

Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной группы

Годовые задачи:

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

Сентябрь 1 неделя

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

II. Упражнения с мячом

• **«Подбрось-поймай»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• **«Покажи соседу»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• **«Переложи мяч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Приседания с мячом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Сентябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

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 вперёд»**

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

1- наклон вперёд, 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 вперёд, 2- и. п.

- **«Прыжки-звёздочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

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

Сентябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

- **«Покажи платочек»**

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

- **«Помаши платочком»**

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав. руки в левую, помахать им;

2-и. п. То же в другую сторону.

- **«Переложить платок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке.

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

- **«Положи платочек»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс,

3- сесть, взять платочек, 4- и. п.

- **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Сентябрь 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 вперёд, 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, правую руку за спину, левую – на правое 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 поясе

В: на счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах на месте.

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

Октябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• **«Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• **«Наклоны вниз».**

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

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

3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.

То же к левой ноге.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• **«Лёжа на животе»**

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх; 2 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

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

Октябрь 2 неделя

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

II. Упражнения «Путешествие по морю - океану»

• **«Где корабль?»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п., то же в другую сторону.

• **«Багаж»**

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

1- кисти рук сжать в

кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны,

3 –

опустить руки вниз, 4 – и.п..

• **«Мачта»**

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

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

2- и.п., то же в левую сторону.

• **«Волны бьются о борт корабля»**

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

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад.

• **«Драим палубу»**

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

1 - наклон вперед, руки в стороны, 2 – 6 – махи руками вправо-влево, стараясь косн-ся противоположного носка, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.

• «А когда на море качка»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

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

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

Октябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

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, веревочка сверху.

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., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

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

Октябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в рассыпную.

II. Упражнения «Петрушки»

• «Тарелочки»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1- хлопнуть перед грудью прямыми руками,
2- 3 – скользящие движения вверх - вниз, 4- и. п.

• «Повороты с отведением рук в стороны»

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

1 – поворот вправо, развести прямые руки в стороны,

2- и.п., то же влево.

• **«Хлопки под коленом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом,

2-и. п., то же с левой ноги.

• **«Наклоны вперёд»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1- наклониться вперёд, отвести прямые руки назад, 2 – и.п.

• **«Петрушки танцуют»**

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

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

• **«Петрушки прыгают»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. На счёт 1-2.

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

Ноябрь 1 неделя

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

II. Упражнения с мячом

• **«Подбрось-поймай»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч, 2- и. п.

• **«Покажи соседу»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п.,

то же влево.

• **«Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• **«Переложить мяч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• **«Приседания с мячом»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 - присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Ноябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

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

• **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., 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 (правая – вперед, левая – назад).

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

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

Ноябрь 3 неделя

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

II. Упражнения с мячом

• **«Покажи мяч».**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков)

1 – мяч к груди, 2 – вперед, 3 – к груди, 4 – и.п.

• **«Повороты в стороны».**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в вытянутых руках

1 - поворот вправо, 2 – и.п., 3 – поворот влево, 4 – и.п.

• **«Вверх - вниз»**

И

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч у груди

1 – поднять мяч вверх над головой, 2 – и.п.,

3 – наклониться, коснуться мячом пола, 4 – и.п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч сверху;

1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• **«Пружинки»**

И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди.

1 – 3 – пружинки; 4 - и.п.

• **«Прыжки с мячом»**

И.П.: ноги вместе, мяч у груди

1 – ноги врозь, мяч вверх; 2 - и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба приставляя пятку к носку, лёгкий бег, ходьба.

Ноябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перешагиванием через кубики, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с обручем

• **«Обруч вверх – назад»**

И. П.: ноги на ш. ст., 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 ш. п., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки,

2- и. п., то же влево.

• **«Наклоны с обручем»**

И. П.: ноги на ш. п., 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.

Декабрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх»

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

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п.

• «Голова качается»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

• «Наклоны в стороны»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

2 – и.п. То же в другую сторону (руки не опускать).

• «Наклоны вниз»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать); 2 – и.п.

• «Удержи равновесие»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

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

Декабрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

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., то же в другую сторону

- **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

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

Декабрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

- **«Ножницы»**

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

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

- **«Челнок»**

И. П.: ноги на ш. п., 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 (правая – вперед, левая – назад).

- **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1-8 прыжки на месте.

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

Декабрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

- **«Флажки вперед»**

И. П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 – флажки вперед; 2 – в стороны; 3 – вверх; 4 – и.п.

