

Комплекс утренней гимнастики для старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Комплекс N1 «Физкульт - ура!» (без предметов)

Игра «Найди себе пару»

Одна группа детей получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; ходьба в колонне по одному.

«Мельница»

И.п.: узкая стойка, руки опущены. 1-4-выполнять вращательные вращения руками в правую сторону; 5-8-левую сторону. Повторить 3 раза.

«Веселые ладошки»

И.п.: узкая стойка, руки за спиной. 1-поднять руки над головой, хлопнуть в ладоши (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох) Повторить 6-7 раз.

«Пружинки»

И.п.: узкая стойка, руки на поясе. 1-3-выполнять приседания, разводя колени, сделать 3 выдоха; 4-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз в умеренном темпе

«Пропеллер»

И.п.: сед на пятках, руки за головой. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2-и.п.; 3-4-то же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Шалаш»

И.п.: упор на коленях и ладонях. 1-2-выпрямить ноги в коленях, поднимаясь на носки, не сгибая руки, смотреть на колени; 3-4-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

«Футболисты»

И.п.: лежа на полу, на спине, ноги, согнутые в коленях, подтянуты к животу. 1-4-выпрямлять и сгибать правую ногу в колене; 5-8-то же левой ногой; 9-12 выпрямлять и сгибать обе ноги одновременно.

Повторить 3-4 раза.

«Прыгуны»

И.п.: узкая стойка, руки на поясе. 1-3-подпрыгивание на месте; 4-поворот на 90 градусов в правую сторону. Выполнить 4 поворота вокруг себя в правую, затем в левую сторону.

Повторить 2-3 раза.

«Насос» упражнение на дыхание.

Повторить 4-6 раз. Во время наклона произносить «Ш-ш-ш».

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N2 «Крепыши» (без предметов)

Игра «Автомобили»

По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.

И.п.: узкая стойка, руки согнуты к плечам.

1-поднять правую руку вверх (вдох); 2-опустить (выдох); 3-4-то же левой рукой.

Повторить по 4 раза.

И.п.: широкая стойка, руки в стороны.

1-поворот вправо, хлопнуть в ладоши (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох);

3-4-то же в левую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

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

1-наклон вперед, с одновременным отведением рук назад (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 6-7 раз.

И.п.: сед на полу, руки в упоре сзади.

1-согнуть ноги в коленях; 2-выпрямить ноги, вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз, тянуть носочки ног.

И.п.: упор на коленях и ладонях

1-2-выпрямить ноги в коленях, поднимаясь на носки, не сгибая руки, смотреть на колени;
3-4-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вдоль туловища

1-поднять туловище, прогибая спину; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

И.п.: правая нога впереди, левая позади, руки на поясе.

Прыжки со сменой положения ног. Выполнить 16 прыжков в чередовании с ходьбой.

Повторить 3 раза.

Упражнение на дыхание «Нырять под воду»

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3 «Чудесная палочка» (с гимнастической палкой)

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачную фигуру.

И.п.: узкая стойка, палка в опущенных руках

1-поднять палку вверх (вдох); 2-опустить палку на плечи (выдох); 3-палку вверх (вдох); 4-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-7 раз.

И.п.: узкая стойка, палка вертикально в вытянутых руках

1-резким движением перевернуть палку; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

И.п.: широкая стойка, палка в опущенных руках за спиной

1-наклониться вперед, палку отвести назад - вверх, тянуть подбородок (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 6-7 раз.

И.п.: сидя на полу, палку держим двумя руками, как весла

1-8-продвигаться вперед, работая интенсивно «веслом»; 1-8-продвигаемся назад.

Повторить 2-3 раза.

И.п.: лежа на спине, палка на бедрах

1-сесть, палку вперед; 2-поднять палку вверх (спина прямая!) 3-палку вперед; 4-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед грудью

1-вынести прямые руки вперед-вверх, одновременно поднимая прямые ноги, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Прыжки: И.п.: узкая стойка, палка у груди

1-ноги в стороны; 2-ноги вместе. Выполнить 12-16 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2-3 раза.

Упражнение на дыхание. И.п.: узкая стойка, палка в опущенных руках

1-поднять палку вверх (вдох); 2-3-4-опуская палку все ниже и ниже, произносить на выдохе «Ти-ши-на».

Повторить 6-7 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 4 «Гимнасты» (без предметов)

Игровое упражнение «Пузырь»

Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становясь близко друг к другу, и произносят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.

И.п.: узкая стойка, руки опущены

1-поднять плечи вверх (вдох); 2-опустить плечи, вернуться в и.п. (выдох)

Повторить 6-7 раз.

И.п.: широкая стойка, руки за головой

1-поднять руки вверх, слегка наклониться в правую сторону; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону в медленном темпе.

И.п.: узкая стойка, руки вверху

1-наклониться вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз. (Ноги в коленях не сгибать!)

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади

1-поднять правую ногу, вытягивая носок; 2-согнуть ногу в колене; 3-выпрямить ногу; 4-вернуться в и.п. Выполнить то же с левой ноги. Повторить по 3-4 раза.

И.п.: лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки опущены вдоль туловища

1-приподняться на лопатках и ступнях, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

И.п.: узкая стойка, руки опущены

1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову (выдох);

2-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз в среднем темпе.

И.п.: узкая стойка, руки на поясе

Прыжки: 1-правая нога вперед, левая - назад; 2-прыжком поменять ноги местами.

Выполнить 14-16 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 3 раза в разном темпе.

«Листья шуршат» упражнение на дыхание. И.п.: узкая стойка, руки в стороны

1-присесть, плавно обхватить голени руками, голову прижать к коленям, произнося на выдохе «Ш-ш-ш». Повторить 4-5 раз в медленном темпе.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N5 «Веселый мяч» (с большим мячом)

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя: на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками.

