

**Комплексы утренней гимнастики  
для всех возрастных групп**

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Комплексы утренней гимнастика в первой младшей группе.....             | 3  |
| Комплексы утренней гимнастика во второй младшей группе.....            | 18 |
| Комплексы утренней гимнастики в средней группе.....                    | 34 |
| Комплексы утренней гимнастики в старшей и подготовительной группе..... | 47 |

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКА В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.

## Комплекс упражнений №1 (Октябрь).

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Прилетели воробьи»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- медленный бег;
- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Воробышки машут крыльями»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. (4-5раз)

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; (3-4раза)

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

- Упражнение на дыхание: *«Дуем на крылышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

- Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками голову;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

## Комплекс упражнений № 2 (Октябрь)

Форма проведения: ОРУ с погремушками

*«Веселые погремушки»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, берут погремушки, построение в круг.

I. Основанная часть: (3 мин.)

1. «Погремушки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой опущены.

1- поднять руки вверх, позвенеть погремушкой;

2- и. п. (4-браз)

2. «Покажи соседу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п. (3-4раза)

3. «Поиграй-ка погремушка» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой на уровне груди. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

1. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут погремушки.

- Упражнение на дыхание: «Хлопушки» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- руки вверх (вдох);

2- наклониться, хлопок по коленям (выдох). Спокойная ходьба.

Усложнение:

1. «Погремушка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед грудью.

1- поворот вправо, позвенеть погремушкой;

2- и. п.

3- поворот влево, позвенеть погремушкой;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №1 (Ноябрь)**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Дрессированная собачка»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверх,

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Собачка приветствует гостей» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- наклонить голову вперед;

2- и. п. ;

3- наклонить голову назад;

4- и. п. (4-5раз)

2. «Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1- наклон вперед, коснуться руками носочков ног;  
2- и. п. (4-5раз)  
3. «Собачка радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)  
III. Заключительная часть: (1 мин.)  
- Ходьба в колонне по одному.  
-Упражнение на дыхание: «Подуем в трубочку» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки сложить трубочкой.  
1- вдох;  
2- выдох в трубочку.  
-Спокойная ходьба.  
Усложнение:  
2. «Собачка веселит гостей» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на поясе.  
1- согнуть ноги в коленях;  
2- и. п.  
Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №2 (Ноябрь)**

Форма проведения: ОРУ с платочками

«Не ленись, веселись»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Дотянись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- наклон вперед, коснуться платочком пола;

2- И. п. (4-5раз)

2. «Положи платочек» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, платочек в руках. 1- поднять платочек вверх;

2- положить платочек на колени. (3-4раза)

3. «Поскачи» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

2. III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

-Упражнение на дыхание: «Трубочка» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сложить трубочкой. 1- вдох;

2- выдох в трубочку.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «Достань ногой платочек» И. п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, платочек в руках.

1- поднять ноги вверх, коснуться платочком ноги;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №1 (Декабрь)**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«В гостях у солнышка»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Улыбнись» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- поворот вправо, улыбнуться;

2- и. п. ;

3- поворот влево, улыбнуться;

4- и. п. (4-браз)

2. «Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Радуемся солнышку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «Дровосек» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «Играем с солнечными лучиками» И. п.: сидя, ноги вместе, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками кончиков ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №2 (Декабрь)**

Форма проведения: ОРУ с флажками

*«Разноцветные флажки»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг' за другом;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;
- ходьба на пятках, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут флажки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Регулировщики» И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. «Прикоснись» И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- наклониться коснуться носок флажками,

2- и. п. (4-браз)

3. «Веселые ребята» И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

- Упражнение на дыхание: «Дровосек» И п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок.

1- вдох, поднять руки вверх;

2- выдох, опустить руки.

- Спокойная ходьба.

Усложнение:

1. «Регулировщик» И. п.: стоя, ноги вместе руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2-3- махи флажками над головой;

4- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### Комплекс упражнений №1 (Январь)

Форма проведения: ОРУ без предметов

«Забавный Буратино»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба на пятках, руки за спиной;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Буратино играет» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- раскачивание рук вперед;

2- назад;

3- вперед;

4- и. п. (4-браз)

2. «Буратино прячется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1- присесть, обхватить руками колени;
  - 2- и. п. (3-4раза)
  3. «Буратино радуется» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-8 прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой.  
(2-3раза)
- III. Заключительная часть: (1 мин.)
- Ходьба в колонне по одному.
  - Упражнение на дыхание: «Поем песенку» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.  
1- глубокий вдох;
  - 2- выдох, произнести звук «а-а-а».
  - Спокойная ходьба.
- Усложнение:
2. «Буратино играет» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1- поворот вправо;
  - 2- и. п. ;
  - 3- поворот влево;
  - 4-и. п.
- Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №2 (Январь)**

Форма проведения: ОРУ с кеглями

*«Кеглю мы с собой берем, на зарядку мы идем»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки за спиной;
- легкий бег;
- ходьба, берут кегли, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Потянись вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.  
1- через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;
- 2- опустить руки;
- 3- через стороны поднять руки вверх, переложить кеглю в правую руку;
- 4- и. п. (4-браз)
2. «Подними кеглю вверх» И. п.: сидя на коленях, кегля в руках.  
1- встать на колени, поднять кеглю вверх, посмотреть на нее;
- 2- и. п. (4-браз)
3. «Прыгуны» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-8 прыжки на двух ногах продвижением вперед вокруг кегли. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кегли.

-Упражнение на дыхание: «Подыши одной ноздрей» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №1 (Февраль)**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Просыпаются котята»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны,

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, построение в круг.

1. Основная часть: (3 минуты)

1. *«Кошечка греет голову на солнышке»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поворот головы вправо;

2- и. п. ;

3- поворот головы влево;

4- и. п. (4-браз)

2. *«Кошечка показала, затем спряталась»* И. п.: сидя на пятках, руки за спиной.

1- встать, посмотреть вверх;

2- и. п. (4-браз)

3. *«Кошечка резвится»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному;

-Упражнение на дыхание: «Кошечка дышит» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- глубокий вдох;

2- выдох, произнести звук «м-м-м».

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. *«Кошечка отдыхает»* И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руками упор сзади.

1- подтянуть ноги к себе;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

## Комплекс упражнений №2 (Февраль)

Форма проведения: ОРУ с кубиками

*«Построим из кубиков дом»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- легкий бег;
- ходьба, берут кубики, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. *«Не урони кубики»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- и. п. (4-браз)

2. *«Положи- возьми»* И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол;

2- и. п. ;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п. (4-5браз)

3. *«Попрыгаем возле кубиков»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, кубики перед собой.

1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (*врозь- вместе*). Чередовать с ходьбой. (2-3браз)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут кубики.

-Упражнение на дыхание: *«Аист»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх (*вдох*);

2- и. п. (*выдох*).

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

3. *«Поскачи»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте.

Общая продолжительность: 5 мин.

## Комплекс упражнений №1 (Март)

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Спортивная прогулка»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки вверху;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Потянулись*» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх;

2- и. п. (4-браз)

2. «*Поклонись*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, руки опустить вниз;

2- и. п. (4-браз)

3. «*Прыг- скок*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

-Упражнение на дыхание: «*Подыши одной ноздрей*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- закрыть пальцем правую ноздрю, вдох;

2- выдох;

3- закрыть пальцем левую ноздрю, вдох;

4- выдох.

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «*Поклонись*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вперед, коснуться руками пальцев ног;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

## **Комплекс упражнений №2 (Март)**

Форма проведения: ОРУ с палочками

«*Матрешки*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки вверх;

- ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе;

- легкий бег;

- ходьба, берут платочки, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Покажи матрешке платочек*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек в руках.

1- вытянуть платочек перед собой;

2- и. п. (4-браз)

2. «*Мы спрятались*» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в руках.

1- присесть, закрыть лицо платочком;

2- и. п. (4-браз)

3. «*Пляшут матрешки*» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут платочки.

Упражнение на дыхание: «Подыши на платочек» И. п.: стоя, ног и на ширине плеч, платочек в прямых руках перед собой.

1- вдох;

2- медленный выдох на платочек.

Спокойная ходьба. Общая продолжительность: 5 минут.

Усложнение:

3. «Пляшут матрешки» И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке вверху, левая на поясе.

1-8 подскоки с продвижением вперед, вокруг себя.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №1 (Апрель)**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Веселые ребята»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Солнышко» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на кончики пальцев;

2- и. п. (4-6раз)

2. «Прятки» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- присесть, хлопок ладонями по коленям;

2- и. п. (4-5раз)

3. «Достань с неба звездочку» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание: «Вырастим большими» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки вверх и подняться на носки (вдох);

2- И. п. (выдох)

- Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «Прятки» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1- присесть, обхватить колени руками;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №2 (Апрель)**

Форма проведения: ОРУ с малым мячом

*«Лесные жители»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, рук вверху;
- ходьба в полу приседе, руки на коленях;
- бег;
- ходьба, берут мячи, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Зайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках внизу.

1- подняться на носки, мяч вверх, посмотреть на него;

2- и. п. (4-браз)

2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в руках.

1- наклон вперед, коснуться мячом кончиков ног;

2- и. п. (4-браз)

3. «Зайка - попрыгайка» И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках перед, грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. Чередовать с ходьбой. (2-3 раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут мячи.

-Упражнение на дыхание: «Малый насос» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- голову назад (вдох);

2- голову вперед (выдох).

-Спокойная ходьба.

Усложнение:

2. «Мишка любит мед» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, мяч в опущенных руках.

1- присесть мяч под колени;

2- и. п.

Общая продолжительность: 5 мин.

