, хлопаем в ладоши. Два шага влево, хлопаем в ладоши.

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполняем наклоны вперед (4 раза).

Поднимаем обе руки перед собой, плавно вверх, вниз (4 раза).

3. Ходьба на месте, перестроение в колонну. Ритмичная ходьба.

АВГУСТ – 1-й комплекс.
Шоу группа «Фиксики» «Кто такие Фиксики?»

1. Ритмичная ходьба друг, за другом (10 сек); подскоки (8 сек); обычная ходьба (7 сек). Легкий бег, бег «змейка» (20 сек) с переходом на ходьбу. Перестроение в три колонны.

2. 1-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Правая рука на пояс, левая на пояс.

Правая рука к плечу, левая к плечу.

Правая рука вверх, левая вверх.

Все поочередно в обратном порядке.

Припев:

Руки вытянуты перед собой, поочередные махи руками, скользя ладонь об ладонь.

Разводим руки в стороны.

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Повороты туловища с отведением рук в стороны.

Наклоны туловища вправо, влево.

3-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, нога согнута в колене, левая на месте, и.п..

Шаг влево, нога согнута в колене, правая на месте, и.п..

Шаг вперед правой ногой, левая нога на месте, вернуться в и.п..

Шаг вперед левой ногой, правая на месте, вернуться в и.п..

4-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Приседания, руки вытягиваем вперед.

Подскоки на месте.

В заключение описываем круг вытянутыми руками с наклоном туловища вперед.

3. Ритмичная ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.
Восстановление дыхания.

АВГУСТ – 2-й комплекс
Шоу группа «Фиксики» «Тыдыщ!»

1. Ходьба в колонне по одному(10 сек). Ходьба в полуприседе (7 сек), обычная ходьба (7 сек). Легкий бег друг за другом, бег «змейка», обычный бег (20 сек). Ритмичная ходьба с перестроением в три колонны.
2. На вступление: ходьба на месте.
1-й куплет.
И.п.- ноги слегка расставлены, руки на плечах.
Наклон вперед, правая рука вытянута вперед, и. п., то – же с левой рукой (2 подхода).
Повороты туловища вправо, влево с отведением рук в стороны (2 подхода).
Припев:
И.п. –ноги вместе, руки на поясе.
...Раз, два, три...
Прыжки вправо, влево, вправо, руки поднять вверх, медленно опускаем, при этом выполняем поднятие на носочки, отрывая пятки от пола.
Ходьба на месте.
2-й куплет.
И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
Шаг вправо, левая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..
Шаг влево, правая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..
И.п. – ноги в широкой позиции, руки на поясе.
Наклоны вперед, руками касаемся пола (площадки).
3-й куплет.
И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
Поднимаем поочередно правую, левую ноги согнутые в колене, руками обхватываем колено (2 подхода).
«Моталочка» вправо, перед собой, влево (2 подхода).
3. Ритмичная ходьба на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

Воспитанники 5-6 лет.

**ИЮНЬ – 1-й комплекс.
(группа «Непоседы» «Зарядка – зайчата»)**

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек); ходьба на носочках, руки прямые в стороны (10 сек), ходьба обычная (10 сек). Легкий бег (25-30 сек)). Ритмичная ходьба с перестроением в колонну по три.

2. Основная часть.

На вступление: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны головы вправо – влево.

Повороты головы вправо – влево.

1-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поднимаем и опускаем плечи.

Прыжок вперед, на месте, руки вверх.

Прыжок назад, на месте, руки вниз.

Два прыжка на месте, руки через стороны вверх и вниз.

2-й куплет.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, колено сгибаем. Левая нога на месте.

Шаг влево, колено сгибаем. Правая нога на месте (2 подхода).

Шаг вперед, шаг назад, хлопаем в ладоши (повторяем 2 раза).

Проигрыш: и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Наклоны вперед, руки прямые вытягиваем перед собой.

3-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Наклоны туловища влево, вправо.

Наклоны туловища влево, вправо с закидыванием руки над головой.

Медленная часть: тянемся вверх (вдох-выдох).

На проигрыш начинаю перестроение в одну колонну.

3. Ходьба в колонне по одному.

ИЮНЬ – 2-й комплекс.
Шоу группа «Фиксики» «Кто такие Фиксики?»