И.п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках

1-поднять мяч над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох); 3-4-то же с левой ноги. Повторить по 3-4 раза в среднем темпе.

И.п.: широкая стойка, руки с мячом за головой

1-наклониться вправо, одновременно поднять руки с мячом вверх; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону в медленном темпе.

И.п.: сед на пятках, мяч на полу

1-4-катить мяч вокруг себя, сохраняя правильную осанку, сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки с мячом над головой

1-наклониться к правой ноге, коснуться мячом носка ноги (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); 3-4-то же к левой ноге. Повторить по 3-4 раза.

И.п.: лежа на полу, на спине, мяч зажат между ступнями ног, руки в стороны
1-поднять прямые ноги, удерживая мяч; 2-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на полу, на животе, мяч в вытянутых руках.

Раскачивание туловища вперед-назад, не сгибая ноги в коленях. Выполнить 5-6 раскачиваний.

И.п.: ноги врозь, мяч зажат между коленями, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вверх, удерживая мяч ногами. 18-20 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.

Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение. И.п.: глубокий присед, мяч на полу

1-медленно выпрямиться, поднять мяч, потянуться вверх (вдох); 2-опустить мяч на пол, присесть (выдох).

Повторить 5-6 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6 «Дружные ребята» (в парах)

Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» Дети становятся в круг и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Шагают наши ножки: Раз-два, Раз-два. По камешкам, по камешкам... В ямку – бух!

Дети выполняют ходьбу, на слова «По камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «В ямку - бух!» присаживаются на корточки. «вылезли из ямы», - говорит воспитатель, дети поднимаются. Игру можно повторить.

«Пружинка» И.п.: узкая стойка, стоя лицом друг к другу, ладони соединены.

Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, упираясь ладонями, одновременно выполнять пружинку. Повторить 8 раз.

«Лодочка» И.п.: широкая стойка, руки лодочкой, стоя лицом друг к другу.

1-наклониться в одну сторону (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); 3-4-то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза.

«Качели» И.п.: узкая стойка, стоя лицом друг к другу, держась за руки.

Выполнять поочередные приседания в среднем темпе. Повторить 6-7 раз.

«Велосипед» И.п.: лежа на полу, на спине, стопы соприкасаются.

Поочередно сгибать и разгибать ноги, выполняя вращение в воздухе, имитируя езду на велосипеде. Выполнить 8-10 вращений.

«Пила» И.п.: сидя на полу друг против друга, стопы соединены, руки на поясе.

1-развести ноги в стороны (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-7 раз.

«Гусеница» И.п.: сидя на полу один впереди, другой позади, руки второго на плечах первого ноги согнуты в коленях. 1-8-передвигаться вперед, сидя на полу, затем, повернувшись в обратную сторону, поменяться местами и повторить упражнение.

«Мячик» Один в паре стоит, а другой присев, подпрыгивает, как мячик, руки на поясе. Его партнер слегка касается рукой головы, как бы играя с мячом. Затем дети меняются местами. Выполняет 8-10 подпрыгиваний. Повторить 2 раза.

«Воздушный шарик» Дети выполняют действия в соответствии с текстом: *Воздух мягко набираем, красный шарик надуваем. Шарик пыжился, кряхтел, лопнул он и засвистел.*

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №7 «Волишебный обруч» (с малым обручем)

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кегли, кубики) змейкой)

И.п.: узкая стойка, обруч в опущенных руках.

1-поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох); 3-4 - то же с левой ноги. Повторить 4 раза.

И.п.: узкая стойка, обруч в согнутых руках перед грудью.

1-вытянуть обруч вперед, сделать «пружинку» (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 6-7 раз.

И.п.: то же, обруч стоит на полу, ладони лежат на обруче одна на другой.

1-присесть, положить подбородок на ладони (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз.

И.п.: стоя на коленях, обруч в согнутых руках на уровне плеч.

1-поднять обруч вверх; 2-наклониться вправо (влево); 3-4- в и.п.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, обруч на полу.

1-приподнять ноги, поставить их в обруч; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на полу, на спине, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче, руки в стороны,

1-поднять прямые ноги вверх; 2-развести ноги в стороны; 3-ноги вместе; 4-и. п. Повторить 6-7 раз.

И.п.: узкая стойка, руки на поясе, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах впрыгивая и выпрыгивая из обруча (вперед-назад). 16-20 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Подуй в обруч» упражнение на дыхание.

И.п.: узкая стойка, обруч перед грудью в прямых руках.

1-приблизить обруч к лицу, сделать выдох; 2-и.п. (вдох). Повторить 5-6 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 8 «Птицы» (без предметов)

Игровое упражнение «Найди себе пару»

Одна группа детей получает платочки синего цвета, другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

«Совушка». И.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища.

1-плавно поднять руки через стороны вверх (вдох); 2-плавно опустить руки вниз (выдох), вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

Днем я сплю, ночью летаю, мышей добываю.

«Сорока вертит головой» И.п.: узкая стойка, согнутые в локтях руки отведены в стороны.

1-вытянуть руки вперед, соединить ладони; 2-поворот туловища в правую сторону; 3-прямо, руки вперед; 4-вернуться в и.п. Выполнить то же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону

Кто сидит на суку и кричит: «Ку-ку, ку-ку?»

«Дятел» И.п.: сед, руки в упоре сзади.

1-наклониться вперед, коснуться пальцами рук носков ног (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6-7 раз.

Он на дереве сидит. И стучит, стучит, стучит.

«Воробей» И.п.: сед, ноги врозь, согнуты в коленях, руки в стороны.

1-руками захватить голени изнутри; 2-приподнять ноги, соединив стопы; 3-поставить ноги на пол; 4-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

Серенький комок по дорожке прыг да скок.

«Птицы спят в гнездах» И.п.: лежа на спине с опорой на предплечья.

1-согнуть колени, обхватить их руками; 2-вернуться в и.п. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 6 раз.

