



**Комплексы  
утренней гимнастики  
для старшей группы**



## №1 «Дни недели». Сентябрь. (1-2 неделя)

1. Ходьба за направляющим в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колена. Бег змейкой. Ходьба обычная. Построение в две колонны.

2. ОРУ.

«Поздоровались». И.п.: основная стойка. 1- наклонить голову вперед. 2-и.п. Д-7 раз.

«Пружинка» И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверх. 1-3 пружинящие наклоны вперед-выдох. 4-и.п. Д-6 раз.

«Шагают ноги». И.п.: стоя на четвереньках, голова прямо. 1-4 –приставным шагом двигаться вперед, 5-8-приставным шагом двигаться назад. Д- 4раза.

«Встретились». И.п.: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги, 2- развести ноги в стороны, 3 свести ноги вместе, 4- и.п. Д-5 раз.

«Давайте радоваться». И.п.: стоя, ноги вместе, руки за спиной. 1- ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п. Повторить по 4 раза.

3. Ходьба в колонне по одному с проговариванием текста:

Зарядка всем полезна

Зарядка всем нужна.

От лени и болезней

Спасает нас она.

Дети возвращаются в группу.

## №2 «Домашние животные». Сентябрь. (3-4 неделя)

1. Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному. Построение в две колонны.

2. ОРУ.

«Ласковая киска». И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки за спиной. 1-2 руки развести стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3-4 вернуться в и.п. Д-браз.

«Верная собака» - И.п.б ноги на ш.п, руки на плечах. 1- свести руки перед грудью, 2 –и.п., 3- отвести локти максимально назад, 4- и.п. Д-7 раз.

«Корова мычит» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Д-5 раз.

«Ленивый поросенок». И.п.: лежа на спине, руки, на полу над головой. 1- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2- и.п. 3-4 повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Д- 4 раза в каждую сторону.

«Игривая лошадка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы. 2- и.п. 3-4 поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Д- 4 раза каждой ногой.

«Веселый ягненок» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д- 4 раза.

3. Ходьба в колонне по одному, бег медленный враспынную. Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания.

### №3 «В гости к солнышку» Октябрь. (1-2 неделя)

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, бег с захлестом ног, обычный бег змейкой, ходьба в колонне по одному. Построение в 2 колонны.

#### 2. ОРУ.

«Удивись солнышку». И.п.б основная стойка - поднять плечи, 2-и.п. Д- 8 раз.

«Рады солнышку». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. 1- упор сзади, 2-4 поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов. 5-7- поворот, 8- и.п.

«Играем с солнечными лучами». И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверху. 1- наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, постучать пальцами рук по полу. 2- и.п.- вдох. Д- 8 раз.

«Отдыхаем на солнышке». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

1- перекатиться на правый бок. 2- и.п.,

2- перекатиться на левый бок, 4- и.п. Д- 4 раза в каждую сторону.

«Танцуем». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поставить ногу вперед на носок. 2- поднять ногу вверх. 3- поставить ногу вперед на носок. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

«Хорошее настроение». И.п.: основная стойка, руки за спиной. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков ) чередовать с ходьбой на месте.

3. Ходьба по залу в колонне по одному. П\ игра «Солнышко и туча». По команде: «Солнце» – дети бегают враспынную по залу. По команде: «Туча» – дети приседают и обхватывают голову руками. Ходьба в медленном темпе.

## №4 «Дикие животные» Октябрь (3-4 неделя)

1. Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом-2 раза. Ходьба на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед, бег змейкой. Обычная ходьба  
Построение в 2 колонны.

### 2. ОРУ.

«Ловкая белка». И.п.: основная стойка. 1- наклонить голову вправо, руки на пояс. 2-и.п., 3- наклонить голову влево, руки на пояс, 4- и.п. Д- 6 раз.

«Шустрый заяц». И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверх. 1- наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны. 2- и.п. Д- 7 раз.

«Быстрый волк» И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поднять правую прямую ногу вперед. 2- махом отвести правую ногу назад. 3- снова поднять вперед правую ногу, 4- и.п.

«Полюбуемся зверями. И.п.: ноги вместе руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Д-браз.

«Ловкая лисица» И.п.: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. 1-2- выгнуть спину, опустить голову. 3-4 и.п. Д- браз.

«Неуклюжий медведь». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. 2- и.п., 3- повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Д- 4 раза в каждую сторону.

«Мы рады зверям». Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

3. Перестроение в колонну по одному. Бег за направляющим. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания.