- **«Покажи флажок»**

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево.

- **«Поклонись красиво»**

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки внизу

1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, 3 – встать, 4 – и.п.
То же к левой ноге.

• **«Скручивания с флажками»**

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках

1 – наклон – скручивание вправо, 2 – и.п. То же в лево.

• **«Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звёздочки с флажками»

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

Январь 1 неделя

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

II. Упражнения «Потанцуем»

• **«Встретились»**

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

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• **«Повороты»**

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

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• **«Пятка, носок»**

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

1 - правая нога на пятку, присесть, и. п., 2 - левая нога на пятку,

3 - правая нога на носок, и. п. 4 - левая нога на носок

• **«Наклонились весело»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 - наклон вправо, улыбнулись, 2 - и. п., то же в другую сторону

• **«Танцуют ножки»**

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2 - и. п., то же в левую сторону

• **«Звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 - руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

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

Январь 2 неделя

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

II. Упражнения с малым мячом

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке

1- 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 прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2 - и. п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, 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 ширине ступни, мяч 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 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег со сменой ведущего.

II. Упражнения «Спортивная разминка»

• «Бег на месте»

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

Поочерёдно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

• «Силачи»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

1- с силой согнуть руки к плечам, 2-и. п.

• «Боковая растяжка»

И. П.: ноги на ширине плеч, 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 ширине плеч, 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. Перестроение в колонну по одному, ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, лёгкий бег, ходьба.

Январь 4 неделя

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

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идём за шагом шаг,

Сой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

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

II. Упражнения без предметов

• «Руки к плечу»

И. П.: ноги на ш. с., руки вдоль туловища. 1 – правую руку к плечу; 2
– левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз.

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2
– присесть, руки вперёд; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п.

• «Повороты»

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

1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону;

2 – и.п. То же влево.

• «Хлопок в ладоши под коленом»

И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 –

мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом; 3 –

опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает скакалку. По мере приближения скакалки дети выполняют прыжок так, чтобы не задеть её. Тот, кто коснулся скакалки, делает шаг назад и выбывает из игры.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Февраль 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

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, веревочка сверху. 1-

наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

1-

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

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

Февраль 2 неделя

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

II. Упражнения «Потанцую»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ш. п., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п.,

то же в другую сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку, 3- правая нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево, 2- и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

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

Февраль 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помашки платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав.руки в левую, помахать им;

2-и. п. То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую. То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол,

2- и. п., руки на пояс,

3- сесть, взять платочек, 4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Февраль 4 неделя

II. Упражнения без предметов

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища

1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;

3 – руки в стороны; 4 – и.п..

• «Наклоны в стороны»

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

1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямиться; 4 – вернуться в и.п. То же влево.

• «Наклоны вперед»

И. П.: ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд, коснуться пальцами пола;

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

• «**Обними колени**»

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

1 – 2 - согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• «**Велосипед**»

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (на счёт 1-8).

Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Март 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения со скакалкой.

• **«Скакалка вверх»**

И.П.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 – верн. в и.п.

• **«Наклоны в стороны»**

И.П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – и.п.

• **«Наклоны вперед»**

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 и.п.

• **«Скакалка вперед».**

И.П.: стойка в упоре на коленях, скакалку внизу.

1 – 2 сесть справа на бедро, скакалку вперед;

3 – 4 – вернуться в и.п. То же влево.

• **«Прогнуть спинку»**

И.П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперед; 2 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И.П.: основная стойка. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперед. Темп индивидуальный.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Март 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег м/предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются.

II. Упражнения без предметов.

• **«Шаг в сторону».**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища . 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 – приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево.

• **«Приседания»**

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

1- 3- пружинистые приседания, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.

• **«Повороты»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-

согнуть руки перед грудью; 2-поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4- и.п. То же влево.

• **«Хлопок под коленом»**

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; 4 – и.п. То же левой ногой.

• **«Наклоны»**

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

1– шаг вправо; 2–наклон вправо; 3–выпрямиться; 4–и.п. То же влево.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.

III. 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 ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Март 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег в рассыпную.

II. Упражнения с мячом.

• **«Бросок мяча вверх»**

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

• **«Поймай мяч»**

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. С

• **«Прокати мяч»**

И.

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.

• **«Достань мяч»**

И. П.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

1-2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом;

3–4 вернуться в и.п.

