

Комплексы упражнений утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста.

Сентябрь

Комплекс №1.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение

(4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение

(по 3 раза).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

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

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

Комплекс №2.

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение

(4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

Сентябрь

Комплекс №3.

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

Упражнения с флажками

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

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

Комплекс №4.

1 Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

Упражнения с мячом большого диаметра

2 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;

4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Октябрь

Комплекс №5.

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

Упражнения с кубиками

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6.

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

Упражнения с косичкой (короткий шнур)

2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение

(5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

Октябрь

Комплекс №7.

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

*«Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек.
Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет».*

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс №8.

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

7. Игра «Угадай, кто кричит».

Ноябрь

Комплекс №9.

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

«Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит».

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

«Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите».

Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит)

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

Упражнения с палкой

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №10.

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

Упражнения с кубиком

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

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3— поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

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

Ноябрь

Комплекс №11.

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

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь;

2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).

4. И. п.— стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

8. Игра «Найдем лягушонка».

Комплекс №12.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Декабрь

Комплекс №13.

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

Упражнения с платочком

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хватом сверху за концы.

1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.

Комплекс №14.

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

Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны;

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

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п.— лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед (рис. 15); 2 — вернуться и исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

Декабрь

Комплекс №15.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх;

3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.

Комплекс №16.

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

Упражнения с кубиками

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

2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики;

4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс №17.

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

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

Комплекс №18.

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

Упражнения с кеглей

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 -поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 -опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Январь

Комплекс №19.

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — обруч на грудь; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 — встать, поднять обруч до пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс №20.

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними

0,5 м).

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс №21.

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

Построение в круг.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1 -2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Кот и мыши».

Комплекс №22.

1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны площадки на противоположную).

Упражнения на стульях

2. И. п. — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх;

3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс №23.

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

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

5. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади: 1-2 — поднять прямые ноги вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед - вверх;

3-4 — исходное положение (4-5 раз).

7.И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

8. Игра «Огуречик, огуречик...».

Комплекс №24.

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

Упражнения с палкой

2. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться;

2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 — палку вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №25.

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч на грудь; 2 — обруч вверх;

3 — обруч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1-2 - присесть, вынести обруч вперед; 3-4 — исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №26.

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

Упражнения с кубиками

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

2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 — вынести кубики вперед; 2 — наклониться, положить кубики у носков ног; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 — присесть, кубики вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №27.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 - мяч вверх, потянуться;

3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс №28.

1. Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для, детей 3-4 лет)

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

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

6. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс №29.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с флажками

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны;

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

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

4. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).

Комплекс №30.

1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3-4 лет).

Упражнения с кеглей

2. И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 — поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево. (6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 - присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение. (4 – 5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Найдем лягушонка»

Апрель

Комплекс №31.

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения с палкой

2. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1 - 2 — поднять палку вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку на грудь; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку на грудь; 4 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 - палку вверх; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - наклон вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).

Комплекс №32.

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

Упражнения с малым мячом

2. И.п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку. 3 — руки в стороны; 4 — опустить руки вниз (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой, 4 — исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз)

4. И.п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — присесть вынести мяч вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз)

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

Май

Комплекс №33.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

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

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Совушка».

Комплекс №34.

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

Упражнения с кубиками

2. И. п. — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение. (5 - 6 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед;

3-4 — исходное положение (5 раз).

6. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

7. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс №35.

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

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

2. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы. 1 - косичку на грудь;

2 — косичку вверх; 3 — косичку на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

3. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 — присесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног

(рис. 20); 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на пол Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс №36.

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч на груди. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2 поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.