## №5 «Животные и птицы севера» Ноябрь. (1-2 неделя)

1. Построение. Равнение. Повороты направо, затем налево. Ходьба в колонне друг за другом. Ходьба на носках, на пятках. Боковой галоп правым боком, левым боком. Обычный бег. Обычная ходьба. Построение в три колонны.

### 2. ОРУ.

«Северный олень». И.п.: основная стойка, руки в замок перед собой. 1- поднять кисти над головой. 2-и.п - Д-7 раз.

«Полярная лисица». И.п.: основная стойка. 1- отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног. 2-и.п. 3-4 то же к другой ноге. Д-4раза к каждой ноге

«**Пингвин**» И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поднять ногу. 2-согнуть ее в колене. 3-выпрямить ногу. 4-и.п. Повторить другой ногой. Д- 4 раза.

«**Тюлень**» И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1-2 поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 3-4 – и.п. Д- 7 раз.

«**Моржи**» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- повернуться на живот. 2- И.п. Д-7 раз

«**Холодно на севере**». Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук.

3. Ходьба со сменой ведущего.

## **№6 «Животные жарких стран» Ноябрь (3-4 неделя)**

1. Построение равнение. Ходьба на месте. Ходьба с поворотом на углах. Ходьба на носках, на наружных краях стоп. Бег на носках. Обычный бег, ходьба обычная с изменением положения рук. Построение в три колонны.

### **2.ОРУ.**

«**Обезьянки**»- и.п.: основная стойка. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. Д-7 раз.

«**Бегемот**» И.и.: основная стойка.1- повернуть голову вправо, 2-повернуть голову влево, 3- поднять голову вверх, 4- опустить голову вниз. Д- 4 раза.

«**Гепард готовится к бегу**». И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2 прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3-4- и.п. Д- 6 раз.

«**Полосатая лошадка**» И.п.: основная стойка. 1-поднять согнутую ногу, носок оттянуть. 2-3- постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4-и.п. Д- 4 раза

«**Длинный Крокодил**». И.п.: лежа на животе, руки, на полу над головой. 1-2- руками тянуться вперед, ногами назад. 4- расслабиться. Д-6 раз.

«**Слон**» И.п.: стоя на коленях и ладонях. 1-4- ходьба на коленях и ладонях вперед. 5-8 ходьба на коленях и ладонях назад. Д- 5 раз.

«**Забавные животные**» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Д-4по 10 раз, чередуя с ходьбой.

3. Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание.

## №7 «Профессии». Декабрь (1-2 неделя)

1. Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба в полуприседе. Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой. Ходьба обычная. Построение в 3 колонны.

### 2.ОРУ.

«**Веселый дирижер**». И. п.: 1- руки в стороны, 2-руки вперед, 3 – руки в стороны, 4- И.п. Д- 8 раз.

«**Ответственный врач**» И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-вдох., 1-2-3-4 – выдох. Д-7 Раз.

«**Шахтер**». И. п.: ноги на ш.п, руки на поясе. 1-3- резкие повороты вправо. 4- и.п. Повторить движения в другую сторону. Д-6раз.

«**Забавный фотограф**». И. п.: основная стойка. 1- присесть, руки в упор, 2-точком выпрямить ноги. 3- толчком присед в упоре. 4-и.п. Д- 6 раз.

«**Шофер**» И. п.: лежа на спине. 1-3- поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4-и.п. Д-5 раз.

«**Внимательный милиционер**» И.п.: ноги на ш. п., руки в стороны. 1- поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2- и. п., 3-4 повторить движение в другую сторону. Д-5раз.

«**Веселое настроение**». И.п.: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно - ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Д-4раза по 10 прыжков.

3. Перестроение в колонну по одному. Бег широким и мелким шагом. При выполнении ходьбы повторить скороговорку. «Будьте добры, бобры и храбры. Сначала медленно, затем быстро. Д- зраза.

## №8 «Мы художники» Декабрь (3-4 неделя)

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба перекатом с пятки на носок. Бег широким и мелким шагом. Обычный бег. Ходьба по кругу. Построение в круг.

### 2. ОРУ

«**Рисуем головой**. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой. Д- 5 раз. (резких движений головой не делать)

«**Рисуем локтями**». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки подняты к плечам. 1-4-круговые движения локтями вперед. 5-8- круговые движения локтями назад. Д- 6 раз.

«**Рисуем туловищем**». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе.

1-4- круговые движения туловищем в левую сторону.