Птицы в гнезде сидели, спать захотели.

«Птицы летят» И.п.: лежа на животе, руки в стороны.

1-поднять плечи, голову, руки, ноги согнуть в коленях. 2-вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

Птицы из гнезд летят, чистить перышки хотят.

«Филин» И.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки 1-руки и ноги в стороны; 2-руки вниз, ноги вместе. Выполнить 14-16 прыжков в чередовании с ходьбой. Затем выполнить прыжки с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

Днем сидит он, как слепой, а лишь вечер - на разбой.

«Деревья и птицы». Игровое упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №9 «У елки» (с элементами корригирующей гимнастики)

Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте. Затем обычная ходьба на месте.

«Елка» И.п.: узкая стойка, руки опущены вдоль туловища

1-поднять руки через стороны вверх, соединить ладони над головой (вдох); 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

Вот такая елка высокая стоит И огнями яркими весело блестит.

«Снег» И.п.: узкая стойка, руки на поясе

1-выполнить поворот в правую сторону, скручивая туловище (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); 3-4-то же в левую сторону. Повторить по 3-4 раза.

Вился, вился белый рой, сел на землю - стал горой.

«Зеленые иголки» И.п.: сед на пятках, руки на коленях

1-встать на колени, руки в стороны, раскрыть ладони (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 6-7 раз.

Что растет на елке? Зеленые иголки.

«Ежик» И.п.: стоя с опорой на кисти рук и носки ног

1-опуститься на колени и предплечья; 2-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

У кого нос, как у свинки и колкая щетинка?

«Орешек» И.п.: лежа на полу, на спине, руки вдоль туловища

1-согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, голову прижать к коленям; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

В колыбельке подвесной житель крепко спит лесной. С ветки отрывается, скорлупа раскрывается.

«Ветки в снегу» И.п.: лежа на полу, на животе, руки вытянуты вверх

1-поднять руки и ноги вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

Сколько снегу навалило, ветки все запорошило.

«Белка» И.п.: узкая стойка, руки на поясе

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Повторить 2-3 раза.

С ветки на ветку быстрый, как мяч Прыгает ловко рыжий циркач.

«Заблудился» дыхательное упражнение.

Поставить ноги вместе, сложить руки рупором, вдохнуть и на выдохе произнести «А-у-у-у». Повторить 6 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №10 «Силачи» (с гантелями)

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

И.п.: узкая стойка, правая рука вверх, левая вниз.

1-выполнить «пружинку» и одновременно опустить правую руку вниз, левую поднять вверх, сделать вдох; 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз.

И.п.: узкая стойка, руки в стороны

1-скрестить руки перед грудью (выдох); 2-вернуться в и.п.(вдох).

Повторить 6-7 раз. Руки не сгибать!

И.п.: узкая стойка, руки с гантелями согнуты к плечам.

1-присесть, вытянув руки вперед, ударить гантелями перед грудью (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 6-7 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, гантели на полу

1-поднять ноги, перенести их над гантелями и поставить за гантелями на всю ступню; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на полу, на спине, гантели в вытянутых руках за головой

1-поднять правую ногу, ударить гантелями друг о друга под коленом; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же с левой ноги.

Повторить по 3 раза. Ноги в коленях не сгибать!

И.п.: лежа на животе, руки с гантелями в стороны.

1-поднять руки и ноги вверх, прогнуть спину «морская звезда»; 2-вернуться в и.п.

Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

И.п.: широкая стойка, гантели в согнутых руках перед грудью.

Прыжки на полусогнутых пружинящих ногах с попеременным выбрасыванием рук вперед «боксеры». Выполнить 15-20 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание. И.п.: узкая стойка, руки в стороны.

1-сделать глубокий вдох; 2-3-4-постепенно опускать руки вниз, проговаривая: «Ш-ш-ш»,

Повторить 5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 11 (На гимнастических скамейках)

Игровое упражнение «Угадай, кто позвал»

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из детей называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.

И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1-руки в стороны; 2-руки вверх; 3-4-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: то же, руки за головой.

1-руки в стороны; 2-наклон в правую сторону; 3-4-вернуться в и.п.

То же в левую сторону. Повторить 4 раза.

И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе.

1-руки вперед (вдох); 2-наклониться вперед, коснуться ладонями скамейки (выдох); 3-4-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: стоя спиной к скамейке, руки опущены вдоль туловища.

1-сесть на скамейку, вытянув руки вперед (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох); Повторить 7-8 раз.

И.п.: сидя на скамейке, руки хватом сверху за край скамейки.

1-поднять прямую пр. ногу вверх (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох).

То же с лев. ноги.

Повторить 3-4 раза.

И.п.: стоя боком к скамейке, руки на поясе.

Выполнить 16 прыжков вокруг скамейки в чередовании с ходьбой.

Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение

«Подышим одной ноздрей»

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N12 «Волшебные мячи» (с малым мячом)

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачную фигуру.

И.п.: узкая стойка, мяч в правой руке.

1-руки в стороны; 2-руки вверх, передать мяч в лев. руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.

Повторить 8 раз.

И.п.: широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-поворот в правую сторону, передать мяч в левую руку; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в левую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

И.п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках.

1-присесть, вынести руки с мячом вперед; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз в среднем темпе.

И.п.: сидя на полу, мяч зажат между ступнями ног.

1-согнуть ноги в коленях, удерживая мяч ступнями; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.

И.п.: сед на полу ноги врозь, руки с мячом над головой.

1-наклониться к правой ноге; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же к левой ноге. Повторить по 3-4 раза.

И.п.: лежа на полу, на животе, мяч в вытянутых руках.

1-поднять руки с мячом и ноги вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

И.п.: узкая стойка, руки на поясе, мяч на полу.

Прыжки на правой (левой) ноге вокруг мяча, прыжки на двух ногах.

По 14-16 прыжков.