**Комплекс упражнений №1 (Май)**

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Гуси»*

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- медленный бег;
- ходьба, построение в круг.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «Радуются гуси» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- присесть, руки в стороны;

2- и. п. (4-браз)

2. «Гуси играют» И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

- 1- наклон вправо;
  - 2- и. п.
  - 3- наклон влево;
  - 4- и. п. (4-браз)
3. «*Попрыгаем*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-8 подскоки на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)
- III. Заключительная часть: (1 мин.)
- Ходьба в колонне по одному
  - Упражнение на дыхание: «*Гуси шипят*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.
  - 1- вдох;
  - 2- наклон вперед (выдох, произнести звук «ш-ш-ш».
  - Спокойная ходьба.
- Усложнение:
2. «*Попрыгаем*» И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
1-8 прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.  
Общая продолжительность: 5 мин.

### **Комплекс упражнений №2 (Май)**

Форма проведения: ОРУ с игрушками

«*Наши игрушки*»

I. Вводная часть: (1 мин.)

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- ходьба на пятках, руки на поясе;
- бег;
- ходьба, берут игрушки, построение в две колонны.

II. Основная часть: (3 мин.)

1. «*Повернись*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в прямых руках перед собой.

1- поворот вправо;

2- и. п. ;

3- поворот влево;

4- и. п. (4-браз)

2. «*Наклонись*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, игрушки в руках.

1- наклон вперед;

2- и. п. (4-браз)

3. «*Игрушка танцует*» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

III. Заключительная часть: (1 мин.)

- Ходьба в колонне по одному, кладут игрушки.

- Упражнение на дыхание: «*Маятник*» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо (вдох);

- 2- и. п. (*выдох*);
- 3- наклон влево (*вдох*);
- 4- и. п. (*выдох*).

Спокойная ходьба.

Усложнение:

2.«Игрушки танцуют» И. п.: стоя, ноги вместе, игрушка на уровне груди.  
1-8 прыжки на двух ногах на месте со сменой положения ног (*врозь-вместе*).

Общая продолжительность: 5 мин.

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Июнь.

### Комплекс №1 «Погремушки».

**1.Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

**2.Основная часть:**

1. «Погремим погремушкой».

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища, погремушка в правой руке.

1-2 – погremеть погремушкой, поднять руки вверх (3-4 р.).

3-4 – тоже самое, другой рукой.

2. «Постучим погремушкой».

И.П. то же.

1-2 – постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться.

Повтор 3-4 р.

3.«Возьми погремушку»

И.П. стоя, ноги параллельны, руки опущены вниз, вдоль туловища (перед каждым ребенком лежит погремушка).

1-2-Присесть, взять погремушку, выпрямиться.

3-Положить погремушку.

Повтор 2-3 р.

**3.Заключительная часть:**

Спокойная ходьба друг за другом.

### Комплекс №2 «Воробышки».

**1.Вводная часть:** Ходьба по кругу. Бег по кругу в чередовании с ходьбой.

**2.Основная часть:**

1.«Воробышки машут крыльями».

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, вдоль туловища.

1-руки развести в стороны.

2-3 – помахать «крыльями».

4- вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

2.«Воробышки ловят мошек»

И.П. то же.

1-2 – поворот вправо, хлопок двумя руками, произносят «хлоп».

Тоже влево.

Повтор 2-3 р.

3.«Воробышки дышат»

И.П. то же.

1-Сделать вдох носом, слегка поднимая плечи.

2-3 – на выдохе протяжно тянуть: «чи-и-и-и-и-ри-и-и-к», постукивать указательными пальцами по крыльям носа. Темп медленный.

Повтор – 5 р.

4.«Воробышки клюют зернышки»

И.П. то же.

1-присесть.

2-3 – постукивая пальцами по земле, произносим «чив-чив-чив».

4- вернуться в и.п.

**3.Заключительная часть:** «Воробышки» летают.

**Август.**

**Комплекс №1 «Гуси».**

**1.Вводная часть:**

**Воспитатель:** Дети, хотите побыть гусятами?

Гуси, гуси!

**Дети:** Га-га-га.

**Воспитатель:** Ну, летите же сюда.

Гуси, гуляют по лужайке (врассыпную)

-ходьба на носочках, крылышки вверх

-бег врассыпную.

**2.Основная часть:**

1.«Гуси гагакают»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-руки через сторону вверх, сказать «га-га-га»

2-вернуться в исходное положение.

Темп медленный.

Повтор 5 р.

2.«Гуси показывают крылышками»

И.П. стоя, ноги параллельны, руки за спиной.

1-руки вынести вперед, сказать «вот».

2-вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

3.«Гуси шипят»

И.П.то же.

1-наклон вперед, коснуться ладонками земли, сказать «ш-ш-ш».

2- вернуться в исходное положение.

Повтор 5 р.

4. «Гуси радуются»

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1- пружинка, руками сделать хлопок перед грудью.

2-вернуться в исходное положение.

Темп средний.

Повтор 5 р.

**3.Заключительная:**

Игра «Гуси устали» - несколько раз зевнуть, потянуться.

Ходьба и бег (по 20 секунд)

### **Комплекс №2 «Зайки».**

**1.Вводная часть:** Ходьба и бег в чередовании – 2 р.

**2.Основная часть:**

1. «Зайки вырастут большими»

И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – подняться на носочки, руки вверх.

2-опускаясь на всю ступню, говорим «у-у-у-х-х», руки вниз.

Повтор 5 р.

2.«Зайки греются»

И.П. то же.

Воспитатель произносит текст:

«Зайки греются немножко, - потирают руки,

Зайки хлопают в ладошки» - хлопки двумя руками.

Повтор 3-4 р.

3.«Смелые зайки»

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

«Смотрим мы по сторонам, - поворот головой вправо.

Исходное положение.

Не грозит опасность нам» - поворот головы влево.

Исходное положение.

Повтор 5 р.

4.«Зайке холодно стоять»

И.П. то же.

«Зайке холодно стоять,

Нужно зайке поплясать» - прыжки на месте.

Повтор 3 р.

**3.Заключительная:** Спокойная ходьба за воспитателем по кругу.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.

### Комплекс упражнений №1 (Октябрь)

#### «Цыплята»

##### I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки на пояс, с высоким подниманием колена, руки за спину. Ходьба с выполнением задания присели. Ходьба в быстром темпе. Легкий бег. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз.

Построение в круг.

##### II. ОРУ Основная часть.

#### «потянулись к солнышку»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

#### «посмотрели где кошка»

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

#### «поклевали»

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклонится в перед, постучать по полу.
2. вернуться в и.п.

#### «погрели животики»

И.П. лежа на спине руки и ноги прямые.

1. перевернуться на живот.
2. вернуться в и.п.

#### «цыплята прыгают»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

##### III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

### Комплекс упражнений №2 (Октябрь)

#### «В зоопарке»

##### I.вводная часть.

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, руки за голову, на пятках, руки за спину, ходьба широким шагом, руки на пояс. Ходьба змейкой приставным шагом правым боком. Ходьба в быстром темпе, руки согнуты в локтях. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания: руки вверх–вдох, вниз–вниз. (Ш.Ш.Ш)

Построение в три колонны, по ориентирам.

## **II. ОРУ Основная часть.**

### **«у жирафа рост большой»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

### **«кобра нас пугает»**

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

### **«ежики»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

- 1-4 перекаты на спине вперед и назад

### **«лебеди»**

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

- 1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

### **«птички прыгают с ветки на ветку»**

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

## **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №1 (Ноябрь)**

### **«Дети с палками идут»**

#### **I. Вводная часть.**

Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (бег в рассыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

#### **II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.**

##### **«стали палки поднимать»**

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)
2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

#### **«наклоны в стороны»**

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

- 1.наклонился вправо (стали дети наклоняться)
- 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)
- 3-4. повторить в другую сторону.

#### **«приседания»**

И.П. о.с. руки с палками внизу.

- 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)
2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать)

#### **«прыжки через палки»**

И.П. у.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.
2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

#### **«вверх вниз»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.
2. Руки опустить в низ – выдох.

### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

## **Комплекс упражнений №2 (Ноябрь)**

### **«В магазине игрушек»**

#### **I.вводная часть.**

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

#### **II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями**

##### **«надуваем шарик»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.
- 2.вернуться в и.п. – выдох.
- 3-4. повторить.

##### **«самолетики»**

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками. – вдох.
2. вернуться в и.п. Р.р.р. – выдох.
- 3-4. повторить.

##### **«пчелка»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох.

**«Лебеди шипят»**

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш.

**«Барабанные палочки»**

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум.

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

**Комплекс упражнений №1 (Декабрь)**

**«Чтобы сильным стать и ловким»**

**I.вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Чтобы сильным стать и ловким, начинаем тренировку (ходьба обычная). Мишки вышли на дорожку, поднимают они ножку. (Ходьба, поднимая колени). походили, поразмялись, в рассыпную разбежались (бег в рассыпную) все на место прибежали, отдохнули, подышали. Построение в колонну.

**II. Основная часть ОРУ флажками.**

**«отдохнули, подышали»**

И.П. ш. с. руки с флажками опущены вниз.

1. поднять руки вверх (вдох)

2. вернуться в и.п. выдох.

**«повороты в стороны»**

И.П. о.с. флажок в руках, опущенных вдоль туловища.

1. поворот влево.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.

**«приседания»**

И.П. о.с. руки с флажком внизу.

1. присесть, руки вперед помахать флажками.

2. вернуться в и.п.

**«вверх вниз»**

И.П. лежа на животе, руки ноги прямые.

1. поднять руки вверх – помахать флажками.

2. вернуться в и.п.

**«ноги вместе, руки врозь»**

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки в стороны.

2. подпрыгнуть, вернуться в и.п.

### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная, с выполнением задания для рук: вверх, за спину, в стороны, за голову.

#### **Комплекс упражнений №2 (Декабрь)**

##### **«Чудесный праздник – новый год»**

#### **I.вводная часть**

Построение в круг. Ходьба, по кругу держась за руки. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение вкруг.

#### **II.Основная часть. ОРУ.**

##### **«Вот какая ёлочка нынче у ребят»**

И.П. у. с. руки на поясе.

1. подняться на носки, руки вверх.
2. вернуться в и.п.

##### **«развесим игрушки»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. наклон туловища вперед.
2. наклон головы назад.

##### **«неваляшка»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл.

1. наклон туловища в правую сторону.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону.

##### **«цапля старая носатая»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой ногой.

##### **«зайки – попрыгай Ки»**

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью.

- 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

#### **Комплекс упражнений №1 (Январь)**

##### **«Заячья зарядка»**

#### **I.вводная часть.**

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корректирующей: заяка вышел погулять, 1.2.3.4.5. (Ходьба обычная) по тропинке шел, и морковку нашел. (Ходьба по дорожке с наклонами вниз) по сугробам лесным, зайчик наш шагает (Ходьба, высоко поднимая колени, руки в стороны) зайчик наш боится волка, убегает прочь он ловко (легкий бег) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег, змейкой оббегая кубики)

### **Ц.ОРУ основная часть.**

#### **«зайка наш боится волка»**

И.П. о. с. Руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. повторить в другую сторону.

#### **«не растет зимой капуста»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.

2. наклонился влево, пусто.

#### **«лисица замечает хвостом следы»**

И.П. стоя на коленях. Руки свободно.

1-2. сесть на пол у правой пятки.

3-4. повторить в другую сторону.

#### **«на полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»**

И.П. у. с. руки на пояс.

1. прыжки на месте, на носках. Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток.

15-20 прыжков.

#### **«заячья беседа»**

И.П. о.с.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

2-3. выдох с произношением звука, м. м.м. при закрытом рте.

### **III. Заключительная часть.**

Вместе, мы домой идем не спешим, не отстаем. (ходьба с выполнением задания для рук). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянься.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №2 (Январь)**

### **«Мы мороза не боимся»**

#### **I.вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корректирующей: с высоким подниманием колен, руки за спину, скользящим шагом, махи прямыми руками. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба, с восстановлением дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны по ориентирам.

#### **Ц.ОРУ основная часть с гимнастическими палками.**

#### **«играем с ветром»**

И.П. ш.с. руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх, наклон в правую сторону.
2. вернуться в и.п.

**«катаемся с горки»**

И.П. у.с. руки с палкой в низу.

1. присесть руки вперед.
2. вернуться в и.п.

**«дотронься коленом»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямую ногу, руки вперед.
2. вернуться в и.п.

**«саночки»**

И.П. лежа на животе, руки с палкой перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

**«прыгаем через сугроб»**

И.П. Стоя перед палкой, руки на пояс.

- 1-10. прыжки через палку в чередовании с ходьбой.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: махи назад на каждый шаг, с поворотами туловища в стороны.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

**Комплекс упражнений №1 (Февраль)**

**«Прогулка в зоопарк»**

**I. вводная часть.**

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках, на пятках, ходьба дробленным шагом, руки согнуты в когтях (едим на поезде). Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**II. ОРУ основная часть.**

**«у жирафа рост большой»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

**«кобра нас пугает»**

И.П. сед на пятках, руки за спину, согнуты в локтях.

1. подняться на колени, ш-ш-ш-ш.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

**«ежики»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени.

!-4 перекаты на спине вперед и назад

«лебеди»

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спине.

«птички прыгают с ветки на ветку»

И.П. о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед (где наши ручки) за спину (спрятали)

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №2 (Февраль)**

### **Физкультминутка «раз, два, раз, два»**

И.П. ос. Ходьба на месте.

Раз, два, раз, два. Шагает дружно детвора.

Шире шаг не зевай, к завтраку не опоздай!

И.П. у.с. руки вдоль туловища. Встать на носки, руки вверх, потянуться.

Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет.

Руки к солнышку потянем. Здравствуй – солнышку мы скажем!

И.П. о.с. руки на пояс. Повороты головы в стороны.

Бежит тропинка через луг, ныряет влево, вправо.

Куда не глянь, цветы вокруг, да по колено травы.

И.П. ш.с. руки опущены. Поднять руки в стороны, вверх.

Силачи мы, силачи, в руках держим кирпичи.

Их мы на пол не бросаем, а все выше поднимаем.

И.П. пятки вместе, носки врозь. Приседания.

Пчелка в поле прилетела. Зажужжала, загудела.

Села пчелка на цветок, собирать тебе медок.

**«мы поставили пластинку»**

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

**Здоровье в порядке – спасибо зарядке!**

## Комплекс упражнений №1 (Март) «Веселые ребята»

### I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. Ходьба приставным шагом боком, ходьба, перешагивая через гимнастические палки, руки в стороны, легкий бег. Бег с выполнением задания: подпрыгнуть. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

### II. Основная часть. ОРУ с маленькими мячиками.

Построение в две колонны, по ориентирам.

#### «ближе к солнышку»

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить мяч в другую руку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

#### «дотронься до носка»

И.П. сед с прямыми ногами, мяч перед собой.

1. наклонится вперед. Коснуться мячом носков ног.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

#### «перекаты»

И.П. лежа на спине руки с мячом вытянуты перед собой.

- 1-4. перекатится на живот в правую и левую стороны.

#### «мы теперь как мячики»

И.П. у. с. мячик на полу.

Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания.

### III Заключительная часть.

Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках:

Пролезть под дугу, прикатывая мяч впереди себя. Пройти по дорожке приставным шагом..

**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

## Комплекс упражнений №2 (Март) «В сказочном городе»

### I. Вводная часть.

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей на месте: высоко поднимая ноги, ходьба на носках, с поворотом вокруг себя, ходьба на ширине стопы. Легкий бег на

месте, высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях перед собой, касаясь коленями рук. Ходьба с восстановлением дыхания.

## **II. Основная часть. ОРУ**

Построение в круг.

**«посмотри вокруг – какая красота!»**

И.П. у.с. руки на пояс.

1. поворот головы в правую сторону.
2. поворот головы в левую сторону.

**«городские силачи»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вверх.

1. руки опустить на плечи, пальцы сжать в кулаки.
  2. руки в стороны.
- 3-4. повторить.

**«веселые горожане»**

И.П. сидя, упор сзади.

- 1-4. вдох через нос, рот закрыт.
- 5-10. выдох при закрытом рте, с произношением «ха-ха-ха»

**«Гуляем по парку»**

И.П. о.с.

- 1-20. ходьба на месте с активными махами руками; глубокие вдохи и выдохи через нос.

**« с кочки на кочку»**

И.П. прыжки на двух ногах с продвижением по кругу в одну и другую стороны.

## **III Заключительная часть.**

Ходьба по кругу широким шагом, приставным шагом правым и левым боком.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №1 (Апрель)**

**«в космосе»**

### **I.вводная часть**

Построение в шеренгу. Ходьба обычная (идем к ракете) Ходьба на носках. (посмотрим где наша ракета) Ходьба высоко поднимая колени. (поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе.

### **II.Основная часть. ОРУ**

**«на старте»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. присесть. Руки через стороны вверх, хлопок над головой.
  2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить.

**«наденем сапоги»**

И.П. сед с прямыми ногами.

1. согнуть ногу, хлопок под коленом.
2. повторить с другой ногой.

**«в космосе нет притяжения»**

И.П. ш.с.

1-15. прыжки с одной ноги на другую.

**«ах – как здесь интересно»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять руки через стороны вверх – вдох.
2. опуская плавно вниз – выдох – ах.

### **III Заключительная часть.**

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура мы дома.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №2 (Апрель)**

**« В ритме танца»**

### **I.вводная часть**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба под ритмичную музыку обычная руки на пояс в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, с высоким подниманием колена, ходьба приставным шагом. Легкий бег с выполнением задания: подпрыгни и ударь по бубну. Ходьба обычная с перестроением в круг.

### **II. ОРУ основная часть. Ритмика.**

**«наклоны головы»**

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

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево.

**«поднимаем плечики»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи.

**«поднимем пяточки»**

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.
2. вернуться в И.П.

**«корзиночка»**

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение.

**«отдыхаем»**

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №1 (Май)**

### **«В гости к нам пришла весна»**

#### **I.вводная часть**

Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корректирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны, по ориентирам.

#### **II.Основная часть. ОРУ.**

##### **«теплый дождик»**

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с левой рукой.

##### **«красочная радуга»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.
2. повторить в другую сторону.

##### **«просыпается природа»**

И.П.сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить ноги.

1. поднять руки вверх, опустить ноги.
2. вернуться в и.п.

##### **«прилетают птицы»**

И.П. лежа на животе, руки и ноги в стороны.

1. поднять прямые руки вверх, прогнуться.
2. вернуться в и.п.

##### **«бабочки перелетают с цветка на цветок»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.
2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

#### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

## **Комплекс упражнений №2 (Май)**

### **«Нам некогда скучать»**

#### **I.вводная часть.**

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная, при движении дети берут из корзинки погремушки. Ходьба на носках, руки вверх, погребеть, высоко поднимая ноги, ударяя погремушкой по коленке. Ходьба широким

шагом, руки в стороны, на каждый шаг над головой ударить погремушкой.  
Легкий бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

## **II. Основная часть. ОРУ с погремушками.**

Построение в круг.

### **«КОЛОКОЛЬЧИКИ»**

И.П. у.с. руки с погремушкой сомкнуты, опущены в низ.

1. подняться на носки, руки вверх погреметь.
2. вернуться в и.п.