5-8- круговые движения туловищем в правую сторону. Д- 6 раз.

«**Рисуем коленом**». И.п.: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

1-3 круговые движения коленом правой ноги, 4- и.п. И.п.: левая нога согнута, руки в замок за спиной. 1-3 –круговые движения коленом левой ноги. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

«**Размешиваем краску**». И.п.: сидя, упор рук сзади, правая (левая )нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут. 1-7 вращательные движения стопой правой (левой) ноги. 8-и.п. Д- 3 раза.

«**Загадочные рисунки**». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать, кто что захочет. Д- 3 раза.

«**Радуюсь своим рисункам**» И.п.: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед-назад. Д-10 прыжков по 3 раза в чередовании с ходьбой.

3. Ходьба по кругу с различным положением рук (руки к плечам, за спину, в стороны) Бег обычный с изменением темпа. Ходьба в рассыпную по залу.

## **№9 «Зимушка-зима». Январь. (1-2 неделя)**

1. Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Ходьба обычная. Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары. Бег в рассыпную. Ходьба по кругу с закрытыми глазами. Обычная ходьба. Построение в круг.

### **2. ОРУ**

«**Падает легкий снег**». И.п.: основная стойка. 1-4 поднимая руки в стороны, круговые вращения кистями рук. 5-8 медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук. Д-7 раз.

«**Греем руки после прогулки**». И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. На счет 1-2- вдох. На счет 1,2,3,4- выдох. Д- 7 раз.

«**Глаза устали от снега**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Посмотреть глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. И.п. Д- 6 раз.

«**Ледяная горка**». И.п.: сидя, упор сзади. 1-3- поднять таз и бедра, прогнуться в спине, 4-и.п. Д- 7 раз.

«**Игра в снежки**». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- присесть, коснуться пальцами рук пола (взять снежок). 2- и.п. 3- отвести правую руку вверх – назад - вперед (бросили снежок). 4-и.п.

«**Валяемся в снегу**». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая. 2-и.п. 3- поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая. 4-и.п. Д- 4 раза.

«**Прыгаем в снег**» И.п.: стоя на коленях, руки вверх. 1-2 сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад. 3-4- и.п. Д- 6 раз.

«**Радуемся Новому году**». И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1- ноги врозь, руки вверх хлопком над головой. 2-и.п. Д- 5по 10 в чередовании с ходьбой.

3. Бег по залу врассыпную. Упражнение на дыхание.

### **№10 «Любимые игрушки». Январь (3-4 неделя)**

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе. Бег «змейкой» за направляющим. Обычная ходьба. Построение в три колонны.

2. **ОРУ.**

«**Кукла**». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1-отводить руки назад – вниз до сведения лопаток - вдох. 2- и.п.- выдох.

«**Ванька-встанька**»- И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки, вниз. 1- руки за голову. 2-3 пружинящие наклоны вправо. 4-и.п.

«**Хлопушка**». И.п.: основная стойка. 1- согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад. 3- и.п. повторить движение другой ногой. Д-5раз каждой ногой.

«**Мяч**». И.п.: сидя, упор рук сзади. 1-3 поднять таз. 4- и.п. Д-8 раз.

«**Пирамидка**». И.п.: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

«**Юла**». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

3. Перестроение в одну колонну. Бег «змейкой» за направляющим. Ходьба «змейкой» за направляющим. Ходьба со сменой ведущего.

### **№11 «Зимние месяцы» Февраль. (1-2 неделя)**

1. Ходьба по прямой с поворотами на углах, ходьба на носках и пятках., ходьба перекатом с пятки на носок. Обычный бег. Подскоки с поочередным взмахиванием правой и левой руки. Ходьба обычная. Построение около скамеек.

2. **ОРУ на скамейках.**

«**Кто за мной?**». И.п.: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе. 1-2 поворот головы вправо - назад. 3-4 и.п. Повторить движение в другую сторону. Д-4раза.

«**Кто со мной?**» И.п.: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1- руки к плечам, сжать кисти в кулаки, 2- руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3- руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4- и.п. Д- 8 раз.

«**Кто с нами?**» И.п.: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1- наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2- и.п. Д- 4раза.

«**А так сможете?**» И.п.: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1-2- поставить обе ноги на скамейку. 3-4 – и.п. Д-7 раз.

«**Ловкие ноги**» И.п.: лежа на животе, на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1- поднять правую ногу. 2-и.п. 3- поднять левую ногу. 4- и.п. Д- 3 раза каждой ногой.