Упражнение на дыхание.

И.п.: узкая стойка, мяч в опущенных руках.

1-поднять мяч вверх, правую (левую) ногу в сторону на носок (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох);

Повторить 4 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 13 «В гости к хантам» (без предметов)

Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу воспитателя все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через каждые 20-25 секунд воспитатель произносит «Быстро в колонну!», и каждый занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2-3 раза.

«Чум» И.п.: узкая стойка

1-поднять руки через стороны вверх, соединить ладони, локти развести в стороны (вдох); 2-вернуться в и.п. (выдох). Повторить 7-8 раз.

«Ели, елки, елочки» И.п.: узкая стойка

1-отвести руки в стороны; 2-выполнить пружинку; 3-выполнить глубокий присед; 4-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз. Спину держать прямо!

«Ветер качает деревья» И.п.: стоя на коленях, руки подняты вверх.

1-наклониться в правую сторону; 2-наклониться в левую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

«Стряхнем снег с веток» И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

1-поднять ноги и руки вверх, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

«Снежная горка» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, ступни на полу.

1-поднять таз, прогнуть спину; 2-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

«Запасем дрова» И.п.: лежа на полу, на спине, руки подняты вверх, ноги вместе.

1-перевернуться на живот вправо; 2-вернуться в и.п. 3-4-то же в левую сторону.

Повторить по 3-4 раза.

«Горит костер» И.п.: узкая стойка, руки согнуты в локтях.

Прыжки на двух ногах с выполнением движений руками (вверх, вперед, в стороны, вниз).

Выполнить 20 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 3 раза

Дыхательное упражнение «Вьюга»

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N14 «Палочка-выручалочка» (с гимнастической палкой)

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачную фигуру.

И.п.: узкая стойка, палка в опущенных руках.

1-поднять палку над головой, одновременно отставить правую ногу назад на носок (вдох);

2-вернуться в и.п. (выдох); 3-4-то же с левой ноги. Повторить по 4 раза.

И.п.: ноги широкая стойка, палка на плечах.

1-повернуться в правую сторону (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох);

3-4-то же в левую сторону.

Повторить по 3-4 раза Ноги от пола не отрывать!

И.п.: узкая стойка, палка в вытянутых руках над головой

1-присесть, палку вперед (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 6-7 раз в среднем темпе.

И.п.: сидя на полу, палка под коленями, руки в упоре сзади.

1-согнуть ноги в коленях, перенести их через палку, поставить на всю ступню; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на полу, на спине, палка в вытянутых руках за головой.

1-поднять прямые ноги, разводя их в стороны, коснуться палкой ног; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

И.п.: лежа на полу, на животе, руки согнуты в локтях палка на плечах.

1-поднять плечи и голову, прогнув спину (вдох); 2-медленно вернуться в и.п. (выдох).

Повторить 6-7 раз.

И.п.: узкая стойка, палка в согнутых руках перед грудью.

Прыжки: ноги в стороны - палка вверх, ноги вместе - палка к груди.

Выполнить 16-18 прыжков. Повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой.

Упражнение на дыхание. И.п.: узкая стойка, палка на плечах.

1-поднять палку вверх, правую ногу отставить в сторону на носок (вдох);

2- вернуться в и.п. (выдох); 3-4-то же с левой ноги. Повторить по 3 раза в медленном темпе.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N15 «Подводный мир» (без предметов)

Игровое упражнение «Затейник!»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят: *Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так.* Дети останавливаются, отпускают руки. Затейник показывает, какое либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторов выбирается другой водящий.

«Водоросли» И.п.: узкая стойка.

1-поднять руки через стороны вверх, потянуться на носках; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.

Мы растем в воде морской, тянемся мы дружно к свету (водоросли)

«Улитка высунула рожки» И.п.: стоя на коленях, ладони на голове.

1-поднять руки вверх; 2-руки в стороны; 3-4-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз в медленном темпе.

На дорожку рожки вышли из окошка (улитка)

«Ракушка открывается» И.п.: сед на полу, ноги согнуты, руками обхватить колени.

1-вытянуть ноги вперед, руки на пояс; 2-вернуться в и.п. Повторить 7-8 раз.

Ракушка просыпается, створки открываются.

«Рыбки ищут корм» И.п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, ладони соединены.

1-наклониться к прав. ноге; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же к лев. ноге. Повторить 4 раза. *Рыбки ныряют, корм добывают.*

«Улитка ползет» И.п.: лежа на животе, руки на поясе, ноги вместе, голова приподнята.

1-руки в стороны - вверх, ноги врозь; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

Любит медленно ползти, дом свой на себе нести.

«Рыбки играют в воде» И.п.: лежа на спине, руки над головой, ладони соединены.

1-повернуться на живот в прав. сторону; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в лев. сторону.

Повторить по 4 раза.

Есть крылья - не летают, ног нет, а не догонишь.

«Рыбки плещутся в воде» И.п.: широкая стойка, руки в стороны.

Прыжки: ноги вместе - хлопок над головой, ноги врозь - руки в стороны. Выполнить 20 прыжков в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

Мелькнет хвостом туда-сюда, подпрыгнет - лишь бурлит вода,

«Водолазы» упражнение на дыхание. И.п.: ноги узкая стойка, руки опущены.

1-сделать глубокий вдох, закрыть нос двумя пальцами; 2-3-приседая, на выдохе произносить «Буль-буль-буль» 4-вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 16 «Космонавты» (с кеглей)

Ходьба в колонне по одному, по сигналу «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег в рассыпную.

«Взлет ракеты» И.п.: узкая стойка, кегля в правой руке.

1-встать на носки, руки в стороны, вверх, передать кеглю в лев. руку;

2-вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

А сейчас мы с вами, дети, улетаем на ракете.

«Маневренность» И.п.: широкая стойка, руки в стороны, кегля в правой руке.