4. Ритмичная ходьба друг, за другом (10 сек); подскоки (10 сек); обычная ходьба (10 сек). Легкий бег, бег «змейка» (25-30 сек) с переходом на ходьбу. Перестроение в колонну по три.

5. 1-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Правая рука на пояс, левая на пояс.

Правая рука к плечу, левая к плечу.

Правая рука вверх, левая вверх.

Все поочередно в обратном порядке.

Припев:

Руки вытянуты перед собой, поочередные махи руками, скользя ладонь об ладонь.

Разводим руки в стороны.

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Повороты туловища с отведением рук в стороны.

Наклоны туловища вправо, влево.

3-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, нога согнута в колене, левая на месте, и.п..

Шаг влево, нога согнута в колене, правая на месте, и.п..

Шаг вперед правой ногой, левая нога на месте, вернуться в и.п..

Шаг вперед левой ногой, правая на месте, вернуться в и.п..

4-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Приседания, руки вытягиваем вперед.

Подскоки на месте.

В заключение описываем круг вытянутыми руками с наклоном туловища вперед.

6. Ритмичная ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.
Восстановление дыхания.

ИЮЛЬ – 1-й комплекс
«Солнышко лучистое»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на носочках, руки в стороны (10 сек), обычная ходьба (10 сек). Легкий бег, бег со сменой направления(25-30 сек). Ритмичная ходьба с перестроением в колонну по три.
2. Основные движения.
 - 1-й куплет.**
Ходьба на месте с выполнением хлопков над головой на «ответы детей».
 - Припев.**
«Моталочка» вправо, влево, два хлопка перед собой.
 - Приседания.
Поднятие поочередно ног перед собой и перекрестное касание колен локтями рук.
 - 2-й куплет.**
Махи вытянутыми руками перед собой.
Вращение плечами вперед, назад.
Руки на поясе, потрясти поочередно ногами.
Наклоны головы вправо, влево.
 - 3-й куплет.**
Наклоны туловища вперед.
Наклоны туловища к правой ноге, левой ноге.
 - 4-й куплет.**
Прыжки на месте.
Прыжки ноги врозь, вместе. Прыжки с чередованием: правая нога вперед, левая нога вперед
 - 5-й куплет.**
Тянемся на носочках, поднимая руки вверх через стороны.
3. Ритмичная ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

ИЮЛЬ – 2-й комплекс.
Шоу группа «Фиксики» «Тыдыщ!»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба в полуприседе (10 сек), обычная ходьба (10 сек). Легкий бег друг за другом, бег «змейка», обычный бег (25-30 сек). Обычная ходьба с перестроением в колонну по три.

2. На вступление: ходьба на месте.

1-й куплет.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки на плечах.

Наклон вперед, правая рука вытянута вперед, и.п., то – же с левой рукой (2 подхода).

Повороты туловища вправо, влево с отведением рук в стороны (2 подхода).

Припев:

И.п. –ноги вместе, руки на поясе.

...Раз, два, три...

Прыжки вправо, влево, вправо, руки поднять вверх, медленно опускаем, при этом выполняем поднятие на носочки, отрывая пятки от пола.

Ходьба на месте.

2-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, левая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..

Шаг влево, правая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..

И.п. – ноги в широкой позиции, руки на поясе.

Наклоны вперед, руками касаемся пола (площадки).

3-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Поднимаем поочередно правую, левую ноги согнутые в колене, руками обхватываем колено (2 подхода).

«Моталочка» вправо, перед собой, влево (2 подхода).

3. Ритмичная ходьба на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

АВГУСТ – 1-й комплекс.
«Что такое доброта?» группа «Барбарики»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на пятках, руки к плечам (10 сек), ритмичная ходьба (10 сек). Выполняем подскоки (7 сек) с переходом на легкий бег. Бег в прямом направлении, бег змейкой (25-30 сек). Ходьба в прямом направлении, перестроение в колонну по три.

2. На вступление ходьба вперед: пятка правая – пятка левая, назад носок правая нога – левая нога.

1-й куплет.

И.п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены.

Повороты головы вправо - влево (2 подхода).

Подымаем плечи вверх.

Припев:

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Два шага вправо, два шага влево.

Отставляем правую ногу на пятку, выполняем небольшой наклон к правой ноге, тянем к носку правую руку, то - же выполняем в левую сторону.

2-й куплет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо, влево с одновременным запрокидыванием руки над головой.

Повороты туловища вправо – влево с отведением рук в стороны.