«**Ну-ка сообрази**». И.п.: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой. 1- наклониться вниз – вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2- и.п. 3-4 повторить движения в другую сторону. Д- 4раза.

«**Прыжки на месте**». И.п.: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. 20 прыжков в чередовании с ходьбой.

## №12 «Герои сказок» Февраль.(3-4 неделя)

1. Ходьба с поворотами на углах, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук. Ходьба в полуприседе. Бег с высоким подниманием коленей. Боковой галоп. Ходьба обычная. Построение около стульев.

### 2. ОРУ со стульями.

«**Баба-яга**». И.п.: сидя на стуле лицом к спинке стула. 1- руки через стороны вверх - вдох. 2-и.п.

«**Буратино**». И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс. 1- наклониться вперед, коснуться руками ножек стула – выдох, 2-и.п.

«**Мальвина**». И.п.: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденья стула. 1- поднять правую ногу вверх-выдох. 2- и.п. 3-4 повторить движения другой ногой.

«**Колобок**». И.п.: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле. 1-2 наклониться к ноге, стоящей на полу, - выдох. 3-4-и.п. – вдох.

«**Конек-горбунок**». И.п.: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула. 1- прогнуться. 2- и.п.

«**Снегурочка**». И.п.: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад. Прыжки. Через 20 прыжков, ноги поменять местами. Чередовать с ходьбой. Д-2 раза.

3. Ходьба врассыпную по залу. ( стульчики на место) Бег врассыпную по залу. Ходьба, вовремя ходьбы проговариванием скороговорки: « Подходит выходной, в выходной отдохнем»

### **№13 «Весенние месяцы» Март (1-2 неделя)**

1. Ходьба по залу с поворотами на углах. Ходьба широким шагом, ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег на носках, обычный бег. Ходьба в колонне с перестроением в пары. Построение в круг парами.

**2. ОРУ – двое детей с одним обручем.**

«**Солнышко взошло**» И.п.: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1-2- руки вверх, обруч вверх, посмотреть в обруч. 3-4- и.п. Д-8 раз.

«**Веселый день**» И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых руках. 1- наклон в одну сторону – выдох. 2-и.п. 3-4 повторить движение в другую сторону. Д-4раза в каждую сторону.

«**Играем с солнышком**». И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги на ш.п, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью. 1- один ребенок наклоняется вперед, другой ложиться на спину, обруч в руках. 2- и.п., 3 наклон в другую сторону. 4-и.п. Д-5 раз.

«**Ловкие ноги**» И.п.: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе. 1-2 – согнуть ноги в коленях, руки в стороны. 3-4- и.п. Д-7 раз.

«**Ходьба по обручу**». И.п.: стоя на обруче друг против друга, держась за руки. 1-4- ходьба по обручу в одну сторону. 5-8 ходьба по обручу в другую сторону. Д- 6 раз.

«**Прыжки**». И.п.: основная стойка около обруча, руки на плечах. Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча, 2 круга. Ходьба на месте.

3. Бег широким и мелким шагом. Ходьба по залу. Во время ходьбы повторить скороговорку: Могу догнать, Да не догоню. Могу обогнать, да не обгоню.

## №14 «Мы стройные» Март (3-4 неделя)

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки в стороны. Ходьба на пятках, руки за головой. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег врассыпную, бег парами. Построение врассыпную парами.

### 2. ОРУ парами.

«Мы встретились». И.п.: основная стойка, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2- поднять через стороны руки вверх - вдох. 3-4-и.п. Д-6 раз.

«Мы тренируемся». И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2- наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2-и.п.; 3-4 повторить движения в другую сторону. Д-4 раза в каждую сторону.

«Мы ловкие». И.п.: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки. 1- правую ногу отвести в сторону, 2-и.п., 3-4-повторить движения левой ногой. Д- 4 раза каждой ногой.

«Гибкая спина». И.: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок, у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав. 1-2- стоящий ребенок поднимает ноги вверх; 3-4 и.п. Д- 5раз. Затем поменяться местами.

«Ловкие ноги»: И.п.: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера. 1-2 скользят пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны. 3-4-и.п. Д- 6 раз.

«Вместе нам весело» И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Д-4 по 10 раз в чередовании с ходьбой.

3. Медленный бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

## №15 «Путешествие по морю-океану» Апрель. (1-2 неделя)

1. Ходьба по кругу в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег – по сигналу бубна, поворот, бег в другую сторону. Ходьба построение в 3 колонны.