1-поворот в прав. сторону, взять кеглю в лев. руку; 2- и.п.;

3-4-то же в лев. сторону. Повторить 4 раза.

«Летим между звездами» И.п.: широкая стойка, корпус туловища наклонен вперед, руки в стороны, кегля стоит на полу. 1-прав. рукой коснуться кегли, лев. рука назад - вверх; 2- и.п.; 3-4-то же лев. рукой. Повторить 4 раза. *Между звездами летим и на небо мы глядим.*

«Отсоединение ступеней» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, кегля перед грудью.

1-наклониться к носку пр. ноги; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же к лев. ноге.

Повторить по 4 раза.

Скорость набирается, ступени отсоединяются.

«В космическом кресле» И.п.: лежа на спине, руки, на поясе, кегля зажата между ступнями ног.

1-поднять ноги вверх, удерживая кеглю; 2-вернуться в и.п.

Повторить 6-7 раз.

Аккуратно надо лечь, чтоб приборы не задеть.

«В невесомости» И.п.: лежа на животе, кегля в вытянутых руках.

1-поднять руки и ноги вверх; 2-3-выполнять покачивание вперед-назад; 4-вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз в медленном темпе.

В невесомости плывем мы под самым потолком.

«Приветствуем инопланетян» И.п.: широкая стойка, руки согнуты в локтях, ладони вперед.

1-прыжок с поворотом в правую сторону; 2-вернуться в и.п. хлопнуть в ладоши; 3-4-то же в левую сторону.

Выполнить 20 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2 раза.

«Взлет-посадка» упражнение на дыхание. И.п.: широкая стойка, руки подняты вверх.

1-присесть, руки в стороны (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 4-5 раз.

Из полета возвратились и на землю опустились.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N17 «На воображаемой планете» (с элементами психогимнастики)

Игровое упражнение «Затейник!»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят: *Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг,*

Стой на месте, дружно вместе Сделаем вот так. Дети останавливаются, отпускают руки. Затейник показывает, какое либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторов выбирается другой водящий

«Освежающий дождь» И.п.: узкая стойка, руки за спиной.

1-вынести вперед прав. руку ладонью кверху; 2-вернуться в и.п.;

3-4-то же лев. рукой. Повторить 4 раза.

«Радуга-дуга» И.п.: широкая стойка, руки в стороны ладонями кверху.

1-наклонить туловище вправо, лев. руку опустить ладонью на ладонь прав. руки; 2-вернуться в и.п.; 3-4-то же в лев. сторону.

Повторить 4 раза в каждую сторону.

«Растения оживают» И.п.: узкая стойка, голова наклонена вперед.

1-плавно поднять руки вперед-вверх, одновременно поднять голову, отставить ногу назад на носок (вдох); 2-плавно вернуться в и.п. (выдох);

3-4-то же с левой ноги. Повторить 4 раза.

«Птицы летают» И.п.: узкая стойка.

1-выполнить глубокий присед, руки в стороны (выдох); 2-вернуться в и.п. (вдох).

Повторить 7-8 раз.

«Звери просыпаются» И.п.: сед на пятках, предплечья на полу, голова на кистях рук.

1-поднять голову, прогнуть спину, потянуться; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Бабочки порхают» И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, ладони соединены.

1-развести в стороны прямые руки и ноги; 2-вернуться в и.п.

Повторить 7-8 раз.

«Отдыхаем на траве» И.п.: лежа на животе, опираясь на локти, подбородок лежит на кистях рук.

1-согнуть правую ногу, повернуть голову вправо; 2- и.п.; 3-4-то же с левой ноги.

Повторить 4 раза.

Прыжки с поворотом в правую и левую сторону, руки на поясе.

Выполнить 20 прыжков в чередовании с ходьбой, повторить 2 раза.

«Вдыхаем аромат цветов» дыхательное упражнение.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс N 18 «Плывем на лодке» (в парах с гимнастическими палками)

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

«Готовимся к отплытию» И.п.: – узкая стойка, палка опущена, хват за концы.
1-руки вправо; 2-руки вверх; 3-руки влево; 4-и.п. 5-руки в влево; 6-руки вверх; 7-руки вправо; 8-и.п.
Повторить 7-8 раз.

«Гребцы» И.п.: – узкая стойка, палка опущена, хват за концы.
1-правую руку вперед, левую назад; 2-и.п.; 3-левая рука вперед, правая назад; 4-и.п.
Повторить 4 раза.

«Вычерпываем воду из лодки» И.п.: – широкая стойка, руки вперед, хват за концы.
1-наклон; 2-и.п.
Повторить 7-8 раз.

«Качка» И.п.: – сед на пол, ноги врозь, руки перед собой прямые.
1-наклон вправо; 2-и.п.; 3-наклон влево; 4-и.п.
Повторить 4 раза.

«Веселые рыбки» И.п.: - лежа на животе, палка вперед.
1-палка вверх, спину прогнуть; 2-и.п.
Повторить 7-8 раз.

«Приветствуем дельфинов» И.п.: - лежа на животе, палка вперед.
1-поворот в прав. сторону (ложимся на спину); 2-и.п.; 3-поворот в лев. сторону (ложимся на спину); 4-и.п.
Повторить 4 раза.

«Радуемся, что приплыли» И.п.: - палка на полу, широкая стойка, руки на пояс.
15-20 прыжки вокруг палки в чередовании с ходьбой.
Повторить 2 раза.

«Отдыхаем на необитаемом острове»
Дыхательное упражнение «Лодочка»
Ходьба в колонне по одному.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №1

(Без предметов)

1. «Пропеллер».

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 — в стороны; 4 — И.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки».

И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 — наклон вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же, назад, вернуться в И.п.. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист».

И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5—8 с) — И.п. — приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1— наклон вправо, сказать «тик»; 2— наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги».