### **«ПОСТУЧИ ПО ПОЛУ»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с погремушкой перед собой.

1. наклон туловища вниз, коснуться пола.
2. вернуться в и.п.

### **«БАРАБАН»**

И.П. сед с ноги широко.

1. наклон вперед, постучать по полу.
2. вернуться в и.п.

### **« ВЕРТУШКА»**

И.П. стоя на коленях. Руки перед собой.

1. поворот в сторону, погреметь.
2. вернуться в и.п.

### **«НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВРОЗЬ»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

## **III Заключительная часть.**

Ходьба на месте с выполнением упражнения на восстановление дыхания.  
**Здоровье в порядке, спасибо зарядки!**

## **ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

### **Июнь**

### **Комплекс упражнений №1**

### **«Здравствую лето»**

#### **I.вводная часть.**

Построение в круг. Ходьба на месте.

Мы шагаем друг за другом,  
лесом и зеленым лугом.

Ходьба на носках, руки в стороны.  
Махи руками вверх и вниз.

Крылья пестрые мелькают.  
В поле бабочки летают.  
1.2.3.4 полетели, закружили.

Ходьба, высоко поднимая колени.

А теперь пройдем немного,  
Поднимая выше ноги.

Ходьба, поднимая прямые ноги,  
не сгибая их в коленях.

как солдаты на параде.  
Мы шагаем ряд за рядом.

## **II. Основная часть. ОРУ.**

**Дети повторяют движения в соответствии с текстом:**

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колени, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

## **III. Заключительная часть.**

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

## **Комплекс упражнений №2**

### **«Хватит спать»**

#### **I. вводная часть.**

Построение в колонну за педагогом. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: ходьба на пятках. Ходьба приставным шагом правым и левым боком, ходьба, по линии руки в стороны, легкий бег. Бег змейкой. Ходьба с выполнением упражнения на восстановления дыхания.

#### **II. Основная часть. ОРУ с ленточками.**

Построение в две колонны, по ориентирам.

#### **«тянемся к солнышку»**

И.П. о. с руки в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить ленточку в др. руку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

#### **«делаем поворот»**

И.П. о.с.руки с ленточкой перед собой.

1. поворот в правую сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить.

#### **«наклоны вперед»**

И.П. ш.с. руки вдоль туловища.

1.наклонится вперед, руки вперед.

2. вернуться в и.п.

#### **«перекаты»**

И.П. у.с. руки с ленточкой опущены вниз.

1-4. перекатится на с пятки на носок, руки вверх, вниз.

#### **«ноги вместе, руки врозь»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу в одной руке ленточка.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.

2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

#### **III Заключительная часть.**

Ходьба обычная, руки в стороны, вверх, помахать ленточкой, переложить ее в др. Руку, вниз. Вперед переложить ленточку в другую руку,

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

### **Август**

#### **Комплекс упражнений №1**

#### **«На лужайке поутру»**

#### **I.вводная часть.**

Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз)поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

#### **II.ОРУ основная часть.**

#### **«разминаем наши плечи»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

#### **«мы теперь покрутим шейей»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. круговые движения головой в правую сторону.

2. круговые движения головой в левую сторону.

#### **«будем ноги поднимать»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5.

Выше поднимай колени, не ленись по перемычке.

#### **«а теперь мы приседаем»**

И.П. у. с. руки на пояс.

1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5.

#### **«Теплый дождик, лей, лей»**

Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.П. о.с. бег на месте.

### **III. Заключительная часть.**

Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## **Комплекс упражнений №2**

### **«Осень пришла»**

#### **I.вводная часть.**

Солнечным погожим днем, мы с друзьями в лес пойдем. (Ходьба обычная). Собираем землянику, ищем вкусную чернику. (Ходьба с наклонами вперед) на болоте две подружки, две зеленые лягушки (прыжки с передвижением по кругу) а теперь мы ручейки, побежим вперегонки (легкий бег по сигналу бег змейкой) а теперь ходьба на месте, левой, правой, стой на месте. Ходьба с перестроением в две колонны, по ориентирам.

#### **II. Основная часть. ОРУ с осенними листочками.**

##### **«ветер вольный грозно дует»**

И.П. о. с руки с листочками в низу.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох, наклонится вправо, влево выдох.
2. вернуться в и.п.

##### **«сильный ветер сосны крутит»**

И.П. Ш.с. руки с листочками внизу.

- 1-4. наклоны вперед, выпрямится, прогнуться назад, выпрямится.

##### **«медведь идет, ищет ягоды и мед»**

И.П. У.с. руки с листочками перед собой.

1. присесть, руками обхватить колени руками.
2. вернуться в и.п.

##### **«Белка прыгает так ловко»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища.

1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны.
2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ.

##### **«как приятно пахнут травы»**

И.П. о.с. руки внизу.

1. вдох, поднять через стороны руки вверх.
2. вернуться в и.п. выдох.

#### **III Заключительная часть.**

Погуляли, порезвились, а теперь пора домой. Ходьба обычная.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

### Комплекс упражнений №1 (Сентябрь)

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

#### 2. Упражнения без предметов

- *И. п.* — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

**Игра «Найди себе пару».** Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

3. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс упражнений №2 (Сентябрь)

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

#### 2. Упражнения с обручем

- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево) вернуться в исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

**Игра «Автомобили».** Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. 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.

**3. Ходьба в колонне по одному** — автомобили поехали в гараж.

### **Комплекс упражнений №1 (Октябрь)**

**1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.**

#### **2. Упражнения с кубиками**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

**3. Ходьба в колонне по одному.**

### **Комплекс упражнений №2 (Октябрь)**

**1. Игра «Огуречик, огуречик...»** (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

#### **2. Упражнения без предметов**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**3. Игровое задание «Найдем лягушонка»** (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

***Комплекс упражнений №1 (Ноябрь)***

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

***2. Упражнения с обручем***

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

**3. Игра «Угадай, кто кричит».**

***Комплекс упражнений №2 (Ноябрь)***

1. **Игровое упражнение «Кот и мыши».** В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

*Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:*

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

## **2. Упражнения с палкой**

- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.
- 3. Ходьба в колонне по одному.**

### **Комплекс упражнений №1 (Декабрь)**

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

#### **2. Упражнения с кубиком**

- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

3. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

### **Комплекс упражнений №2 (Декабрь)**

1. **Упражнения с мячом большого диаметра**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).
- *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).
- *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

2. **Игровое упражнение «Лягушки».** Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

**3. Игра «Найдем лягушонка».**

### ***Комплекс упражнений №1 (Январь)***

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

#### ***2. Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)***

- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).
- *И. п.* — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).
- *И. п.* — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### **Комплекс упражнений №2 (Январь)**

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

#### **2. Упражнения без предметов**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки впереди; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

#### **3. Игровое упражнение по выбору детей.**

### **Комплекс упражнений №1 (Февраль)**

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

#### **2. Упражнения с кубиками**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.
  - 1 — поднять кубики в стороны;
  - 2 — кубики через стороны вверх;
  - 3 — опустить кубики в стороны;
  - 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.
  - 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол;
  - 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища;
  - 3 — наклониться, взять кубики;
  - 4 — исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
  - 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;
  - 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка на коленях, кубики у плеч.
  - 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

#### **3. Ходьба в колонне по одному.**

### **Комплекс упражнений №2 (Февраль)**

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

#### **2. Упражнения с мячом большого диаметра**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
  - *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
  - *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
  - *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
  - *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
3. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

### **Комплекс упражнений №1 (Март)**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

#### **2. Упражнения с обручем**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.
  - 1 — обруч вперед;
  - 2 — обруч на грудь;
  - 3 — обруч вперед;
  - 4 — исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища.
  - 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;
  - 2 — встать, поднять обруч до пояса;
  - 3 — присесть, положить обруч на пол;
  - 4 — исходное положение (4-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
  - 1 — поворот вправо (влево);
  - 2 — исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — сидя, ноги врозь, обруч на груди.
  - 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;
  - 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
- *И. п.* — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

3. **Игра «Автомобили».** Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. 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.

### **Комплекс упражнений №2 (Март)**

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

#### **2. Упражнения без предметов**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.  
1 — руки в стороны;  
2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;  
3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
  - *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
  - *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе.  
1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;  
2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  - *И. п.* — сидя руки в упоре сзади.  
1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;  
2 — развести ноги в стороны;  
3 — соединить ноги вместе;  
4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
  - *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.  
1 — прыжком ноги врозь;  
2 — прыжком ноги вместе.  
Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
- 3. Ходьба в колонне по одному.**

### **Комплекс упражнений №1 (Апрель)**

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза). **Построение в круг.**

#### **2. Упражнения с мячом большого диаметра**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

- *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. **Игровое упражнение «Кот и мыши».** В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с воспитателя восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

**Комплекс упражнений №2 (Апрель)**

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.
  2. **Упражнения без предметов**
    - *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
    - *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
    - *И. п.* — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
    - *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
    - *И. п.* — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
    - *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. **Игра «Огуречик, огуречик...»** (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

### ***Комплекс упражнений №1 (Май)***

1. 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.

#### ***2. Упражнения с палкой***

- *И. п.* — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.
    - 1 — палку вверх, потянуться;
    - 2 — сгибая руки, палку на грудь;
    - 3 — палку вверх;
    - 4 — палку вниз (6 раз).
  - *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
    - 1 — присесть, палку вперед;
    - 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
  - *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.
    - 1 — палку вверх;
    - 2 — наклон вправо (влево);
    - 3 — палку вверх;
    - 4 — исходное положение (6 раз).
  - *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
    - 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;
    - 3-4 — исходное положение.
  - *И. п.* — стойка ноги вместе, палка внизу.
    - 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;
    - 2 — прыжком ноги вместе, палку вниз.Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  
Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.
3. Ходьба в колонне по одному.