• **«Покажи мяч» И**

И.П.: основная стойка, мяч внизу.

1 – 2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3 – 4 вернуться в и.п. То же левой ногой.

III. Игра«Удочка».

Дети становятся в круг. В середине круга воспитатель раскручивает скакалку (рыбак с удочкой), а дети (рыбки) должны перепрыгивать через скакалку. Кого задела скакалка, тот садится на стульчик (рыбак поймал рыбку).

Март 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• **«Заводим мотор»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) 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 левой ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Апрель 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег враспынную.

II. Упражнения без предметов.

• **«Руки вверх»**

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища;

1- 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться,
3 – 4 и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3- 4 и.п.

• **«Хлопок в ладоши».**

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 – и.п. То же к левой ноге.

• **«Ногу вверх»**

И. П.: - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – вернуться в и.п.
левой ногой.

То же

• **«Повороты»**

И. П.: - стойка в упоре на коленях, руки на поясе

1 – поворот вправо, правую руку вправо; 2 – вернуться в и.п.
влево.

То же

• **«Прыжки»**

И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8

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

Апрель 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• **«Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх;

3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• **«Наклоны вниз»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – и.п. То же к левой ноге.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;
3 – 4- и.п.

• **«Лёжа на животе»**

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх;

2 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

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

Апрель 3 неделя

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

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);

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

• **«Ноги вверх»**

И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки;

1 – 2 поднять прямые ноги вверх; 3-4 вернуться в и.п.

• **«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. Поворот кругом (3-4 раза).

• **«Прыжки»**

И.П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вдоль скамейки, на счёт 1-8; поворот кругом и повторение прыжков.

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

Апрель 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

• **«Руки в стороны»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2–и.п. То же левой ногой.

• **«Приседания»**

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

1 – 3 – пружинистые приседания, руки вперёд; 4 – и.п.

• **«Повороты»**

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

1 – руки согнуть перед грудью;

2 – поворот вправо, руки развести в стороны;

3 – руки перед грудью; 4 - и.п. То же в левую сторону.

• **«Ногю на колено»**

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 - и.п. То же левой ногой.

• **«Повороты сидя».**

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

1 – 2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3 – 4 и.п. То же влево.

• **«Прыжки»**

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счёт 1-8. .

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

Май 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин., подскоки, ходьба.

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 (правая – вперед, левая – назад).

• **«Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1-8 прыжки на месте.

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

Май 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• **«Покажи платочек»**

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• **«Помаши платочком»**

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз.

1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2-и. п. То же в другую сторону.

• **«Переложил платок»**

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

• **«Положи платочек»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1 - сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс,

3 - сесть, взять платочек, 4- и. п.

• **«Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Май 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с выполнением заданий для рук, ходьба на носочках, на пяточках.

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 достаёт 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.

Май 4 неделя

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

II. Упражнения с мячом

• **«Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков)

1- мяч к груди, 2- вперед, 3- к груди, 4- и. п.

• **«Повороты в стороны»**

И. П.: ноги на ш. п., мяч перед грудью, в вытянутых руках

1- поворот вправо, 2-и. п., 3- поворот влево, 4- и. п.

• **«Вверх – вниз»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1- поднять мяч вверх над головой,

2- и. п., 3 - наклониться, коснуться мячом пола, 4-и. п.

• **«Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч вверху

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

• **«Пружинки»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди

1-3 – пружинки, 4- и. п.

• **«Прыжки с мячом»**

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

1- ноги врозь, мяч вверх, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку к носку, легкий бег, ходьба.

Июнь 1 неделя

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

II. Упражнения с кеглями

• «Кегли вверх»

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – кегли в сторону; 2 – кегли вверх;

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

• «Наклоны вперед»

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

1 – кегли в стороны;

2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола;

3 – выпрямиться, кегли в стороны;

4 – и.п.

• «Повороты»

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

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

3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п. То же влево.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, кегли внизу

1 – 2 – присесть, кегли вперед;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

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

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

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

Июнь 2 неделя

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

II. Упражнения без предметов

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – руки за голову;

руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

3 –

• «Наклоны в стороны»

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

1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево);

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

• «Наклоны вперед»

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

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

• **«Ногу в сторону»**

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

1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой.

• **«Прыжки».**

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

• **«Ногу вверх»**

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

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

• **«Прогнуть спинку»**

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

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

III. Игра «Удочка».

Июнь 3 неделя

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

II. Упражнения с кубиками

• **«Кубики вверх»**

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

1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

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

• **«Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, кубики внизу

1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;

2- вернуться в и.п.