И.П.: О.С. руки за спиной. 1— правую ногу на носок в сторону — И.П.; 2— левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №2

(Без предметов)

1. «К плечам».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — руки к плечам; 2— И.П. Повторить 6 раз.

2. «Гуси шипят».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2— И.П. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.

3. «Потянись».

И.П.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.,

4. «Поворот».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1— поворот вправо, посмотреть назад; 2— И.П.; 3— поворот влево; 4— И.П. То же, из И.П. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Спрятались».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3— 4— И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: то же, руки вниз. Несколько пружинок с взмахом рук вперед-назад, 10—16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №3

(С флажками)

1. «Помаши».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1—2— флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3—4— и. п. Повторить 6 раз.

2. «Самолет делает разворот».

И.П.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1—поворот вправо; 2—И.П. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

3. «Постучи над головой».

И.П.: стоя на коленях, флажки опущены. 1—2—сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3—4— И.П. Повторить 5—6 раз.

4. «Покажи флажки».

И.П.: ноги врозь, флажки за спину. 1—2— наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3—4— И.П. Повторить 5 раз.

5. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения (3—4 раза).

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №4

(С кубиками)

1. «Кубики вместе».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1—кубики вверх, вместе, посмотреть; 2—И.П. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.

2. «Подъемный кран».

И.П.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1— кубики в стороны; 2— наклон вправо — подаем груз; 3— выпрямиться; 4— И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.

3. «Постучи».

И.П.: то же, кубики у плеч. 1—2— согнуть ноги, постучать по коленям, сказать «тук»; 3—4— И.П.. Повторить 6 раз.

4. «Бревнышко».

И.П.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — И.П. Ноги все время вместе. Выполнять в индивидуальном темпе. Повторить 5 раз.

5. «Кубики к колену».

И.П.: то же, кубики в стороны. 1—2— поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3—4— И.П.

Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. Повторение первого упражнения.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №5

(С обручем)

1. «Посмотри в обруч».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1— обруч вверх, посмотреть; 2— И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Поверни обруч».

И.П.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1—2 — поворот вправо, повернуть и обруч; 3—4 — И.П. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.

3. «Не задень».

И.П.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1—2— ноги прямые врозь; 3—4— И.П.. Повторить 5 раз.

4. «Не урони».

И.П.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1—2— приподнять голову, наклон вперед — выдох; 3—4— И.П.. Повторить 5 раз.

5. «Обруч вперед».

И.П.: О. С. обруч вниз, хват с боков. 1—2— присесть, коснуться обручем пола; 3—4— И.П.. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

7. «Обруч вперед».

И.П.: О. С. обруч опущен. Медленно поднять обруч вперед и медленно опустить вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №6

(С использованием стула)

1. «На спинку».

И.П.: стоять спиной к спинке стула, ноги слегка расставить, руки к плечам. 1 — руки за спинку стула с боков; 2 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «На сиденье».

И.П.: то же, лицом к спинке стула, ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклон через спинку стула, не сгибая ног, ладони на сиденье, голова прямо; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

3. «На стул».

И.П.: сидя, держаться за сиденье с двух сторон. 1—2 — ноги на сиденье, помочь руками; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

4. «Ниже».

И.П.: то же, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, коснуться ножки стула; 3—4 — И.П. То же, влево. Стараться наклоняться точно в сторону. Повторить по 3—4 раза.

5. «Выпрямить ноги».

И.П.: сидя, зацепиться ногами за ножки стула снаружи. 1—2 — ноги вперед, выпрямить; 3—4 — И.П. Спину от спинки стула не отклонять. Повторить 4—6 раз.

6. «Вокруг стула».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Подскоки с ноги на ногу вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2—3 раза.

7. Повторение первого упражнения.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №7

(С гимнастической палкой)

1. «Палку на грудь».

И.П.: ноги слегка расставить, палку вниз. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. Повторить 6 раз.

2. «Поворот».

И.П.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 — поворот вправо; 2 — И.П. То же, влево. Повторить 3 раза.

3. «К колену».

И.П.: сидя, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — согнуть колено, палку к колену; 3 — выпрямить ноги, палку вверх; 4 — И.П. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз.

4. «Посмотри вперед».

И.П.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 — 2 наклон вперед, ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

5. «На носок».

И.П.: О. С. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1 — правую ногу на носок к концу палки; 2 — И.П. То же, левой. Повторить 3 раза.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №8

(С мячом)

1. «Мяч за голову».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1—2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.П., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.

2. «Передай».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч на полу справа, руки на пояс. 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч к левой ноге, сказать «левая»; 3—4 — И.П. То же, к правой. Повторить 4 раза.

3. «Не задень».

И.П.: сидя, ноги упор, руки упор сбоку, мяч на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь; 3—4 — И.П. То же, из И.П. ноги скрестно. Голову не опускать, спину прямо. Повторить 6 раз.

4. «Повернись и поймай».

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Поворот, бросок о пол, поймать — И.П. То же» в другую сторону. То же, подбросить и поймать. То же, из И.П. сидя. Повторить 4 раза.

5. «Погладим».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, мяч на полу перед ногами. Присесть, погладить, сказать «гладкий» и выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

6. «На месте и вокруг».

И.П.: то же. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг мяча (два круга). Прыгать легко. Повторить 2 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №9

(С флажками)

1. «Сильнее».

И.П.: ноги слегка расставить, один флажок вниз - назад, другой — вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4—5 взмахов — отдых, флажки вниз — пауза. Повторить 4 раза.

2. «Потянись».

И.П.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— И.П. То же, другие И.П. для рук.

3. «Подними пятки».

И.П.: О.С. флажки в стороны. 1—2—приподнять пятки, присесть, колени врозь; 3—4— И.П. Повторить 6 раз.

4. «Поворот».

И.П.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1— поворот вправо, голова прямо; 2— И.П. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.

5. «Не задень».