### ***Комплекс упражнений №2 (Май)***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

#### ***2. Упражнения с кубиками***

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.
  - 1 — кубики в стороны;

- 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны;
  - 4 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч.
    - 1 — вынести кубики вперед;
    - 2 — наклониться, положить кубики у носков ног;
    - 3 — выпрямиться, руки на пояс;
    - 4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).
  - И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу.
    - 1 — присесть, кубики вперед;
    - 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.
    - 1-2 — поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
  - И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.
- 3. Ходьба в колонне по одному.**

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

### Июнь

#### *Комплекс упражнений №1*

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой.
    2. *Упражнения с мячом большого диаметра*
  - И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу.
    - 1 — мяч на грудь;
    - 2 — мяч вверх, потянуться;
    - 3 — мяч на грудь;
    - 4 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.
    - 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;
    - 4 — исходное положение (4-5 раз).
  - И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).
  - И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.
    - 1-2 — поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;
    - 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
  - И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
- 3. Игра «Автомобили».**

## **Комплекс упражнений №2**

**1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».** Дети становятся по кругу 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 яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

### **2. Упражнения без предметов**

- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
  - И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
  - И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).
  - И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.
- 3. Ходьба в колонне по одному.**

## **Август**

### **Комплекс упражнений №1**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

#### **2. Упражнения без предметов**

- И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

3. **Игра «Совушка».** Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

### *Комплекс упражнений №2*

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

#### *2. Упражнения с кубиками*

- И. п. — основная стойка, кубики внизу.
  - 1 — кубики вперед;
  - 2 — кубики вверх;
  - 3 — кубики в стороны;
  - 4 — исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.
  - 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног;
  - 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.
  - 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;
  - 2 — выпрямиться;
  - 3 — поворот влево, поставить кубик;
  - 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик;
  - 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).
- И. п. — основная стойка, кубики у плеч.
  - 1-2 — присесть, вынести кубики вперед;
  - 3-4 — исходное положение (5 раз).
- И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
  3. Ходьба в колонне по одному.

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Сентябрь 1,2 неделя.

### №1 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

| Содержание занятия  | Дозировка |
|---|-----------|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/> Ходьба<br/> Ходьба в колонне<br/> Ходьба на носках и пятках<br/> Бег в чередовании с ходьбой в колонне<br/> Перестроение в 3 колонны</p>                | 1,5 мин   |
| <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p>   |           |
| <p><b>1. Хлопки над головой.</b><br/> И. п.: о. с; руки вверх — хлопок; и. п.</p>   | 5 раз     |
| <p><b>2. Повороты головы.</b><br/> И. п.: о. с; повернуть голову вправо; влево; поднять вверх;<br/> опустить вниз до касания подбородком груди.</p>                                 | 4 раза    |
| <p><b>3. Отведение рук назад.</b><br/> И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед;<br/> руки назад, правую ногу вперед на носок; и.п.<br/> то же, выставляя левую ногу; и.п.</p> | 6 раз     |
| <p><b>4. Приседание.</b><br/> И. п.: ноги расставлены, руки вперед;<br/> присесть, руки назад; и. п.</p>  | 5 раз     |
| <p><b>5. «Прогнись назад».</b><br/> И. п.: стоя на коленях, руки на пояс;<br/> сесть на пятки; и. п.</p>  | 5 раз     |
| <p><b>6. Поднимание туловища.</b><br/> И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях<br/> сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.</p>                             | 5 раз     |
| <p><b>7. Поднимание рук вверх.</b><br/> И. п.: пятки вместе, носки врозь;<br/> руки к плечам; вверх; к плечам; и. п.</p>  | 5 раз     |
| <p><b>8. Прыжки.</b><br/> Прыжки на двух ногах на месте.</p>  | 20x2      |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/> Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в<br/> колонну<br/> по одному.</p>  | 1,5 мин   |
| <p><b>Речёвка.</b> Рано утром не ленись,<br/> На зарядку становись!</p>   |           |

**Сентябрь 3,4 неделя.**  
**№2 Комплекс утренней гимнастики (с мячом d-20см).**

| Содержание занятия   | Дозировка |
|--|-----------|
| <b>1 ч. Вводная</b>  |           |
| Ходьба в колонне   |           |
| Ходьба скрестным шагом   | 1,5 мин   |
| Ходьба с высоким подниманием колен   |           |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед   | 25 с      |
| Боковой галоп  |           |
| <b>2ч. Основная</b>  |           |
| <b>ОРУ с большим мячом.</b>  |           |
| <b>1. «Мяч вверх».</b>   | 5 раз     |
| И. п.: ноги на ширине ступни;<br>мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п.   |           |
| <b>2. Повороты в сторону.</b>  | 6 раз     |
| И. п.: ноги на ширине ступни;<br>поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой<br>ноги, поймать отскочивший мяч; и. п.; то же в другую<br>сторону. |           |
| <b>3. «Вперед-назад».</b>  |           |
| И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его<br>вперед-<br>назад, не отпуская; то же другой ногой.   | 6 раз     |
| <b>4. «Сделай как я».</b>  |           |
| И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверх;<br>пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом<br>о пол у ступней ног; и. п.                                      | 5 раз     |
| <b>5. «Присядь».</b>   | 5 раз     |
| И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;<br>присесть, руки с мячом вперед, спина прямая;<br>выпрямиться, и.п.  |           |
| <b>6. «Отбей мяч».</b>   | по 5 раз  |
| И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке,<br>отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.   |           |
| <b>7. Прыжки.</b>  |           |
| Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.  | 20x2      |
| <b>3ч. Заключительная</b>  |           |
| Бег на скорость  | 1,5 мин   |
| Бег с захлестыванием голени  |           |
| Ходьба   |           |
| <b>Речёвка.</b>  |           |

|   |  |
|---|--|
| Мы зарядку не проспали<br>Физкультурниками стали<br>Знаем мы, что для страны<br>Люди сильные нужны. |  |
|---|--|

**Октябрь 1,2 неделя.**  
**№3 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

| Содержание занятия  | Дозировка   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/> Ходьба<br/> Ходьба на носках<br/> Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино<br/> Прыжки с ноги на ногу<br/> Боковой галоп<br/> Бег в умеренном темпе<br/> Перестроение в 3 колонны</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. «Бокс».</b><br/> И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях;<br/> поочередно боксировать руками.</p> <p><b>2. «Перекрестное движение».</b><br/> И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;<br/> поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и<br/> левую (правую) ногу;</p> <p><b>3. Выпады вперед.</b><br/> И. п.: о. с, руки на пояс;<br/> плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно<br/> правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.</p> <p><b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b><br/> И. п.: стоя на коленях;<br/> сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.</p> <p><b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b><br/> И. п.: о. с, руки на пояс;<br/> Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с<br/> внутренней стороны, выпрямиться, и. п.</p> <p><b>6. Руки в стороны.</b><br/> И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного<br/> назад;<br/> и. п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/> Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки<br/> вниз, с закрытыми глазами.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/> Бег с высоким подниманием колен<br/> Ходьба</p> <p><b>Речёвка.</b> Чтоб расти и закаляться,</p> | <p>1,5 мин</p> <p>5 раз<br/>по 3 подхода</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>30x2</p> <p>1,5 мин</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Будем спортом заниматься! |  |
|---------------------------|--|

**Октябрь 3,4 неделя. №4 Комплекс утренней гимнастики  
(с гимнастической палкой).**

| Содержание занятия   | Дозировка  |
|--|--|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/> Ходьба<br/> Ходьба в колонне<br/> Ходьба скрестным шагом<br/> Ходьба перекатом с пятки на носок<br/> Прыжки с доставанием до предмета<br/> Бег в умеренном темпе<br/> Перестроение в 3 колонны.</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ с гимнастической палкой</b></p> <p><b>1. Подними палку вверх.</b><br/> И. п.: о. с., палка внизу;<br/> поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.</p> <p><b>2. Наклоны вперед.</b><br/> И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу;<br/> наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед,<br/> смотреть на<br/> руки; и. п.</p> <p><b>3 Палка колену.</b><br/> И. п.: ноги на ширине ступни, палка на груди;<br/> Вытянуть руки вперед, подтянуть правое колено к палке; то<br/> же самое<br/> левое колено; и.п.</p> <p><b>4. Приседания.</b><br/> И. п.: пятки вместе, носки врозь (положение рук<br/> придумывают дети);<br/> присесть; и. п.</p> <p><b>5. «Дотронься до ноги».</b><br/> И. п.: сидя, ноги широко расставлены;<br/> наклон вперед, правым концом палки достать до левого<br/> носка; и. п.; то<br/> же другим концом.</p> <p><b>6. Вращение палки.</b><br/> И. п.: о. с;<br/> поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/> Прыжки на двух ногах вправо и влево</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/> Игра м/п «Найди предмет»<br/> Ходьба</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">8 раз</p> <p align="center">20x2</p> <p align="center">1,5 мин</p> |

