

Комплекс утренней гимнастики



A decorative border of colorful stick figures in various poses surrounds the central text. The figures are in shades of blue, red, green, yellow, and purple, performing actions like jumping, running, and stretching.

Комплекс утренней гимнастики
Старшая группа

Осенний период СЕНТЯБРЬ

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами

1 Основная стойка для детей 5-6 лет — стоя пятки вместе, носки врозь.

рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

-1-

Комплекс 2

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

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 -поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.

-2-

Комплекс № 1 (старшая группа) сентябрь 1

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная; на носках, руки вверх; на

пятках, на внешней стороне стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах в колонне

друг за другом. Ходьба и бег между предметами.

1. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 – наклон головы вправо; 2 – И.п.; 3-4 – то же

влево (8 раз).

2. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2– руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6 раз).

3. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – И.п.; 3–

4 – то же влево (8 раз).

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к

правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в

стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

5. И.п. – о. с., руки на поясе; 1-2 – присесть, руки вперёд; 3-4 – и.п. (6-8 раз).

6. И.п.: о. с., руки вниз. 1– шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево),

правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).

7. И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, носок

оттянут, хлопок под коленом; 2 – в и.п.; 3-4 – левой ногой (8-10раз).

8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2

– прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (2-3раза).

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2 (старшая группа) сентябрь 2

Упражнения с малым мячом

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба по массажной дорожке, ходьба в колонне по одному обычная и с заданиями. Бег в

колонне по одному, продолжительностью до 1 мин.

1. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести руку в сторону; 3-4 – вернуться в И.п., переложить мяч в другую руку (8 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон впередвниз, переложить мяч в левую руку; 1 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.
5. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6-8 раз).
6. И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут переложить мяч в левую руку; 2 – в и.п.; 3-4 – левой ногой (8-10 раз).
7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом (8 раз).
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. На счёт 10-12 (2 раза).

Комплекс № 3 (старшая группа) октябрь 1

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег

в колонне по одному, по сигналу поворот и продолжение движения в др. сторону.

1. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).
2. И.п.: то же. 1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в И.п.; 3-4 – то же влево (8 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (8 раз).

Комплекс 4

1. Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — присесть, палку вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).
6. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Комплекс 3

1. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в барабан) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4-6 раз).
6. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед верх прямые ноги — угол; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).
8. Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирався водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно прижимаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

ОКТАБРЬ

Комплекс 5

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вперед, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 — прыжки на правой ноге; на счет 5-8 — прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Автомобили».

5. И.п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперёд-вверх прямые ноги (угол); 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
7. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз)
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах: левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Комплекс № 4 (старшая группа) октябрь 2

Упражнения с гантелями

Вводная часть: Построение в колонну; ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; прыжки в колонне. Бег обычный, с захлестыванием голени.

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями внизу. 1-2 – правая рука вверх, два рывка; 3-4 – то же левой рукой (8-10 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вытянуть перед собой, соединить; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).
3. И.п. – стоя на коленях, руки с гантелями перед грудью. 1 – поворот туловища вправо, руки вынести вперед; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу. 1 – присесть, руки вперед; 2 – И.п. (8 раз).
5. И.п. - сидя ноги врозь, руки на коленях. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, гантели вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).
6. И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, коснуться правой рукой; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги. (8 раз).
7. И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – И.п. (8-10 раз).
8. И.п. - основная стойка, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны. На счёт 1-8, повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.
9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5 (старшая группа) ноябрь 1

Упражнения с обручем

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колен; прыжки на правой и левой ноге.

Бег обычный и с высоким подниманием колен.

1. И.п.: о. с., обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 –

обруч вперед; 4 – И.п. (8-10 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой в согнутых руках. 1 – поворот

туловища вправо, руки прямые; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И.п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п. (8 раз).

4. И.п.: основная стойка в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать,

обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – И.п. (8 раз).

5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – и. п. (8 раз).

6. И.п.: обруч на полу. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади

в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – И.п. (6-8 раз).

7. И.п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок,

обруч вперед; 2 – И.п.; 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

8. И.п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча

вправо и влево в чередовании с ходьбой.

9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6 (старшая группа) ноябрь 2

Упражнения с большим мячом

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением в чередовании с обычной ходьбой. Бег между

предметами. Перестроение в колонну по трое на ходу.