3-й куплет.

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон туловища вперед с вытянутыми руками, выполняем вращательное движение «круг».

4-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Приседания, руки вытягиваем перед собой.

Поочередное поднятие ног, выполняем хлопок под коленкой.

Второй повтор припева: подскоки с переходом на шаг.

Ритмичная ходьба на месте, перестроение в колонну по одному

АВГУСТ – 2-й комплекс.
Шоу группа «Барбарики» «БананаМама»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек), ходьба на пятках, руки на поясе (10 сек). Боковой галоп правое плечо вперед, затем левое (10 сек). Бег в прямом направлении (25-30 сек), замедляемся, переходим на ходьбу. Перестроение в колонну по три.

2.

Припев.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Удар правой ногой о площадку (4 раза) с одновременным выполнением руками ударов руками «молоточки», то – же левой ногой (2 подхода).

Подскоки на месте, руками движение «лезем по канату» перед собой.

Руки согнуты в локтях перед лицом, разводим и сводим руки.

1-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Правая рука перед собой, ладонью вверх, то – же левой рукой.

Правая рука на левое плечо, левая рука на правое плечо.

Все движения в обратном порядке (2 подхода)

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поворот туловища вправо с отведением правой руки назад, то – же левой рукой (4 раза).

Правая нога в сторону, рука поднята на уровне лба «смотрим в даль», то – же левой ногой и рукой (4 раза).

3-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне талии.

Два шага, высоко поднимая колени, вправо, хлопок обеими ладонями по левой коленке, то – же в левую сторону, хлопок по правой коленке.

3. Восстановление дыхания «Маляры», перестроение в колонну по одному, ходьба в прямом направлении.

Воспитанники 6-7 лет.

ИЮНЬ -1-й комплекс «Что такое доброта?» группа «Барбарики»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на пятках, руки к плечам (10 сек), с переходом на обычную ходьбу (5 сек).
Выполняем подскоки (7 сек) с переходом на легкий бег. Бег в прямом направлении, бег змейкой (30-35 сек). Ходьба в прямом направлении, перестроение в колонну по три.
2. **На вступление ходьба вперед: пятка правая – пятка левая, назад носок правая нога – левая нога.**
1-й куплет.
И.п. – руки на поясе, ноги слегка расставлены.
Повороты головы вправо - влево (2 подхода).
Подымаем плечи вверх.
Припев:
И.п. – ноги вместе, руки на поясе.
Два шага вправо, два шага влево.
Отставляем правую ногу на пятку, выполняем небольшой наклон к правой ноге, тянем к носку правую руку, то - же выполняем в левую сторону.
2-й куплет.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо, влево с одновременным запрокидыванием руки над головой.
Повороты туловища вправо – влево с отведением рук в стороны.
3-й куплет.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклон туловища вперед с вытянутыми руками, выполняем вращательное движение «круг».
4-й куплет.
И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Приседания, руки вытягиваем перед собой.
Поочередное поднятие ног, выполняем хлопок под коленкой.
Второй повтор припева: подскоки с переходом на шаг.
3. Ритмичная ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

ИЮНЬ – 2-й комплекс
Шоу группа «Фиксики» «Тыдыщ!»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба полуприседа (10 сек), обычная ходьба (10 сек). Легкий бег друг за другом, бег «змейка», обычный бег (30-35 сек). Обычная ходьба с перестроением в колонну по три.

2. На вступление: ходьба на месте.

1-й куплет.

И.п.- ноги слегка расставлены, руки на плечах.

Наклон вперед, правая рука вытянута вперед, и.п., то – же с левой рукой (2 подхода).

Повороты туловища вправо, влево с отведением рук в стороны (2 подхода).

Припев:

И.п. –ноги вместе, руки на поясе.

...Раз, два, три...

Прыжки вправо, влево, вправо, руки поднять вверх, медленно опускаем, при этом выполняем поднятие на носочки, отрывая пятки от пола.

Ходьба на месте.

2-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, левая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..

Шаг влево, правая нога на месте, колено согнуто, руки в опоре на колено, и.п..

И.п. – ноги в широкой позиции, руки на поясе.

Наклоны вперед, руками касаемся пола (площадки).

3-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Поднимаем поочередно правую, левую ноги согнутые в колене, руками обхватываем колено (2 подхода).

«Моталочка» вправо, перед собой, влево (2 подхода).