### 2. ОРУ.

«Где корабль». И.п.: о.с., руки на поясе, смотреть вперед. 1- повороты головы вправо. 2-и.п., 3- поворот головы влево, 4- и.п. Д-3 в каждую сторону.

«Багаж». И.п. стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки. 2- обе руки поднять в стороны. 3- руки опустить. 4- и.п. Д-4 раза.

«**Мачта**» И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-2 левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Д-5 раз.

«**Вверх-вниз**». И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- и.п.

«**Волны бьются о борт корабля**». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4- круговое движение выпрямленной правой рукой. 5-и.п.

«**Драим палубу**». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-3 наклон вперед; взмахи, прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4-и.п. Д-5 раз.

«**А когда на море качка**» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1- 2 руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 руки в стороны; выпад влево. Д- 4 раза.

3. Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхания.

### №16 «Цапля». Апрель (3-4 неделя).

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба в полуприседе. Бег «змейкой» за направляющим. Обычная ходьба. Построение в три колонны.

#### 2. ОРУ.

«**Цапля**». И.п.: о.с. 1-3 подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются. 4- волнообразным движением выпрямит руки. 5-6 – медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словами «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7- выдержка. Д-4 раза.

«**Цапля хлопает крыльями**». И.п.: ноги ш.п., руки опущены. 1- поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2- вернуться в и.п. 3- поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4- и.п.

«**Цапля стоит на одной ноге**». И.п.: о.с, руки на поясе. 1- поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2-и.п. 3-. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4-и.п. Д-4 раза каждой ногой.

«Цапля танцует».: И.п.: о.с, руки на поясе. 1-4 присоединение на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5-и.п.

3. Ходьба в колонне по одному, бег по кругу со взмахом рук. Ходьба. Упражнение на дыхание.

## №17 «С гимнастической палкой». Май.(1-2 неделя)

1.Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная, ходьба широким шагом, ходьба в полуприседе. Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой. Ходьба обычная. Построение в 3 колонны.

### 2.ОРУ с гимнастической палкой.

«Палку вверх». И.п.: стоя, ноги на ш.п, палка в руках (держать ее хватом ближе к концам)- опущена вниз. 1- прямыми руками поднять палку вверх. 2- опустить палку на плечи. 3- прямыми руками поднять палку вверх. 4-и.п. Д- 5 раз.

«Наклоны вперед». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1- наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2- и.п. Д- 6 раз.

«Повороты». И.п.: стоя, но и на ш.п., руки с палкой впереди. 1- поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2- и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать: «Влево» 4- и.п. Д- 3 раза в каждую сторону.

«Перешагивание». И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки на поясе, палка на полу. 1-10 прыжки на двух ногах через палку в чередовании с ходьбой.

3. Ходьба в колонне по одному. Упражнение на дыхание.

## №18 «С косичкой». Май (3-4 неделя)

1. Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному. Построение в три колонны.

### 2. ОРУ с косичкой.

«Косичку вверх». И.п. стоя, ноги на ш.п., косичку держать обеими руками за спиной внизу. 1- поднять косичку назад - вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2- и.п. Д- 5 раз.

«Наклоны в стороны». И.п. стоя, ноги на ш.п., руки с косичкой опущены. 1- поднять прямые руки вверх. 2- наклон в левую сторону. 3- выпрямиться, 4- и.п.

«Треугольник». И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках. 1- одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2- и.п.

«Переложить косичку». И.п.: о.с., косичка в правой руке, руки опущены, висят. 1- руки в стороны. 2- соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3- руки в стороны. 4-и.п. Д-3 раза каждой рукой.

«Положи косичку дальше» И.п.: ноги на ш.п, косичка в обеих руках, внизу. 1- наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2- выпрямиться, руки опущены. 3- наклон вперед, поднять косичку. 4-и.п. Д- 5 раз.

«Прыжки через косичку». И.п.: о.с. боком к косичке, косичка лежит на полу. 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

3. Медленный бег врассыпную. Ходьба врассыпную.

## №19 «Летние месяцы». Июнь. (1-2 неделя)

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, затем на пятках. Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестыванием, ходьба обычная. Построение в три колонны.

### 2. ОРУ без предмета.

- И.п.: о. с., руки к плечам, локти в стороны. 1- свести локти перед грудью - выдох. 2-и.п. 3- локти отвести назад до сведения лопаток. 4- и.п. Д- браз.