1. И.п. - основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за

голову; 3 – мяч вверх; 4 – И.п. (8 раз).

2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – И.п. То же влево. (8 раз).

3. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед- вниз; 3 –

выпрямиться, мяч вверх; 4 – И.п. (8 раз).

Комплекс 7

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

- И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево); 3 — приставить ногу; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- И. п. — сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
- Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.
- Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Комплекс 8

1. Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или ре-ек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

- И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
- И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.
- И. п. — основная стойка, руки вниз. 1-2 — руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
- Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
7. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 — вернуться в «сходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх; исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
8. Игровое упражнение «Фигуры».

5. И.п. - на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1– присесть, руки вперед; 2 – И.п.

(8 раз).

6. И.п. - сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках на груди. 1– наклониться вперед,

коснуться носка правой ноги; 2 – в И.п.; 3-4 (6-8 раз).

7. И.п. – стойка на коленях, 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево.

8. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча

вправо и влево в чередовании с ходьбой.

9. И.п. – мяч на полу. Стоя на одной ноге, вторая нога на мяче, руки на поясе.

Упражнение на равновесие: катать мяч вперед – назад, вправо – влево; ногу поменять.

Комплекс № 7 (старшая группа) декабрь 1

Упражнения с флажками

Вводная часть: Ходьба по кругу обычная, на носках (руки за головой), на пятках,

с высоким подниманием бедра (руки на поясе). Прыжки на правой и левой ноге.

Бег по кругу в чередовании.

1. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– флажки вперед; 2– флажки вверх; 3 –

флажки в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).

2. И.п. – то же. 1– шаг правой ногой вправо, руки вверх; 2– наклон туловища вправо; 3– выпрямиться; 4 – вернуться в И.п. То же влево (6-8 раз).

3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 – наклон вперед к правой

ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 – И. п. То же влево (8 раз).

4. И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1– поворот вправо, флажки в

стороны; 2 – И.п. То же влево (8-10 раз).

5. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуть над головой. Упражнение

«брёвнышко»: 1-4

– поворот вправо; 5-8 – поворот влево (4-6 раз).

6. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– присесть, флажки вперед; 2 – И.п. (8 раз).

7. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– согнуть правую ногу, носок тянуть в пол,

флажки вперед, задержаться в этом положении; 2 – И.п. То же левой ногой (8 раз).

8. И.п. – стоя ноги на ширине стопы. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;
2– прыжком ноги вместе, вернуться в И.п. (10-12 прыжков в черед. с ходьбой 2-3р.)

Комплекс № 8 (старшая группа) декабрь 2

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, повороты

направо, налево переступанием, прыжком. Ходьба по массажным дорожкам; ходьба

приставным шагом правым и левым боком; подскоки с продвижением вперед. Бег

по кругу; по сигналу – 1 хлопок, дети останавливаются, хлопают 2 раза и продолжают бег.

1. И.п.: о.с. 1– поднять плечи вверх; 2 – И.п. (8-10 раз).

2. И.п.: о.с. 1– поворот головы вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – И.п. (8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1– наклон вправо, одновременно

руки поднять вверх; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).

4. И.п.: стойка ноги шире плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, коснуться пальцев ног; 2 – И.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с., руки внизу. 1– присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – И.п. (6-8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую ногу вверх, перенести её над левой, коснуться пола; 3-4 – И.п. То же другой ногой (8 раз).

7. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1 –

руки вытянуть вперед, прогнуться, приподнять ноги от пола; 2 – И.п. (8 раз).

8. И.п.: стоя ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1-4 – прыжки в одну сторону; 5-

8 – прыжки в другую сторону (3-4 раза в чередовании с ходьбой).

9. И.п.: о.с. 1– правая рука вперед; 2– левая вперед; 3 – правая рука вверх; 1– левая

вверх. Обратное движение в том же порядке (5 раз).

Комплекс № 9 (старшая группа) январь 1

Упражнения с кеглями

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение

Комплекс 11

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 — махом обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 — прямо, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — исходное положение.

5. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет — 8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Комплекс 12

1. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и производят.

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — правую руку вниз; 4 — левую руку вниз (4-5 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки вперед; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом;

3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

7. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период ДЕКАБРЬ Комплекс 13

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

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, положить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

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

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке (6-7 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение, положить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную по всему залу.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. 1 — руки за голову; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

в колонну. Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя

кинезиологические упражнения «зайчик-колечко-цепочка», «домик-ежик-замок».