И.П.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1—2—поднять ноги; 3—4—И.П. Голову не опускать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №10

(С кубиками)

1. «Кубик на кубик».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 1—2—кубики вперед, кубик на кубик; 3—4—И.П. То же, из И.П. кубики в стороны, к плечам, вниз, у пояса. Повторить 6 раз.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, кубики на полу у пяток, руки упор сзади. 1—2— дугой руки вверх, наклон вперед до кубиков; 3—4— И.П.. Следить за движениями рук. Повторить 5 раз.

3. «За коленями».

И.П.: лежа, кубики вверх. 1—поднять согнутую ногу, постучать; 2— И.П. То же, другой ногой. Голову не поднимать. Повторить по 4 раза.

4. «Повороты».

И.П.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч. 1— поворот влево, правой рукой положить кубик; 2— И.П. То же, в другую сторону. Так же взять кубики. Повторить 4 раза.

5. «Обойди».

И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами, руки на пояс. Подняться на носки, обойти кубики в одну и другую сторону. Ходьба на месте обычным шагом. Повторить 2-3 раза.

6. Закончить комплекс упражнений бегом (40 с), ходьбой.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №11

(С обручем)

1. «Обруч вверх».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч вниз. 1—обруч вверх, посмотреть; 2—к плечам; 3—вверх; 4—И.П., сказать «вниз». Следить за перемещением обруча. Повторить 5 раз.

2. «Обруч у пояса».

И.П.: стоя в обруче, ноги врозь, обруч вниз. 1—обруч до пояса; 2—наклон вправо; 3—прямо; 4—И.П. То же, влево. Повторить по 4 раза.

3. «Положи и возьми».

И.П.: то же, обруч вверх. 1—присесть, положить обруч; 2— выпрямиться, руки за спину; 3— присесть, взять обруч; 4— И.П. Повторить 5 раз.

4. «Шагают и ноги».

И.П.: стоя на четвереньках, руки в обруче, голова прямо. Приставным шагом двигаться вокруг обруча, переставляя и руки. Из обруча не выходить. Сменить направление — отдых, выпрямиться.

Повторить 4 раза.

5. «Обруч вперед».

И.П.: О.С. обруч перед грудью. 1—2—присесть, обруч вперед, руки выпрямить. Пятки поднимать, колени разводить, спину прямо; 3—4— И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, стоять в обруче. Несколько пружинков, 10—12 невысоких подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

7. Повторение первого упражнения в медленном темпе.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №12

(С использованием стула)

1. «Хлопок».

И.П.: стоять спиной к спинке стула. 1—2 — руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на пояс (за голову, за спину). 1—2 — руки через стороны вверх, наклон вперед, коснуться носков — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Поднимая руки вверх, хорошо потянуться, посмотреть вверх. Повторить 6 раз.

3. «Приседание».

И.П.: О. С. стоя за спинкой стула. 1—2 — поднимая пятки и разводя колени, присесть, держась за спинку — выдох. То же, стоять лицом к сиденью, руки на пояс. Повторить 5 раз.

4. «Поворот».

И.П.: то же, спиной к спинке стула, руки на пояс.

1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться спинки подальше; 3—4 — И.П. То же, влево. Ноги не сдвигать и не сгибать, смотреть в сторону поворота. Повторить по 3—4 раза.

5. «Ноги врозь».

И.П.: сидя, ступни ног под стулом, руки упор сзади. 1 — согнуть ноги ближе к себе; 2 — врозь, не задев стул; 3 — согнуть, спину прямо; 4 — И.П. Голову не опускать. Повторить 4— 6 раз.

6. «Шагают и прыгают». И. П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 шагов, не отрывая носки ног, прыжки вокруг стула (два круга) и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3—4 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №13

(С гимнастической палкой)

1. «Палку вверх».

И.П.: ноги слегка расставить, палка у груди. 1—2 — палку вверх, потянуться — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. После повторений — пауза, палку вниз. Повторить 3 раза.

2. «Вперед».

И.П.: ноги врозь, палку вниз. 1—2 — наклон вперед, палку вперед, голову прямо; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. «Врозь».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку, палка на полу перед ногами. 1—2 — ноги врозь к концам палки; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

4. «Через палку».

И.П.: лежа на спине, руки вверх, палка на полу сбоку. Поворот на живот через палку, стараться ее

не сдвигать. Так же, обратно. Повторить 3 раза.

5. «Палку и ноги вверх».

И.П.: то же, палка над головой. 1—2 — палку и ноги вверх; 3—4 — И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Подскоки, продвигаясь вокруг палки (один круг), и ходьба на месте 8—10 шагов. Повторить 3 раза, меняя направление.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №14

(С мячом)

1. «К себе».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — мяч к себе, погладить; 2 — И.П. Повторить 6 раз.

2. «Мяч вперед».

И.П.: ноги врозь, мяч за головой. 1—2 — мяч вверх, наклон вперед, смотреть на мяч, сказать «вперед»; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

3. «Мяч вверх».

И.П.: сидя на пятках, мяч вниз. 1—2 — встать на колени, мяч вверх, погладить, посмотреть; 3—4 — И.П. Повторить 5 раз.

4. «Вокруг себя».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.

5. «Не отпускай».

И.П.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1—2 — согнуть ноги, ближе к себе; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №15

(С флажками)

1. «Большие круги».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 4 взмаха через стороны вверх, скрестить и опустить через стороны вниз. После 3—4 повторений — пауза. То же, большие круги в боковой плоскости. Следить за перемещением флажков. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

2. «Дотянись».

И.П.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны. 1—2 — наклон вперед, флажки вперед, коснуться пола с наружной стороны; 3—4 — И.П. — вдох. Повторить 6 раз.

3. «Сильные взмахи».

И.П.: сидя на пятках, флажки опущены. 1—2 — подняться на колени, флажки через стороны вверх, взмахи; 3—4 — И.П. Следить за перемещением флажков. Повторить 6 раз.