3. Ритмичная ходьба на месте с последующим перестроением в колонну по одному.

ИЮЛЬ -1-й комплекс.
«Солнышко лучистое»

1. Ритмичная ходьба в колонне по одному (10 сек). Ходьба на носочках, руки в стороны (10 сек), обычная ходьба (10 сек). Легкий бег, бег со сменой направления(30-35 сек). Ритмичная ходьба с перестроением в колонну по три.
2. Основные движения.
 - 1-й куплет.**
Ходьба на месте с выполнением хлопков над головой на «ответы детей».
 - Припев.**
«Моталочка» вправо, влево, два хлопка перед собой.
Приседания.
Поднятие поочередно ног перед собой и перекрестное касание колен локтями рук.
 - 2-й куплет.**
Махи вытянутыми руками перед собой.
Вращение плечами вперед, назад.
Руки на поясе, потрясти поочередно ногами.
Наклоны головы вправо, влево.
 - 3-й куплет.**
Наклоны туловища вперед.
Наклоны туловища к правой ноге, левой ноге.
 - 4-й куплет.**
Прыжки на месте.
Прыжки ноги врозь, вместе. Прыжки с чередованием: правая нога вперед, левая нога вперед
 - 5-й куплет.**
Тянемся на носочках, поднимая руки вверх через стороны.
3. Ритмичная ходьба на месте, перестроение в колонну по одному.

ИЮЛЬ – 2-й комплекс.
Шоу группа «Фиксики» «Кто такие Фиксики?»

1. Ритмичная ходьба друг, за другом (10 сек); подскоки (10 сек); обычная ходьба (10 сек). Легкий бег, бег «змейка» (30-35 сек) с переходом на ходьбу. Перестроение в колонну по три.

2. 1-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Правая рука на пояс, левая на пояс.

Правая рука к плечу, левая к плечу.

Правая рука вверх, левая вверх.

Все поочередно в обратном порядке.

Припев:

Руки вытянуты перед собой, поочередные махи руками, скользя ладонь об ладонь.

Разводим руки в стороны.

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Повороты туловища с отведением рук в стороны.

Наклоны туловища вправо, влево.

3-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, нога согнута в колене, левая на месте, и.п..

Шаг влево, нога согнута в колене, правая на месте, и.п..

Шаг вперед правой ногой, левая нога на месте, вернуться в и.п..

Шаг вперед левой ногой, правая на месте, вернуться в и.п..

4-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Приседания, руки вытягиваем вперед.

Подскоки на месте.

В заключение описываем круг вытянутыми руками с наклоном туловища вперед.

3. Ритмичная ходьба на месте. Перестроение в колонну по одному.
Восстановление дыхания.

АВГУСТ – 1-й комплекс.

«Зарядка-зайчата»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек); ходьба на носочках, руки прямые в стороны (10 сек), ходьба обычная (10 сек). Боковой галоп: правое плечо вперед, левое плечо вперед (10 сек). Легкий бег (30-35 сек). Ритмичная ходьба с перестроением в колонну по три.

2. Основная часть.

На вступление: и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны головы вправо – влево.

Повороты головы вправо – влево.

1-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поднимаем и опускаем плечи.

Прыжок вперед, на месте, руки вверх.

Прыжок назад, на месте, руки вниз.

Два прыжка на месте, руки через стороны вверх и вниз.

2-й куплет.

И.п. ноги вместе, руки на поясе.

Шаг вправо, колено сгибаем. Левая нога на месте.

Шаг влево, колено сгибаем. Правая нога на месте (2 подхода).

Шаг вперед, шаг назад, хлопаем в ладоши (повторяем 2 раза).

Проигрыш: и.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Наклоны вперед, руки прямые вытягиваем перед собой.

3-й куплет.

И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повороты туловища вправо, влево.

Наклоны туловища влево, вправо.

Наклоны туловища влево, вправо с закидыванием руки над головой.

Медленная часть: тянемся вверх (вдох-выдох).

На проигрыш начинаю перестроение в одну колонну.

3. Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ – 2-й комплекс.
Шоу группа «Барбарики» «Банана Мама»

1. Ходьба в колонне по одному (10 сек), ходьба на пятках, руки на поясе (10 сек). Боковой галоп правое плечо вперед, затем левое (10 сек). Бег в прямом направлении (30-35 сек), замедляемся, переходим на ходьбу. Перестроение в колонну по три.