Прыжки на правой и левой ноге. Бег в колонне друг за другом

1. И.п. - основная стойка, кегли внизу.. 1– кегли в стороны, 2 – кегли вверх; 3 –

кегли в стороны; 4 – вернуться в И.п. (8раз).

2. И.п. - стойка ноги врозь, кегли внизу. 1– кегли в стороны; 2 – наклон вперёд, кегли

соединить; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (8раз).

3. И.п. - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1– поворот вправо, поставить кеглю

у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 –

поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (6раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 – наклон вперёд, коснуться кеглями

пола между носков ног; 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).

5. И.п. – о. с, кегли внизу. 1– присесть, кегли вынести вперёд; 2– и.п. (8 раз).

6. И.п. - стоя, ноги врозь, кегли внизу. 1– шаг вправо, руки в стороны; наклон вправо, 3 – прямо, руки в стороны; 4 – И.п. То же влево (8 раз).

7. И.п. - основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг

кеглей в обе стороны. Повторить 2-3раза.

8. И.п. – о. с, кегли внизу. 1– правую руку вперед; 2 – левую руку вперед; 3 – правую руку в сторону; 4 – левую руку в сторону; 5-8 – в обратном порядке (8 раз).

Комплекс № 10 (старшая группа) январь 2

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в колонну по одному, повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне друг за другом обычная, на носках (руки за голову),

на пятках (руки на поясе); по сигналу ходьба врассыпную. Прыжки на двух ногах

врассыпную. Бег в колонне.

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – поднять руки

вверх; 3 – руки к плечам; 4 –вернуться в и.п. (8-10 раз).

2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1– поворот вправо, руки за

спину; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину. 1– наклон к правой ноге, коснуться носка; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1– присесть, обнять колени; 2–
встать, вернуться в и.п. (8 раз).
5. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1– сесть, на пол справа; 2– и.п. То же влево.
6. И.п.: упор на коленях (на четвереньках). 1-2 – выгнуть спину, голову на грудь;
3-4 – и.п., голову прямо, спину прогнуть (6-8 раз).
7. И.п.: о.с., руки на поясе. 1– отставить ногу вперед на носок; 2 – поднять её вверх; 3 – на носок; 4 – вернуться в и.п. То же другой ногой (6 раз).
8. И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1-8; 2-3
раза в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 11 (старшая группа) февраль 1

Упражнения с большим мячом

Вводная часть: Построение в колонну по 1, повороты прыжком направо, налево.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную. Прыжки на правой и левой ноге в колонне друг за другом; построение в движении в две колонны.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок,
одновременно поднять мяч вверх; 3-4 – вернуться в и.п. То же левой ногой (8 раз).
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).
3. И.п.: сидя, ноги врозь, мячверху. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом у ступней ног; 4 – в и.п. (4 раза).
4. И.п.: лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги (6 раз).
5. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1– руки вверх; 2 –
наклон вправо; 3 – руки вверх; 4 – И.п. То же в левую сторону (6-8 раз).
6. И.п.: о.с., мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – присесть, разводя колени,
ударить мячом о пол; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1– ударить мячом о пол; 2 –
поймать мяч, не наклоняясь и не сходя с места (6 раз).

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение (5-6 раз).
7. Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение — в круг, полукруг, шеренгу).

Комплекс 16

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (на счет 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).
8. Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет — игра повторяется.

ЯНВАРЬ

Комплекс 17

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой; ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной — другое.

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, исходное положение (4-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (на счет 1-8), повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с мячом

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
7. И. п. — основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Эхо».

8. И.п.: о.с., держа мяч в руках. Прыжки вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой (2 раза).

Комплекс № 12 (старшая группа) февраль 2

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием

колена, с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой между предметами, боковой

галоп. Построение в две шеренги.

1. И.п.: о. с., руки на пояс. 1– наклон головы вправо; 2 – прямо; 3-4 – влево (6-8 раз).

2. И.п.: о. с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 – три рывка руками в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).

3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1– наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в И.п. (8 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6раз).

5. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 –

поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 – вернуться в и.п. (5-6раз).

6. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1– поднять правую ногу вверх, коснуться колена левой рукой; 2 – И.п.; 3 – поднять левую ногу вверх, коснуться правой рукой; 4 – И.п. (8 раз).

7. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1– поднять руки вперед, кисти вместе, ладони

вниз. 2 – медленно повернуть корпус вправо, ноги неподвижны; 3 – прямо; 4 – И.п. То же влево (6-7раз).

8. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, 4 – назад (4-6 раз).

Комплекс № 13 (старшая группа) март 1

Упражнения с гимнастической палкой

Вводная часть: Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой.

1. И.п.: о. с., палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая

руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, в И.п. (8 раз).

2. И.п.: основная стойка, палка у груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон

вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – И.п. То же влево (8раз).

3. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, палка у груди. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п. (6-7раз).

4. И.п.: сидя ноги врозь, палка у груди. 1– палку вверх; 2– наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги; 3– выпрямиться, палку вверх; 4 – И.п. (8раз).

5. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуть спину,

руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8раз).

6. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках перед собой. 1

– поворот вправо, палка вертикально; 2 – И.п. То же влево (8раз).

7. И.п.: о.с., палка вертикально на полу перед собой. 1 – опираясь на палку двумя

руками, поднять правую ногу назад, носок оттянут; 2 – И.п. То же с левой ноги.

8. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка на полу. Прыжки через палку вперед –

назад (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 раза).

Комплекс № 14 (старшая группа) март 2

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в колонну по одному; ходьба обычная; приставным

шагом правым и левым боком; подскоки; бег врассыпную с остановкой по сигналу

и выполнением фигуры. Построение в 2 шеренги.

1. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны

вверх, прогнуться; 3- 4 – и.п. (8 раз).

2. И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к

правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –И.п.

То же к левой ноге (6-8 раз).

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 — поставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 — пружинистые приседания, руки вперед;

4 — свернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — согнуть руки перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 — выпрямиться, руки перед грудью.

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вправо;

2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На

счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8. Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры дети могут меняться местами. Водитель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, обычная ходьба, легкий бег — руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

4. И. п. — основная стойка, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка создади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.

7. Игра «Великаны и гномы».

ФЕВРАЛЬ

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспыленную.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 22

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 — мах правой ногой вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны ладонями вверх; 2 – вернуться в И.п. То же влево (8-10 раз).
4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 – И.п. (6-8 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1 – поднять голову и плечевой пояс, руки за голову; 2 – вернуться в И.п. (8 раз)
6. И.п.: лежа на боку, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью. 1 – поднять прямые ноги, носки оттянуты. 2 – вернуться в И.п. (4 раза вправо, 4 – влево).
7. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3 раза).
8. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые руки через стороны вверх, ладони внутрь; 2 – медленный наклон туловища вправо до параллели с полом, ноги не сгибать; 3 – вертикально; 4 – И.п. То же влево (медленно 4 раза)
9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 15 (старшая группа) апрель 1

Упражнения с султанчиками

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному.

Ходьба

обычная; с хлопком под коленом; приставным шагом правым и левым боком.

Бег в

колонне друг за другом в сочетании с перешагиванием через бруски.

1. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).

2. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – шаг вправо, султанчики в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить султанчики; 3 – выпрямиться, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же влево (8 раз).

3. И.п.: о.с, султанчики у плеч. 1-2 – присед, султанчики вперед; 3-4 – в И.п.

4. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, султанчики в стороны; 4 – и.п. То

же левой ногой (8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, султанчики перед собой. 1 – поворот вправо, правую руку

в сторону; 2 – и.п. То же влево (8 раз).

6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть без помощи рук, руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8 раз).

7. И.п. – основная стойка, султанчики внизу. 1 – правую ногу назад на носок, султанчики вверх; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой (8 раз).

8. И.п.: о.с., султанчики вверх. Прыжки на правой и левой ноге.

Выполняется

на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

Комплекс № 16 (старшая группа) апрель 2

Упражнения с длинным шнуром

Вводная часть: Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, одновременно сжимать и

разжимать пальцы. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег

в рассыпную. Построение в две-три шеренги.

1. И.п.: о.с., шнур внизу. 1 – руки со шнуром вперед; 2 – вверх; 3 – прямо, 4 – И.п.

2. И.п.: стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине плеч, шнурверху (держать

двумя руками). 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (8 раз).

3. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине плеч, шнур на грудь. 1 – положить шнур на

поднятое правое колено; 2 – И.п. То же с левой ноги (8 раз).

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, шнур на грудь. 1 – поднять шнур вверх; 2 – глубокий

наклон вперед до пола; 3 – прямо, шнур вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).

5. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине ступни, шнур внизу. 1 – присесть, руки со

шнуром вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).

6. И.п.: лежа на спине, шнур в вытянутых руках за головой. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – И.п. (8 раз).

7. И.п.: стоя боком к шнуру, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур. 10-

12 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой.

8. И.п.: о.с., стоя в шеренге, шнур за спиной в прямых руках. 1 – поднять шнур

вверх-назад прямыми руками – вдох; 2 – И.п. – выдох (8 раз).

Комплекс № 17 (старшая группа) май 1

Упражнения без предметов

Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой.

Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Комплекс 24

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

Упражнения с мячом

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 — поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1-2 — повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3-4 — повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Игра «Удочка».

Весенний период МАРТ

Комплекс 25

1. Игра «Великаны и гномы».

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 — три рывка руками в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — наклон туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую ногу вперед-вверх; 2 — одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 — левую ногу вниз, правую вверх; 4 — опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.

6. И. п. ~ сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

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

Комплекс 26

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 — обруч вверх; 2 — шаг вправо с наклоном вправо;

3 — приставить ногу, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. — стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

1. И.п.: о.с, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (8раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-4 – круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8 – круговые вращения назад (2-3 раза)
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед до параллели с полом, руки в стороны; 2 – И.п. (8 раз).
4. И.п.: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую прямую руку вперед, левую ногу – назад; 2 – И.п. Поменять руку и ногу (8 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять голову, плечи и грудь, руки отвести назад ладонями к телу; 2 – И.п. (6раз).
6. И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Поднять прямые ноги, на счет 1-8 делать «ножницы». Повторить 2-3 раза.
7. И.п.: о.с, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – ноги врозь - ноги вместе 2-3 серии в чередовании с ходьбой.
8. И.п. сидя на пятках, руки на колени. 1-2 – левую руку через плечо назад, правую согнутую в локте, завести за спину, руки соединить; 3-4 – поменять руки (4-5раз).

Комплекс № 18 (старшая группа) май 2

Упражнения с мягкой палкой

Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между

предметами. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.п.: о. с., палка в опущенных руках. 1 – руки с палкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – И.п. (8 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на грудь. 1 – шаг вправо, руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – И.п. (8 раз)
3. И.п.: ноги слегка расставлены, палка в опущенных руках. 1 – перенести одну ногу через палку, 3-4 – обратное движение – И.п. То же другой ногой.
4. И.п.: о. с., руки с палкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – И.п. (6-8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, палка на грудь. 1 – поворот вправо, палкой тянуться к

стопе; 2 – И.п. То же влево (6-8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги вместе, руки с палкой сверху. 1 – наклон вперед, положить палку за ступнями ног; 2 – выпрямиться (6-8раз)

7. И.п.: лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1 – сесть без помощи

рук, палку вверх; 2 – И.п. (6-8 раз).

8. И.п.: о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку на счет 1-8, 2-3

раза.

Комплекс 27

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 — правую ногу назад на носок, скакалку вверх;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 — скакалку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.

1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, скакалку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах черед рез короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

Комплекс 28

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

Упражнения с кеглями

2. И. п. — основная стойка, кегли внизу. 1 — кегли в стороны;

2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз).

4. И. п. — стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги;

2 — поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;

3 — поворот вправо, взять кеглю; 4 — поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, кегли внизу. 1 — присесть, кегли вынести вперед; 2 — исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

Комплекс 29

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 — поднимаемая на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 — поднять правую ногу назад-вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).

8: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

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

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге;

3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1-2

— присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх; 2 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе.
1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.
1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. 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. Поворот кругом. Повторить упражнение 3-4 раза.
6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
7. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

Комплекс 32

1. Игра «Эхо».

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.
1-3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 — исходное положение (5-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 — руки согнуть перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 — руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
5. И. п. — ноги параллельно, руки вдоль туловища.
1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить на колено; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).
8. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Комплекс 33

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в обеих руках.

1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

5. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

Комплекс 34

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки).

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.

1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 35

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг вправо, флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присед, флажки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — поднять правую ногу, коснуться пальцами колена; 3 — опустить ногу, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. — основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.

1-2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 — опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — исходное положение (6 раз).

7. И. п. — основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг левой ногой влево; 4 — приставить правую ногу, исходное положение (6-7 раз).

8. Игра «Фигуры».