

**Комплексы упражнений
утренней гимнастики
для детей
подготовительной
группы**



Сентябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой». И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на пояс . 1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Сентябрь 2 неделя

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

II. Упражнения с малым мячом

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
- «Наклон вперед». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.
- «Приседания»

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.. То же, мяч в левой руке.

- «Прокати мяч» .И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.
- «Достань мяч» .И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

III. Игра «Совушка».



Сентябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

II. Упражнения без предметов

• «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

• «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• «Наклонись вперед» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

• «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево

• «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

• «Прыжки – звездочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

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

Сентябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с флажками

• «Флажки вверх» И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперед; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

• «Повороты» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.

• «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – 4 – и.п.

• «Наклоны вперед». И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

• «Достань флажки». И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

• «Прыжки». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

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



Октябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх» И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны,

4- и. п. То же влево.

• «Поворот в сторону» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.

• «Наклон вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .

1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

• «Ноги вверх» И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 - и.п. Плечи не проваливать.

• «Прыжки» И.П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Октябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу 1- веревочку вперед, 2 - вверх, 3- вперед, 4 - и. п.

• «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол. 2- встать, руки на пояс. 3 - наклон вниз, взять веревочку . 4- и. п.

• «Повороты» И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед 1- поворот вправо, 2 - и. п., то же в другую сторону

• «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочкаверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу 1- присесть, веревочка вперед, 2 - и. п.

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.



Октябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег враспынную, боковой галоп, ходьба «Великаны» и «Гномы»

II. Упражнения с обручем

• «Обруч вверх – назад» И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги

• «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки. 2- и. п., то же влево

• «Наклоны с обручем» И. П.: ноги на ширине плеч, обруч низу

1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п.

• «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков) 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п.

• «Покрути обруч» И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой)

Круговые вращения обручем на талии

• «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки в обруч и из обруча

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.

Октябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

II. Упражнения без предметов

• «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперед . 5 – 8 - то же назад.

• «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

• «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны.2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и.п. То же к левой ноге.

• «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

• «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Перестроение в колонну по одному.



Ноябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения без предметов

- «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперёд . 5 – 8 - то же назад.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.
- «Наклоны». И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны.2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и.п. То же к левой ноге.
- «Хлопок в ладоши под коленом». И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п.На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба за ведущим, проверка осанки

Ноябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

II. Упражнения на гимнастической скамейке.

- «Руки в стороны». И. П.: - сидя верхом на скамейке, руки на поясе 1– руки в стороны; 2 – руки за голову . 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты». И.П. – сидя на скамейке верхом, руки за головой; 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 - вернуться в и.п. То же влево.
- «Шаг на скамейку». И.П. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1–шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повт.упр. (8)
- «Ноги вверх» И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1 – 2 поднять прямые ноги вверх-вперёд; 3-4 и.п.
- «Прыжки».И.П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному между скамейками.



Ноябрь 3 неделя

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10м).

II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх».И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.
- «Приседания».И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и. п.
- «Выпад в сторону».И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.
- «Повороты».И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Ноги вверх».И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.
- «Прыжки».И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

III. Игра «Затейники».

Ноябрь 4 неделя

I. Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.

II. Упражнения с мячом большого d

- «Мяч вверх». И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.
- «Поймай мяч».И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его.. Выполняется в произвольном темпе.
- «Повороты».И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
- «Броски мяча»
И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.
- «Приседания».И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

III. Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному.



Декабрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы

II. Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
 - «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой
 - «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
 - «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.
 - «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
 - «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно
- III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Декабрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». 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.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- 2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.
- «Повороты». И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.
- «Посмотри друг на друга» И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.
- «Выпад в сторону» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны. 2 - и. п. То же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.



Декабрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Самолёт» И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.
- «Перешагни» И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

III. Игра «Угадай, кто позвал».

Декабрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга.

II. Упражнения с веревочкой

- «Веревочку вверх» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, верёвку вверх; 2- опустить верёвку, вернуться в и. п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- 2 - присесть, веревку вперед; 3 – 4 -и. п.
- «Наклоны вперёд» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2- наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4- и. п.
- «Достань верёвку» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и. п.
- «Прогибания» И. П.: лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, верёвку вынести вперёд; 2 – и. п.
- «Прыжки» И. П.: стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища. Прыжки ч/верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Рм/детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Игра «Совушка».