2.

Припев.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Удар правой ногой о площадку (4 раза) с одновременным выполнением руками ударов руками «молоточки», то – же левой ногой (2 подхода).

Подскоки на месте, руками движение «лезем по канату» перед собой.

Руки согнуты в локтях перед лицом, разводим и сводим руки.

1-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Правая рука перед собой, ладонью вверх, то – же левой рукой.

Правая рука на левое плечо, левая рука на правое плечо.

Все движения в обратном порядке (2 подхода)

2-й куплет.

И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Поворот туловища вправо с отведением правой руки назад, то – же левой рукой (4 раза).

Правая нога в сторону, рука поднята на уровне лба «смотрим в даль», то – же левой ногой и рукой (4 раза).

3-й куплет.

И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях на уровне талии.

Два шага, высоко поднимая колени, вправо, хлопок обеими ладонями по левой коленке, то – же в левую сторону, хлопок по правой коленке.

3. Восстановление дыхания «Маляры», перестроение в колонну по одному, ходьба в прямом направлении.

«Бодрящая гимнастика»
комплексы гимнастики после сна
С 3 до 4 лет

СЕНТЯБРЬ

Пробуждение под спокойную музыку.

I. В кроватках

1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх.
- и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

- и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
- вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

- и.п. лёжа на спине, выполняем движение ногами, как будто крутим педали. (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

II. У кроваток

«Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем. (выполняем движения по тексту)*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

ОКТАБРЬ

I. Пробуждение.

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине, поверх одеяла выполняют упражнения.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

I. У кроваток.

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ! (ходьба на месте)

Веселее! Гон, гон!

Колокольчик, дон, дон! (наклоны вправо-влево)

Громче, громче, звон, звон!

Гон, лошадка, гон, гон! (прыжки на месте)

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

НОЯБРЬ

I. Пробуждение под спокойную музыку.

Упражнения в кроватках.

1. «Колобок»
(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)
2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.
Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ноги.
То же две ноги вместе. (4 – 6 раз)
3. «Кошечка»
И.п. – на четвереньках
 1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
 2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. У кроваток.

«Обезьянки»

*Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки положили,
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько
А потом мы отдохнем,
Дружно все играть пойдём. (движения выполняем по тексту)*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

ДЕКАБРЬ

Пробуждение под спокойную музыку.

I. Разминка в постели

- «Вы проснулись?» - «Да»
- «Улыбнулись?» - «Да»
- «Потянулись?» - «Да»
- «С боку на бок повернулись» - повороты
- «Ножками подвигаем»
 - 1) вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить;
 - 2) то же левой ногой;
 - 3) то же – двумя ногами вместе.

II. У кроваток.

1. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.
2. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)
3. «Большие – маленькие» - приседания.
4. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

ЯНВАРЬ

I. Пробуждение под спокойную музыку.

Упражнения в кроватках.

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. Упражнения у кроваток.

«Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок. (движения по тексту).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

ФЕВРАЛЬ

I. Пробуждение под спокойную музыку.

Упражнения в кроватках.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

II. Упражнения у кроваток.

1. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт
Шишки собирает и в карман кладёт
Вдруг упала шишка
Прямо мишке в лоб
Мишка рассердился и ногою топ
Больше я не буду шишки собирать
Сяду на машину и поеду спать.*

2. «Лягушка» - присесть, прыгнуть вперед, встать.

*На болоте нет дорог,
Я по кочкам скок да скок.*

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

МАРТ

I. Пробуждение под спокойную музыку.

Упражнения в кроватках.

1. «Насос». И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. Выпрямить руки перед собой, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)
2. «Ванька – встанька» И.п. – лежа, руки вдоль туловища. Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)
3. «Греем ножки» И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

II. Упражнения у кроваток.

«Ножки»

*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки. (ходьба)*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)
В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?
(детки встают) – Вот они.*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

АПРЕЛЬ

I. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

*Петушок у нас горластый
По утрам кричит он «здравствуй»
На ногах его сапожки
На ушах висят сережки
На головке гребешок
Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

II. Упражнения у кроваток. «Три веселых братца»

*Гуляли по двору
Три веселых братца
Затеяли игру
Делали головками: ник – ник – ник.
Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.
Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп
Топали ножками: топ – топ, топ.*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья». IV. Умывание прохладной водой.