**Речёвка.** По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!

**Ноябрь 1,2 неделя.**

**№5 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба<br/>         Ходьба на носках<br/>         Ходьба перекатом<br/>         Ходьба скрестным шагом<br/>         Боковой галоп<br/>         Ходьба, перестроение в 3 колонны.</p>  | <p align="center">1,5 мин</p>   |
| <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. «Замок».</b><br/>         И. п.: о. с, руки в «замок» за спиной;<br/>         рывками отводить прямые руки назад; и. п.</p> <p><b>2. «Дровосек».</b><br/>         И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверху; резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; и. п.</p> <p><b>3. «Колокольчик».</b><br/>         И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>         махом поднять прямую правую (левую) ногу, согнуть в колене; и. п.</p> <p><b>4. «Неваляшка».</b><br/>         И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за голову,<br/>         наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого (правого) колена; и. п.; то же, касаясь колена лбом.</p> <p><b>5. Выпрямление ног.</b><br/>         И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.</p> <p><b>6. Потягивание.</b><br/>         И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх;<br/>         и.п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/>         Прыжки на двух ногах (высокие)</p> | <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">10 раз<br/>по 3 подхода</p> |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>         Ходьба<br/>         Бег с ускорением по прямой<br/>         Ходьба<br/> <b>Речёвка.</b><br/>         Мы зарядку не проспали<br/>         Физкультурниками стали<br/>         Знаем мы, что для страны<br/>         Люди сильные нужны.</p>  | <p align="center">1,5 мин</p>   |



## Ноябрь 3,4 неделя.

### №6 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>1 ч. Вводная</b><br>Ходьба<br>Ходьба на носках<br>Ходьба в полуприсяде<br>Ходьба скрестным шагом<br>Бег с высоким подниманием колен<br>Бег с захлестыванием голени<br>Перестроение в 3 колонны.                            | 1,5 мин                 |
| <b>2ч. Основная</b><br><b>ОРУ с мешочком.</b><br><b>1. «Передай мешочек в другую руку».</b><br>И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;<br>руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч. | 5 раз                   |
| <b>2.«Посмотри на право, посмотри налево».</b><br>И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной;<br>Повернуться направо, рук в стороны; то же налево   |                         |
| <b>3. «Передай мешочек под коленом».</b><br>И. п.: о. с, мешочек в правой руке;<br>правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.   | 6 раз                   |
| <b>4. Наклоны вперед.</b><br>И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться,<br>положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку,<br>наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.                   | 5 раз                   |
| <b>5. «Факир».</b><br>И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове;<br>встать, не уронив мешочка; и. п.  | 5 раз                   |
| <b>6. «Передай мешочек в другую руку».</b><br>И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;<br>руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.  | 5 раз                   |
| 7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь   | 30х2, чередуя с ходьбой |
| <b>3ч. Заключительная</b><br>Бег с ускорением по прямой<br>Ходьба с разным положением рук   | 1,5 мин                 |
| <b>Речёвка.</b> По утрам зарядку делай  |                         |

Будешь сильным, будешь смелым!

**Декабрь 1,2 неделя. №7 Комплекс утренней гимнастики  
(без предметов на гимнастических скамейках).**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба<br/>         Ходьба змейкой вдоль скамеек<br/>         Ходьба боком приставным шагом вдоль скамеек<br/>         Боковой галоп<br/>         Перестроение в 3 колонны.</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ на гимнастической скамейке.</b><br/> <b>1. «Поднимись на носки».</b><br/>         И. п.: о.с., на скамейке;<br/>         руки вверх – вдох, подняться на носки; и.п. – выдох.<br/> <b>2. «Поворот вправо, поворот влево».</b><br/>         И. п.: сидя на скамейке верхом, руки у плеч;<br/>         Поворот вправо (влево), правая (левая) рука в сторону; и.п.<br/> <b>3. Наклоны вперед.</b><br/>         И. п.: стоя на полу, скамейка между ногами, руки на поясе;<br/>         руки в<br/>         стороны, ладони вверх – выдох; три пружинистых наклона,<br/>         не сгибая<br/>         ног, касаясь локтями скамейки – выдох; и. п.<br/> <b>4. «Дотронься до груди».</b><br/>         И. п.: сидя на полу, лицом к скамейке, упор сзади, пятки на<br/>         скамейке,<br/>         ноги прямые; согнуть ноги, подтянуть к груди; и. п.<br/> <b>5. «Велосипед».</b><br/>         И. п.: сидя на скамейке, упор сзади;<br/>         отклонившись назад, делать круговые движения ногами; и.п.<br/> <b>6. «Правую руку вверх, правую ногу назад».</b><br/>         И. п.: о.с., на скамейке; правую (левую) руку вверх, правую<br/>         (левую)<br/>         ногу назад – вдох; и.п. – выдох.<br/> <b>7. Прыжки.</b><br/>         Прыжки на дух ногах с продвижением вперед вдоль<br/>         скамейки.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>         Игра м/п «Карлики и великаны».</p> <p><b>Речёвка.</b> Чтоб расти и закаляться,<br/>         Будем спортом заниматься!</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">3 раза<br/>по 10 сек</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">2 раза</p> <p align="center">1,5 мин</p> |
|---|---|

**Декабрь 3,4 неделя. №8 Комплекс утренней гимнастики  
(с малым мячом).**

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба в колонне по одному,<br/>         Ходьба скрестным шагом,<br/>         Ходьба перекатом с пятки на носок,<br/>         Бег подскоками, с захлестыванием,<br/>         Перестроение в 3 колонны.</p> | 1,5 мин                       |
| <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ с малым мячом.</b></p>  |                               |
| <p><b>1. «Передай мяч в другую руку».</b><br/>         И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной;<br/>         руки в сторону, мяч в правой (левой) руке;<br/>         и. п., переложить мяч.</p>                                  | 6 раз                         |
| <p><b>2. «Передай мяч под коленом».</b><br/>         И. п.: о. с, мяч в правой руке;<br/>         правое (левое) колено вверх, переложить мяч<br/>         под ногой в левую (правую) руку; и. п.</p>  | 6 раз                         |
| <p><b>3. «Подбрасывание и ловля мяча».</b><br/>         И. п.: о. с;<br/>         подбросить мяч вверх, выпрямиться, сделать хлопок,<br/>         поймать мяч.</p>   | 10 раз                        |
| <p><b>4. «Отбивание и ловля мяча».</b><br/>         И. п.: о. с;<br/>         Отбить мяч о пол, сделать хлопок, поймать мяч.</p>   | 10 раз                        |
| <p><b>5. «Переложи мяч за пяткой».</b><br/>         И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке;<br/>         наклон вниз, не сгибая колен, переложить мяч в левую<br/>         (правую) руку за правой (левой) пяткой; и. п.</p>    | 6 раз                         |
| <p><b>6. «Присядь и поймай мяч»</b><br/>         И. п.: о. с;<br/>         подбросить мяч вверх, поймать сидя на корточках.</p>  | 5 раз                         |
| <p><b>7. Прыжки.</b><br/><br/>         И. п.: о. с, мяч в руках за спиной;<br/>         Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя в одну и<br/>         другую сторону.</p>   | 15х3,<br>чередуя с<br>ходьбой |
| <p><b>8. «Передай мяч в другую руку».</b><br/>         И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной;<br/>         руки в сторону, мяч в правой (левой) руке (вдох)<br/>         переложить мяч, и. п. (выдох)</p>                     | 6 раз                         |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>         Ходьба в колонне по одному,<br/>         игровое упражнение «Карлики и великаны».</p>  | 1, 5 мин                      |

**Речевка.**

Я приучен к распорядку, делать по  
утрам зарядку. Весело шагать, Руки  
поднимать.

---

**Январь 2 неделя. №9 Комплекс утренней гимнастики  
(без предметов).**

| Содержание занятия  | Дозировка   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/> Ходьба<br/> Ходьба в колонне<br/> Ходьба на носках и пятках<br/> Бег в чередовании с ходьбой в колонне<br/> Перестроение в 3 колонны</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. Хлопки над головой.</b><br/> И. п.: о. с; руки вверх — хлопок; и. п.</p> <p><b>2. Повороты головы.</b><br/> И. п.: о. с; повернуть голову вправо; влево; поднять вверх;<br/> опустить вниз до касания подбородком груди.</p> <p><b>3. Отведение рук назад.</b><br/> И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед;<br/> руки назад, правую ногу вперед на носок; и.п.<br/> то же, выставляя левую ногу; и.п.</p> <p><b>4. Приседание.</b><br/> И. п.: ноги расставлены, руки вперед;<br/> присесть, руки назад; и. п.</p> <p><b>5. «Прогнись назад».</b><br/> И. п.: стоя на коленях, руки на пояс;<br/> сесть на пятки; и. п.</p> <p><b>6. Поднимание туловища.</b><br/> И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях<br/> сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.</p> <p><b>7. Поднимание рук вверх.</b><br/> И. п.: пятки вместе, носки врозь;<br/> руки к плечам; вверх; к плечам; и. п.</p> <p><b>8. Прыжки.</b><br/> Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/> Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в<br/> колонну<br/> по одному.</p> <p><b>Речёвка.</b> Рано утром не ленись,<br/> На зарядку становись!</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">20x2</p> <p align="center">1,5 мин</p> |

**Январь 3,4 неделя. №10 Комплекс утренней гимнастики  
(с косичкой).**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба<br/>         Ходьба на носках<br/>         Ходьба перекатом<br/>         Ходьба на ягодицах<br/>         Ходьба скрестным шагом<br/>         Прыжки с ноги на ногу<br/>         Перестроение в 3 колонны.</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ с косичкой.</b><br/> <b>1. «Поднимись на носки».</b><br/>         И. п.: косичка за спиной;<br/>         Руки назад, вверх, поднимаясь на носки; и. п.</p> <p><b>2. «Повороты вправо – влево».</b><br/>         И. п.: о. с., косичка в опущенных руках;<br/>         косичка вверх, поворот вправо (влево), прямо; и. п.</p> <p><b>3. «Встань, не сгибая ноги в коленях».</b><br/>         И. п.: стоя на корточках на середине косички, лежащей на полу, концы косички в согнутых руках;<br/>         выпрямить ноги, концы косички потянуть вверх; и. п.</p> <p><b>4. «Наклон вперед».</b><br/>         И. п.: о.с., косичка в руках сзади;<br/>         руки назад, наклон вперед, опуская косичку до середины голени; и.п.</p> <p><b>5. «Выпрями ноги над косичкой».</b><br/>         И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, упор сзади; косичка на полу;<br/>         выпрямить ноги над косичкой; и.п.</p> <p><b>6. «Ногу в сторону на носок».</b><br/>         И. п.: о. с., косичка за плечами;<br/>         правую (левую) ногу на носок в сторону, руки вверх; и.п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/>         И.п. правая нога вперед, левая назад, косичка за плечами,<br/>         прыжки<br/>         вперед – назад.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>         Игра м/п «Найди толстую и тонкую косичку» (закрытыми глазами),<br/>         ходьба.</p> <p><b>Речевка.</b><br/>         Дружно на занятии делаем зарядку,</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">40 сек в<br/>чередовании<br/>с<br/>ходьбой</p> <p align="center">2 мин</p> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| Очень нравится, делать по порядку,<br>Весело шагать, руки поднимать. |  |
|--|--|