• **«Наклоны вперёд»**

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

1 – 2 наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше);

3 – 4 наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, кубики у плеч

1 – присесть, кубики вперёд; 2 – вернуться в и.п.

• **«Ноги вверх»**

И. П.: лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Июнь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках с разным положением рук, легкий бег, ходьба.

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. Игра «Мышеловка».

Июль 1 неделя

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

II. Упражнения «Путешествие по морю – океану»

• «Где корабль?» »

И. П.: основная стойка, руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п., то же в другую сторону

• «Багаж»

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

1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки с усилием поднять в стороны,

3- опустить руки вниз, 4- и. п.

• «Мачта»

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

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

2- и. п. То же влево.

• «Волны бьются о борт корабля»

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

1-8- круговые вращения руками вперед и назад

• «Драим палубу»

И. П.: ноги шире ш. п., руки внизу

1- наклон вперед, руки в стороны,

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

7- руки в стороны, 8 - и. п.

• «А когда на море качка...»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

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

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

Июль 2 неделя

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

II. Упражнения с мячом большого d

• «Шаг в сторону - мяч вверх»

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

1 – шаг вправо, мяч вверх;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг влево;

4 – вернуться в и.п.

• «Наклон вперед»

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

1 – мяч вверх;

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

4 – вернуться в и.п.

- **«Приседания»**

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

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

3 – 4 и.п.

- **«Ноги вверх»**

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

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

- **«Покажи мячик»**

И. П.: основная стойка, мяч внизу

1 – 2 – поднимаясь на носки, мяч вверх; 3 – 4 и.п.

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

Июль 3 неделя

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

II. Упражнения «Потанцуем»

- **«Встретились»**

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

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

- **«Повороты»**

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

1- поворот вправо, развести руки в стороны,

2- и. п., то же в другую сторону

- **«Пятка, носок»**

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

1- правая нога на пятку, присесть, и. п.,

2- левая нога на пятку,

3- правая нога на носок, и. п.

4- левая нога на носок

- **«Наклонились весело»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись,

2- и. п., то же в другую сторону

- **«Танцуют ножки»**

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

1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2- и. п., то же в левую сторону

- **«Звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1- руки вверх, ноги в стороны,

2- и. п.

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

Июль 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с гимнастической палкой

• **«Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка внизу

1- палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи;

3 – палку вверх; 4 – и.п.

• **«Наклоны вниз»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон вперёд, палку вперёд;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в и.п.

• **«Повороты».**

И.П.: стойка ноги врозь, палка на лопатках

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, палку на грудь

1- 2 – присесть, палку вперёд; 3 – 4- и.п.

• **«Палку вперёд»**

И.П.: основная стойка, палка внизу

1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперёд;

2 – и.п. То же влево.

III. Игровое упражнение «Фигуры».

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

Август 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

• **«Флажки вверх»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить;

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

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу

1 – 2 – присесть, флажки вперёд; 3 – 4 – и.п.

• **«Повороты»**

И. П.: стойка в упоре на коленях, флажки у плеч

1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – и.п.

• **«Наклоны»**

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.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу.

На счёт 1-8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счёт 1-8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

• **«Флажки в стороны»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу

1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – и.п.

То же левой ногой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Август 2 неделя

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

II. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

• **«Выкруты».**

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 и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.

1 – присесть, кольцо вверх; 2 – вернуться в и.п.

• **«Руки вверх»**

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.

• **«Переложи кольцо в другую руку»**

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.

• **«Наклоны»**

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 – и.п.

• **«Шаг в сторону».**

И. П.: основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.

правой ногой вправо; 2 – приставить левую ногу;

1 – шаг

ногой влево; 4 – приставить правую ногу, и.п.

3 – шаг левой

III. Игра «Удочка».

Август 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• **«Заводим мотор»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки вниз

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) 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 (повторить 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 левой ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Август 4 неделя

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

II. Упражнения с кубиками

• **«Кубики вверх»**

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

1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

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

• **«Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, кубики внизу

1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;

2- вернуться в и.п.

• **«Наклоны вперед»**

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

1 – 2 наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);

3 – 4 наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.

• **«Приседания»**

И. П.: основная стойка, кубики у плеч

1 – присесть, кубики вперед; 2 – вернуться в и.п.

• **«Ноги вверх»**

И. П.: лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1 – 2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;

3 – 4 вернуться в и.п.

• **«Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.