Январь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба на пятках, руки за головой, боковой галоп с правой и левой ноги

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы» И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• «Челнок» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• «Швейная машина работает» И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок 1- поднять правое колено, 2- и. п. 3- поднять левое колено 4- и. п.

• «Тянуть резину» И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

• «Колесо машины крутится» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1- 8 круговые вращения прямыми руками (п.–вперед, левая– назад)

• «Иголка шьет – прыгает» И. П.: ноги вместе, руки внизу. На счет 1-8 прыжки на месте.

Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Январь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному м/кубиками (8-10 шт), поставленными в одну линию; ходьба и бег в рассыпную.

II. Упражнения с кубиком

• «Кубик вверх». И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1 – 2 – руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – 4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.

• «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

• «Повороты» И. П.: стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

• «Приседания». И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу 1 – присесть, кубик вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки» И. П.: основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повтор.

• «Покажи кубик». И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – руки вперед, переложить кубик в лев.руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.



Январь 3неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег враспынную, по сигналу, найти свое место в колонне

II. Упражнения с малым мячом

- «Переложи мяч» И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и. п., то же в другую сторону
- «Покажи мяч» И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке 1- отвести прям. руки назад, переложить мяч в лев.руку, 2- и. п.
- «Наклоны с мячом» И. П.: ноги на ш. п., руки в стороны, мяч в левой руке 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать, 2- и. п., то же влево
- «Положи мяч» И. П.: ноги на ш. ст., мячик в обеих руках внизу. 1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- наклон вниз, взять мяч, 4- и. п.
- «Переложи мячик» И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2- и. п. руки на поясе, 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

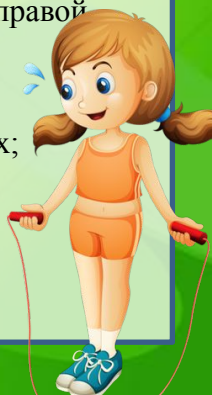
Январь 4неделя

I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

II. Упражнения без предметов

- «Ногу на носок» И. П.: основная стойка, руки внизу 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2- и.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2- вернуться в и.п.
- «Махи ногой» И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- и.п.; 3 – 4 то же левой ногой.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Игра «Эхо».



Февраль 1 неделя

I. Игра «Фигуры». Дети строятся по кругу перед верёвкой лицом в круг.

II. Упражнения с верёвкой

- «Ногу на носок» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.
- «Наклон вперёд» И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклон-ся, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.
- «Повороты». И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.
- «Подними ноги». И. П.: сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги (угол); 2- поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и.п.
- «Достань верёвку». И. П.: лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

III. Игра малой подвижности «Хоровод».

Февраль 2 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». И. П.: осн стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2– и. п.
- «Ласточка». И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены . 1 – 2 – поочередно поднимать ногу – ласточка, 3 – 4 – и.п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 - и. п.
- «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой).

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

III. Игра «Летает – не летает».



Февраль 3 неделя

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног

II. Упражнения «Самолеты»

- «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.
- «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)
- «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево
- «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.
- «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте
- «Самолеты приземлились».И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же л. ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

Февраль 4 неделя

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

II. Упражнения с малым мячом

- «Переложить мяч» И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.
- «Наклоны вперед» И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперед; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.
- «Прокати мяч» И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и.п.
- .Переложить мяч в левую руку. То же влево.
- «Ногу вверх» И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

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

Ходьба в колонне по одному.



Март 1 неделя

I. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребёнок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывается количество проигравших.

II. Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку на плечи». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.
- «Ногу вверх». И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 – 4 - и. п.
- «Прогни спинку». И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.
- «Прыжки». Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

III. Ходьба в колонне по одному.

Март 2 неделя

I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег в рассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И.П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.
- «Приседания». И. П.: осн стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 – и.п., взять обруч в л. руку. То же влево.
- «Повороты». И. П.: стойка ноги на шир. плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.
- «Обруч на колени». И. П.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1- 2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 – 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: стоя перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

III. Игра «Летает – не летает».



Март 3 неделя

I. «Игра «Эхо» (в ходьбе).

II. Упражнения в парах

- «Руки вверх». И. П.: осн. стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх; 3– руки в стороны; 4 – и.п.
- «Приседания» И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3 – 4 - то же выполняет другой ребёнок.
- «Повороты». И. П.: основная стойка; 1 – 2 – поворот туловища направо; 3 – 4 – налево, не отпуская рук.
- «Ласточка». И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1 – 2 – поочерёдно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена– ласточка.
- «Качаем пресс» И. П.: сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. 1 – 2 – другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3 – 4 - и. п. . На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

III. Ходьба в колонне по одному.

Март 4 неделя

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

II. Упражнения с флажками

- «Флажок в сторону». И. П.: осн. стойка, флажки внизу. 1-п. руку в сторону; 2- л. руку в сторону; 3 – п. руку вниз; 4 – л. руку вниз.
- «Флажки вверх». И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 - и.п.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд; 3 - 4 – и.п.
- «Флажок в сторону». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в сторону; 2 - вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Прыжки». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.



Апрель 1 неделя

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

II. Упражнения с малым мячом

- «Мяч в сторону» И. П.: осн стойка, мяч в п руке. 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в л руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, мяч в п руке. 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его; 3 – 4 – то же влево.
- «Приседания». И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 2– и.п.
- «Наклоны вперед» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в п руке. 1- мяч вверх; 2–наклон вперед, к п ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.
- «Ногу вверх» И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4– и.п.

III. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 2 неделя

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

II. Упражнения с гимнастической палкой

- «Палку вверх» И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- палку вперед, 2- вверх, посмотреть на нее, 3- вперед, 4- и. п.
- «Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, палка на груди. 1- наклониться вперед, положить палку на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперед, взять палку; 4- и. п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху 1- 2 – присесть, палку вверх, 3 – 4- и. п.
- «Наклоны в сторону» И. П.: стоя на коленях, палка за головой. 1– палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.
- «Ногу вверх». И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4– лев. ногой.

III. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружьё.



Апрель 3 неделя

I. «Игра средней подвижности «Воротца» (см. комплекс «Март 4 неделя»).

II. Упражнения «Цапля»

- «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
 - «Цапля достает лягушку из болота» И. П.: ноги на ш. п., л рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться п рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с л рукой
 - «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене п ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
 - «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, . 2- и. п.
 - «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе
1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
 - «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно
- III. Ходьба в колонне по одному.

Апрель 4 неделя

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

II. Упражнения «Мы дружим со спортом»

- «Бег на месте» И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)
 - «Силачи» И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.
 - «Боковая растяжка» И.П.:ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону
 - «Посмотри за спину» И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону
 - «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево
 - «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше
- III. Игра малой подвижности «Летает – не летает».



Май 1 неделя

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

II. Упражнения с мячом большого диаметра

- «Мяч вверх» И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.
- «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4- и. п.
- «Приседания». И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – верн. в и. п.
- «Прокати мяч». И. П.: стойка на коленях, мяч на полу. 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п.. То же с поворотом влево.
- «Поймай мяч». И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

III. Игра «Удочка».

Май 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с флажками

- «Флажки в стороны» И. П.: основная стойка, флажки внизу 1- флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п.
- «Повороты» И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу. 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 – вернуться в и.п. То же влево.
- «Приседания» И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – и.п.
- «Флажки вверх». И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.
- «Прыжки – не попадись». Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

III. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.



Май 3 неделя

I. Игра «Летает – не летает».

II. Упражнения с обручем

- «Обруч вверх». И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны». И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. 1- обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и.п.
- «Приседания».И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища;1– присесть, взять обруч хватом с боков;2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 – 4 –вернуться в и.п.
- «Прыжки».. И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

III. Игра «Эхо»(в ходьбе).

Май 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

II. Упражнения без предметов

- «Поклонись головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
- «Рывки руками» И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. То же влево
- «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, п. руку за спину, л. – на п. плечо, 2- и. п. То же в л. сторону
- «Наклоны – скручивания» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево,2- и. п. То же в л. сторону
- «Стойкий оловянный солдатик» И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
- «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе.1-8 прыжки на двух ногах на месте

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