**Февраль 1,2 неделя.**

**№11 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

| Содержание занятия  | Дозировка  |
|---|--|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>                     Ходьба<br/>                     Ходьба на носках<br/>                     Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино<br/>                     Прыжки с ноги на ногу<br/>                     Боковой галоп<br/>                     Бег в умеренном темпе<br/>                     Перестроение в 3 колонны</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. «Бокс».</b><br/>                     И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях;<br/>                     поочередно боксировать руками.</p> <p><b>2. «Перекрестное движение».</b><br/>                     И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;<br/>                     поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и<br/>                     левую (правую) ногу;</p> <p><b>3. Выпады вперед.</b><br/>                     И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>                     плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно<br/>                     правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.</p> <p><b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b><br/>                     И. п.: стоя на коленях;<br/>                     сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.</p> <p><b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b><br/>                     И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>                     Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с<br/>                     внутренней стороны, выпрямиться, и. п.</p> <p><b>6. Руки в стороны.</b><br/>                     И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного<br/>                     назад;<br/>                     и. п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/>                     Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки<br/>                     вниз, с закрытыми глазами.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>                     Бег с высоким подниманием колен<br/>                     Ходьба</p> <p><b>Речёвка.</b> Чтоб расти и закаляться,</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз<br/>в 3 подхода</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">30x2</p> <p align="center">1,5 мин</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Будем спортом заниматься! |  |
|---------------------------|--|

**Февраль 3,4 неделя.**

**№12 Комплекс утренней гимнастики (с обручем).**

|   |         |
|---|---------|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба<br/>         Ходьба на носках<br/>         Ходьба в полуприсяде<br/>         Ходьба скрестным шагом<br/>         Бег с высоким подниманием колен<br/>         Бег с захлестыванием голени<br/>         Перестроение в 3 колонны.</p> | 1,5 мин |
| <p><b>2ч. Основная</b></p>  |         |
| <p><b>ОРУ с обручем.</b></p>  |         |
| <p><b>1. «Обруч за плечи».</b></p>  |         |
| <p>И. п.: ноги слегка расставлены;<br/>         обруч вверх за плечи, голова прямо, локти в стороны;<br/>         снова вверх; и. п.</p>  | 5 раз   |
| <p><b>2. Повороты в сторону.</b></p>  |         |
| <p>И. п.: ноги на ширине ступни;<br/>         поворот вправо, руки вытянуть вперед с обручем; и. п.; то же<br/>         в другую<br/>         сторону.</p>  | 6 раз   |
| <p><b>3. «Подуй в обруч».</b></p>   |         |
| <p>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью;<br/>         наклон вперед, приблизить обруч к лицу, длительный<br/>         выдох; и. п.</p>  | 5 раз   |
| <p><b>4. «Сделай как я».</b></p>  |         |
| <p>И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в руках вверх;<br/>         пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться обручем<br/>         о пол у ступней ног; и. п.</p>  | 6 раз   |
| <p><b>5. «Присядь».</b></p>   |         |
| <p>И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;<br/>         присесть, руки с обручем вперед, спина прямая;<br/>         выпрямиться, и.п.</p>  | 5 раз   |
| <p><b>6. «Вперед-назад».</b></p>  |         |
| <p>И. п.: о. с, обруч на полу; встать на обруч (середина ступни),<br/>         пройти по<br/>         кругу в одну сторону, вперед, затем назад.</p>  | 4 раза  |
| <p><b>7. Прокати и догони свой обруч.</b></p>   | 4 раза  |
| <p><b>8. Прыжки боком из обруча в обруч</b></p>   |         |
| <p><b>3ч. Заключительная</b></p>  |         |
| <p>Бег на скорость<br/>         Бег с захлестыванием голени<br/>         Ходьба</p>   | 1,5 мин |
| <p><b>Речёвка.</b></p>  |         |

|   |  |
|---|--|
| Мы зарядку не проспали<br>Физкультурниками стали<br>Знаем мы, что для страны<br>Люди сильные нужны. |  |
|---|--|

**Март 1,2 неделя.**

**№13 Комплекс утренней гимнастики (без предметов в парах).**

| Содержание занятия  | Дозировка   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/> Ходьба<br/> Ходьба на носках<br/> Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино<br/> Прыжки с ноги на ногу<br/> Боковой галоп<br/> Бег в умеренном темпе<br/> Перестроение парами по центру зала.</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов в парах.</b></p> <p><b>1 «Руки вверх»</b><br/> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.</p> <p><b>2.«Повороты»</b><br/> И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.<br/> 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.</p> <p><b>3.«Выпад в сторону»</b><br/> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п.<br/> То же влево.</p> <p><b>4.«Приседания»</b><br/> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра;<br/> 3 – 4 – вернуться в и. п.</p> <p><b>5.«Посмотри друг на друга»</b><br/> И. П.: сидя, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты.<br/> 1 – 2 – поочерёдно лечь на спину и подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.</p> <p><b>6. «Руки вверх»</b><br/> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">4 раза</p> <p align="center">5 раз</p> |

|   |                |
|---|----------------|
| <p>руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны;<br/>4 и.п.</p>   |                |
| <p><b>7. Прыжки.</b><br/>И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч<br/>Выпрыгнуть одновременно вверх, коснуться ладонями.</p> | <p>10 раз.</p> |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>Бег с высоким подниманием колен<br/>Ходьба</p>   | <p>1,5 мин</p> |
| <p><b>Речёвка.</b> Чтоб расти и закаляться,<br/>Будем спортом заниматься!</p>   |                |

**Март 3,4 неделя.**

**№14 Комплекс утренней гимнастики (с мячами разного размера).**

| Содержание занятия   | Дозировка |
|--|-----------|
| <b>1 ч. Вводная</b>  |           |
| Ходьба в колонне   |           |
| Ходьба скрестным шагом                                       | 1,5 мин   |
| Ходьба с высоким подниманием колен                           |           |
| Прыжки на двух ногах с продвижением вперед                   | 25 с      |
| Боковой галоп  |           |
| <b>2ч. Основная</b>  |           |
| <b>ОРУ с мячами разных размеров.</b>                         |           |
| <b>1. «Мяч вверх».</b>                                       | 5 раз     |
| И. п.: ноги на ширине ступни;                                |           |
| мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п.      |           |
| <b>2. Повороты в сторону.</b>                                |           |
| И. п.: ноги на ширине ступни;                                | 6 раз     |
| поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки     |           |
| правой   |           |
| ноги, поймать отскочивший мяч; и. п.; то же в другую         |           |
| сторону.   |           |
| <b>3. «Вперед-назад».</b>                                    |           |
| И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его |           |
| вперед-  |           |
| назад, не отпуская; то же другой ногой.                      | 6 раз     |
| <b>4. «Сделай как я».</b>                                    |           |
| И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверх;                  |           |
| пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом           | 5 раз     |
| о пол у ступней ног; и. п.                                   |           |
| <b>5. «Присядь».</b>   |           |
| И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;                 | 5 раз     |
| присесть, руки с мячом вперед, спина прямая;                 |           |
| выпрямиться, и.п.  |           |
| <b>6. «Отбей мяч».</b>                                       |           |
| И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке,              | по 5 раз  |
| отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.                |           |
| <b>7. Прыжки.</b>  |           |
| Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.                            | 20x2      |
| <b>3ч. Заключительная</b>                                    |           |
| Бег на скорость  | 1,5 мин   |
| Бег с захлестыванием голени                                  |           |
| Ходьба   |           |
| <b>Речёвка.</b>  |           |
| Мы зарядку не проспали                                       |           |

|   |  |
|---|--|
| Физкультурниками стали<br>Знаем мы, что для страны<br>Люди сильные нужны. |  |
|---|--|

**Апрель 1,2 неделя.**

**№15 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

| Содержание занятия  | Дозировка  |
|---|--|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>                     Ходьба<br/>                     Ходьба на носках<br/>                     Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино<br/>                     Прыжки с ноги на ногу<br/>                     Боковой галоп<br/>                     Бег в умеренном темпе<br/>                     Перестроение в 3 колонны</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. «Бокс».</b><br/>                     И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях;<br/>                     поочередно боксировать руками.</p> <p><b>2. «Перекрестное движение».</b><br/>                     И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;<br/>                     поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и<br/>                     левую (правую) ногу;</p> <p><b>3. Выпады вперед.</b><br/>                     И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>                     плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно<br/>                     правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.</p> <p><b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b><br/>                     И. п.: стоя на коленях;<br/>                     сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.</p> <p><b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b><br/>                     И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>                     Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с<br/>                     внутренней стороны, выпрямиться, и. п.</p> <p><b>6. Руки в стороны.</b><br/>                     И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного<br/>                     назад;<br/>                     и. п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/>                     Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки<br/>                     вниз, с закрытыми глазами.</p> <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>                     Бег с высоким подниманием колен<br/>                     Ходьба</p> <p><b>Речёвка.</b> Чтоб расти и закаляться,</p> | <p align="center">1,5 мин</p> <p align="center">5 раз<br/>в 3 подхода</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">6 раз</p> <p align="center">5 раз</p> <p align="center">30x2</p> <p align="center">1,5 мин</p> |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Будем спортом заниматься! |  |
|---------------------------|--|