4. «Флажки вверх».

И.П.: сидя, ноги скрестно, флажки перед грудью вертикально. 1 — поворот вправо; 2 — флажки

вверх, посмотреть на них; 3— флажки перед грудью; 4— И.П. Следить за перемещением флажков. То же, влево. Повторить по 4 раза.

5. «Ноги вместе».

И.П.: лежа, флажки в стороны. 1—2—согнуть ноги, колени ближе к себе, флажки к коленям вертикально; 3—4— И.П. Сгибая ноги, сказать «вместе», голову слегка приподнять. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8 подпрыгиваний, восьмой с поворотом направо, 8 шагов. Повторить 4 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №16

(С обручем)

1. «Через обруч на потолок».

И.П.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1— обруч вверх, посмотреть; 2— И.П. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Посмотри в обруч».

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1— обруч вперед; 2— наклон вперед; 3— выпрямиться, обруч вперед; 4— И.П., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

3. «Коснуться обруча».

И.П.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1—2— присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3—4— И.П. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.

4. «Не задень обруч».

И.П.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1—2— наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3—4— И.П. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.

5. «Встретились».

И.П.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1—2— согнуть, поставить ноги в обруч; 3—4— И.П. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.

6. «Вокруг и на месте».

И.П. ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8—10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2—3 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №17

(С гимнастической палкой)

1. «На грудь».

И.П.: ноги слегка расставить, хват от себя. 1—2 — палку на грудь — вдох; 3—4 — И.П.— выдох. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.

2. «Смотри вперед».

И.П.: ноги врозь, палку за спину. 1—2 — наклон вперед — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. Повторить 5 раз.

3. «Положи и возьми».

И.П.: стоя на коленях, палка перед грудью. 1—3 — сесть на пятки, палку на пол — выдох; 4 — И.П. То же, взять палку. Повторить 5 раз.

4. «Наклон».

И.П.: ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1—2 — наклон вправо (влево), ноги не сгибать; 3—4 — И.П. Повторить 4 раза.

5. «Возьми».

И.П.: ноги слегка расставить, палка на полу, руки за спиной. 1—2 — присесть, взять палку; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.

6. «На месте и вокруг».

И.П.: то же, руки вниз. 12—16 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг палки (два круга).

Повторить 3 раза.

7. Повторение первого упражнения
в медленном темпе.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №18

(С мячом)

1. «Поверни мяч».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч вниз. 1 — 2 — мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе, согнуть руки; 3—4 — И.П.. Повторить 6 раз.

2. «От ноги к ноге».

И.П.: ноги врозь, шире, мяч на полу между ног, руки за спину. Наклон вперед, катать мяч от ноги к ноге. После 2—3 повторений выпрямиться, вернуться в И.П.. Повторить 5 раз.

3. «Прокати». И.П.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади, мяч на полу сбоку. 1—2 — согнуть ноги, прокатить мяч под ногами влево в ворота; 3—4 — И.П.— ворота закрыты. Ноги можно приподнять. Повторить 5 раз.

4. «Бревнышко».

И.П.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить по 3 раза.

5. «Ближе к себе».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.

6. «Подскоки».

И.П.: ноги слегка расставить, мяч на полу, руки вниз. 10—12 подскоков и ходьба вокруг мяча. Повторить 3 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №19

(Без предметов)

1. «Сильные».

И.П.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки к плечам, кисть в кулак; 2 — И.П. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6—7 раз.

2. «Хлопок по колену».

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3—4 — И.П. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.

3. «Спрячь пятки».

И.П.: сидя, руки упор сзади. 1—2 — ноги врозь пятками вперед; 3—4 — И.П., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Ворота».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— И.П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Приседание».

И.П.: О.С. 1—2—приседая, руки на пояс; 3—4 — И.П.. Приседая, говорить «сели». Повторить 4—6 раз.

6. «Подпрыгивание».

10—16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3—4 раза.

Средняя группа

Комплекс утренней гимнастики №20

(Без предметов)

1. «Правую, левую».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2— левую в сторону; 3— правую опустить; 4— левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «До колена».

И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена — выдох; 3—4— И.П. То же, к левому колену. Повторить 3 раза.

3. «Погладим».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3—4 раза погладить левую ногу от колена вниз-вверх. То же, левой ногой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза.

4. «Повернись».

И.П.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1—2— поворот на живот; 3—4— И.П. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 3 раза.

5. «Приседание на корточки».

И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1— присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2—И.П. Повторить 5 раз.

6. «Подпрыгивание».

И.П.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6—8 пружинок, 8—10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3—4 раза.

Утренняя гигиеническая гимнастика

Комплексы упражнений для детей подготовительной к школе группы

Сентябрь

Комплекс №1.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

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

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка».

Октябрь

Комплекс №3.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).
5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №4.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс №5.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6.

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

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять флажки вверх, скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — флажки в стороны; 2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Декабрь

Комплекс №7.

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс №8.

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно; 6 — исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 — шаг правой ногой вперед через палку; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой ногой назад через палку; 4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Угадай, кто позвал».

Январь

Комплекс №9.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки к плечам,

подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по три раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыгни—повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Комплекс №10.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег в рассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. — основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 — руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 — руки вперед; 4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Февраль

Комплекс №11.

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс №12.

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

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

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №13.

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - то же. 1 — один приседает, а второй держит его за руки; 2 — встать; 3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. — то же. 1-2 — поворот туловища направо; 3-4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. — то же. 1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3-4 — исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №14.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону;

2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает — не летает».

Апрель

Комплекс №15.

1. Игра «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №16.

1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым 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 и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад - вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Май

Комплекс №17.

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях,

вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

Комплекс №18.

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — поднять обруч вверх; 2 — повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576053

Владелец Рубцова Ольга Андреевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022