МАЙ

I. Пробуждение под спокойную музыку.

Упражнения в кроватках.

1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.
(3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п. (4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду (2 раза)

II. Упражнения у кроваток.

«Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки

Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт – привет!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья».

IV. Умывание прохладной водой.

От 5 до 7 лет

КОМПЛЕКС № 1.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, вернуться в и.п. – выдох. (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине имитируем вращение педалей (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

2. Упражнения у кроваток.

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем. (движения выполняем по тексту)

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 2.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1. «Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

2. «Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. (5 раз) темп умеренный.

3. «Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». (4 раза) темп медленный.

4. «Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. (5 раз) сначала умеренно, затем быстро.

5. «Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа. (5 раз)

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись.

2. Упражнения у кроваток.

На болоте две подружки –

две зеленые лягушки –

Утром рано умывались,

полотенцем растирались,

Ножками топали, ручками хлопали.

Влево-вправо наклонялись –

Разлетелись комары –

Все остались без еды.

Чу, чу, чу (3 хлопка за спиной) (движения по тексту)

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 3.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. (5 раз)
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох. (5-6 раз)
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить). (6 раз)
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, вернуться в и.п. (4 раза).
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

2. Ходьба по массажным дорожкам.

3. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 4.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

«Потягивание». И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

«Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети выпремляются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4раз)

Самомассаж ладоней (*«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»*) И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз)

2. Упражнение у кроваток.

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт.

(руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж

(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит - У-у-у, у-у-у

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели...

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 5.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур! (лежат свернувшись колачиком)

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !*(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Упражнения возле кроваток.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп» - *(Бесшумная ходьба на цыпочках на месте)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой» - *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу)*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок». - *(прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!» - *(громко мяукают)*

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 6.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1). «Сердитая кошка» И.п.,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. (10-15 секунд)

2). «Добрая кошка» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. (10-15 секунд)

3). «Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как «кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

4) «Кошка - царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..)- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

2. Упражнения у кроваток.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегаёт по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (*постукивание пальчиками*)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (*поколачивание кулачками*)

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 7.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

«Потягивание» - И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем!» - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2. Упражнения у кроваток.

Физминутка «Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой)

Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой)

Понеслись, лишь пыль клубится («Моталочка» руками)

Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 8.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

Идет, идет Мишка, он такой глазастый
(хлопанье глазами)

Идет, идет Мишка, он такой горластый
(произношение звука «Э»)

Идет, идет Мишка, он такой лохматый
(поглаживание по голове)

Идет, идет Мишка, толстопятый
(поглаживание ног)

Идет, идет Мишка, Мишка косолапый
(сесть на кровать)

2. Упражнения у кровати.

Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза, шляпа, нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»))

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

Комплекс № 9.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

Козлятушки - ребятушки, отопритесь – отомкнитесь
(Выглядывают из-под одеяла).

Я коза рогатая, я коза бодатая
(Повороты головы влево, вправо)

Я была на лугу, ела шелковую траву.
(Поглаживание живота)

С неба солнышко светило мою шубку подпалило
(Руки за голову и поднимание ног по очереди).

Бежит молочко по вымечку, с вымечка на копытечко, с копыт на
зелену травку
(Руки вверх, руки на пояс, руки опустить).

2. Упражнения у кроваток.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

1). «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое;

2). Наклоны в стороны;

3). «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;

4). «Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

5). «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

КОМПЛЕКС № 10.

1. Пробуждение под спокойную музыку. Упражнения в кроватках.

- Одеяло убежало
(откидываем одеяло)
- Убежала простыня
(гладим ладонями простыню)
- И подушка, как лягушка ускакала от меня
(поднять подушку и отпустить, 2 раза)
- Я за свечку, свечка в печку
(руки перед собой и сжимаем кулачки)
- Я за книжку, та бежать и в припрыжку под кровать
(садимся на край кровати и заглядываем под кровать).

2. Упражнения сидя на краю кроваток.

Профилактика плоскостопия.

- 1). И.п.- сидя. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- 2). И. п. –сидя. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8 раз)
- 3). И.п. - сидя. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник) (6-8 раз).
- 4). И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Ходьба по массажным дорожкам.

4. Умывание прохладной водой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верховина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет 2013
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
3. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников.: М. Детство-пресс, 2015
4. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет.
5. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников. ФГОС.: М. Детство-пресс, 2015