**Апрель 3,4 неделя.**

**№16 Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой).**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b></p>  |   |
| <p>Ходьба<br/>Ходьба двумя колоннами<br/>Ходьба со сменой темпа<br/>Ходьба широким шагом<br/>Бег со сменой направления<br/>Перестроение в 3 колонны.</p>              | <p align="center">1,5 мин</p>                               |
| <p><b>2ч. Основная</b></p>  |   |
| <p><b>ОРУ с гимнастической палкой</b></p>   |   |
| <p><b>1. «Мы штангисты».</b><br/>И. п.: о. с., палка внизу;<br/>палку на грудь, с силой вверх, на грудь; и. п.</p>  | <p align="center">5 раз</p>                                 |
| <p><b>2. «Гребцы».</b><br/>И. п.: ноги на ширине ступни, палка в горизонтальном положении,<br/>держат ближе к середине;<br/>Поворот вправо, влево; и. п.</p>          | <p align="center">6 раз</p>                                 |
| <p><b>3. «Палку к колену».</b><br/>И. п.: о. с., палка вверху;<br/>поднять согнутое правое (левое) колено, дотронуться палкой до<br/>колена; и. п.</p>                | <p align="center">6 раз</p>                                 |
| <p><b>4. «Сядь как я».</b><br/>И. п.: пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках;<br/>Присесть, рук вперед; и. п.</p>   | <p align="center">5 раз</p>                                 |
| <p><b>5. «Прогнись».</b><br/>И. п.: стоя на коленях, палка впереди на полу, руки на поясе;<br/>прогнуться в спине, скользя руками по полу, коснуться палки; и. п.</p> | <p align="center">5 раз</p>                                 |
| <p><b>6. Вращение палки.</b><br/>И. п.: о. с;<br/>поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.</p>   | <p align="center">2 раза по 10 в<br/>разные<br/>стороны</p> |
| <p><b>7. «Бег на стадион».</b><br/>И. п.: палка сзади на локтевых сгибах;<br/>бег на месте, высоко поднимая колени.</p>   | <p align="center">30 сек в<br/>чередовании<br/>с</p>        |
| <p><b>8. «Отдохнем».</b><br/>И.п. о.с., палка на полу.<br/>Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже плеча,<br/>ладони вверх<br/>– вдох, руки вниз – выдох.</p>   | <p align="center">ходьбой<br/><br/>5 раз</p>                |
| <p><b>3ч. Заключительная</b></p>  |   |
| <p>Игра м/п «Найди предмет», ходьба.</p>  | <p align="center">1,5 мин</p>                               |

**Речёвка.** Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!

Май 1,2 неделя.

№17 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

|  |  |
|--|--|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>Ходьба<br/>Ходьба на носках<br/>Ходьба перекатом<br/>Ходьба скрестным шагом<br/>Боковой галоп<br/>Ходьба, перестроение в 3 колонны.</p> <p><b>2ч. Основная</b><br/><b>ОРУ без предметов.</b></p> <p><b>1. «Замок».</b><br/>И. п.: о. с, руки в «замок» за спиной;<br/>рывками отводить прямые руки назад; и. п.</p> <p><b>2. «Дровосек».</b><br/>И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверху; резкий наклон<br/>вперед с опусканием рук между ног; и. п.</p> <p><b>3. «Колокольчик».</b><br/>И. п.: о. с, руки на пояс;<br/>махом поднять прямую правую (левую) ногу, согнуть в колене; и. п.</p> <p><b>4. «Неваляшка».</b><br/>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за голову,<br/>наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого (правого) колена; и. п.; то же, касаясь колена лбом.</p> <p><b>5. Выпрямление ног.</b><br/>И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.</p> <p><b>6. Потягивание.</b><br/>И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх;<br/>и.п.</p> <p><b>7. Прыжки.</b><br/>Прыжки на двух ногах (высокие)</p> | <p>1,5 мин</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>10 раз<br/>в 3 подхода</p> |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>Ходьба<br/>Бег с ускорением по прямой<br/>Ходьба</p> <p><b>Речёвка.</b><br/>Мы зарядку не проспали<br/>Физкультурниками стали<br/>Знаем мы, что для страны<br/>Люди сильные нужны.</p>  | <p>1,5 мин</p>   |



**Май 3,4 неделя.**

**№18 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).**

|   |   |
|---|---|
| <p><b>1 ч. Вводная</b><br/>         Ходьба<br/>         Ходьба на носках<br/>         Ходьба в полуприсяде<br/>         Ходьба скрестным шагом<br/>         Бег с высоким подниманием колен<br/>         Бег с захлестыванием голени<br/>         Перестроение в 3 колонны.</p> | <p align="center">1,5 мин</p>                         |
| <p><b>2ч. Основная</b><br/> <b>ОРУ с мешочком.</b></p>  |   |
| <p><b>1. «Передай мешочек в другую руку».</b><br/>         И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;<br/>         руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.</p>   | <p align="center">5 раз</p>                           |
| <p><b>2.«Посмотри на право, посмотри налево».</b><br/>         И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной;<br/>         Повернуться направо, рук в стороны; то же налево</p>  |   |
| <p><b>3. «Передай мешочек под коленом».</b><br/>         И. п.: о. с, мешочек в правой руке;<br/>         правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.</p>  | <p align="center">6 раз</p>                           |
| <p><b>4. Наклоны вперед.</b><br/>         И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться,<br/>         положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку,<br/>         наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.</p>                                | <p align="center">5 раз</p>                           |
| <p><b>5. «Факир».</b><br/>         И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове;<br/>         встать, не уронив мешочка; и. п.</p>   | <p align="center">5 раз</p>                           |
| <p><b>6. «Передай мешочек в другую руку».</b><br/>         И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;<br/>         руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.</p>   | <p align="center">5 раз</p>                           |
| <p>7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь</p>  | <p align="center">30x2, чередуя<br/>с<br/>ходьбой</p> |
| <p><b>3ч. Заключительная</b><br/>         Бег с ускорением по прямой<br/>         Ходьба с разным положением рук</p>  | <p align="center">1,5 мин</p>                         |
| <p><b>Речёвка.</b> По утрам зарядку делай</p>   |   |

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Будешь сильным, будешь смелым! |  |
|--------------------------------|--|

## ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

### Июнь 1, 2 неделя

**I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.**

### II. Упражнения с кеглями

• **«Кегли вверх»**

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – кегли в сторону; 2 – кегли вверх;

3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в и.п.

• **«Наклоны вперед»**

И. П.: стойка ноги врозь, кегли у груди

1 – кегли в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола;

3 – выпрямиться, кегли в стороны;

4 – и.п.

• **«Повороты»**

И. П.: стойка на коленях, кегли у плеч

1 – 2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги;

3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

То же влево.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – 2 – присесть, кегли вперед;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.**

### Июнь 3,4 неделя

**I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.**

## **II. Упражнения без предметов**

### **• «Руки в стороны»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе

- 1 – руки в стороны;
- 2 – руки за голову;
- 3 – руки в стороны;
- 4 – вернуться в и.п.

### **• «Наклоны в стороны»**

И.П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу

- 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево);
- 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

### **• «Наклоны вперёд»**

И. П.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе

- 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п.

### **• «Ногу в сторону»**

И. П.: стойка на коленях, руки на поясе

- 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

То же левой ногой.

### **• «Прыжки».**

И. П.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

### **• «Ногу вверх»**

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.

- 1 – поднять вверх правую ногу; 2- опустить ногу, вернуться в и.п. То же левой ногой.

### **• «Прогнуть спинку»**

И.П.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд

- 1 – прогнуться, руки вперёд-вверх; 2 – и.п.

## **III. Игра «Удочка».**

### **Август 1,2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.**

## **II. Упражнения «Путешествие по морю – океану»**

### **• «Где корабль? »**

И. П.: основная стойка, руки на поясе

- 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,
- 2- и. п., то же в другую сторону

### **• «Багаж»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки с усилием поднять в стороны,  
3- опустить руки вниз, 4- и. п.

• **«Мачта»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 -- наклон вправо, левая рука вверх, над головой,

2- и. п. То же влево.

• **«Волны бьются о борт корабля»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1-8- круговые вращения руками вперед и назад

• **«Драим палубу»**

И. П.: ноги шире ш. п., руки внизу

1- наклон вперед, руки в стороны,

2-6-махи руками вправо- влево, стараясь коснуться противоположного носка,

7- руки в стороны, 8 - и. п.

• **«А когда на море качка...»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.**

**Август 3,4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне, на сигнал «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.**

**II. Упражнения с мячом большого d**

• **«Шаг в сторону - мяч вверх»**

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу

1 – шаг вправо, мяч вверх;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг влево;

4 – вернуться в и.п.

• **«Наклон вперед»**

И. П.: стойка ноги врозь, мяч на груди

1 – мяч вверх;

2 – 3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к др.;

4 – вернуться в и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди

1 – 2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;

3 – 4 и.п.

• **«Ноги вверх»**

И. П.: сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1 – 2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его.

• **«Покажи мячик»**

И. П.: основная стойка, мяч внизу

1 – 2 – поднимаясь на носки, мяч вверх;

3 – 4 и.п.

**III. Игра «Автомобили».** Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж, руки в положении «вращают руль».