- И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину – выдох. 2- и.п. вдох. 3-4 и.п. – вдох. Поворот влево, руки за спину выдох. Д- 4 раза в каждую сторону.

- И.п.: о.с., руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене ногу. 2- отвести ногу в сторону. 3- снова колени вперед. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

- И.п.: упор на коленях. 1-2- выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь. 3- 4- и.п., голову поднять вверх, спину прогнуть. Д-6 раз.

- И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1- сесть на пол вправо, руки на пояс. 2-и.п. 3- сесть на пол влево, руки на пояс. 4- и.п. Д- 4 раза.

- И.п.: сидя, ноги вместе, руки на плечах. 1- наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног - выдох. 2- и.п. Д- 6 раз.

- И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3- подпрыгивание на двух ногах на месте. 4- поворот на 180 градусов. Д-4 раза, в чередовании с ходьбой.

3. Построение в колонну по одному. Бег в колонне по одному. Ходьба. Упражнение на дыхание.

## №20 «Лошадки» Июнь. (3-4 неделя).

1. Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

### 2. ОРУ

«Запряги лошадку». *И.п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.

«Лошадка поднимает ногу». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Проверь подковы». *И. п.*: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

«Поехали на лошадке». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.

«Лошадка бьет копытом». *И. п.*: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Вырасти большой». (дыхательное упражнение). *И.п.* – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

3. Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

## №21 «Домашние животные». Июль. (1-2 неделя)

1. Ходьба обычная друг за другом, ходьба на носках, медленный бег, быстрый бег, ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному. Построение в две колонны.

### 2. ОРУ.

«Ласковая киска». *И.п.*: стоя, ноги на ш.п, руки за спиной. 1-2 руки развести стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад. 3-4 вернуться в и.п. Д-браз.

«Верная собака» - *И.п.*6 ноги на ш.п, руки на плечах. 1- свести руки перед грудью, 2 –и.п., 3- отвести локти максимально назад, 4- и.п. Д-7 раз.

«Корова мычит» *И.п.*: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Д-5 раз.

«Ленивый поросенок». И.п.: лежа на спине, руки, на полу над головой. 1- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди. 2- и.п. 3-4 повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Д- 4 раза в каждую сторону.

«Игривая лошадка» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы. 2- и.п. 3-4 поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Д- 4 раза каждой ногой.

«Веселый ягненок» И.п.: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Д- 4 раза.

3. Ходьба в колонне по одному, бег медленный враспынную. Ходьба. Упражнения на восстановления дыхания.

## №22 «В гости к солнышку» Июль. (3-4 неделя)

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колена, бег с захлестом ног, обычный бег змейкой, ходьба в колонне по одному. Построение в 2 колонны.

### 2. ОРУ.

«Удивись солнышку». И.п.б основная стойка - поднять плечи, 2-и.п. Д- 8 раз.

«Рады солнышку». И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. 1- упор сзади, 2-4 поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов. 5-7- поворот, 8- и.п.

« Игруем с солнечными лучами». И.п.: стоя, ноги на ш.п, руки вверху. 1- наклон вперед, коснуться руками пола – выдох, постучать пальцами рук по полу. 2- и.п.- вдох. Д- 8 раз.

«Отдыхаем на солнышке». И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

1- перекатиться на правый бок. 2- и.п.,

2- перекатиться на левый бок, 4- и.п. Д- 4 раза в каждую сторону.

«Танцуем». И.п.: основная стойка, руки на поясе. 1- поставить ногу вперед на носок. 2- поднять ногу вверх. 3- поставить ногу вперед на носок. 4- и.п. Д- 4 раза каждой ногой.

«Хорошее настроение». И.п.: основная стойка, руки за спиной. Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков ) чередовать с ходьбой на месте.

3. Ходьба по залу в колонне по одному. П\ игра «Солнышко и туча». По команде: «Солнце» – дети бегают враспынную по залу. По команде: «Туча» – дети приседают и обхватывают голову руками. Ходьба в медленном темпе.

## №23 «Животные жарких стран» Август (1-2 неделя)

1. Построение равнение. Ходьба на месте. Ходьба с поворотом на углах. Ходьба на носках, на наружных краях стоп. Бег на носках. Обычный бег, ходьба обычная с изменением положения рук. Построение в три колонны.

### 2. ОРУ.

«Обезьянки»- и.п.: основная стойка. 1- руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки. Д-7 раз.

«Бегемот» И.и.: основная стойка. 1- повернуть голову вправо, 2-повернуть голову влево, 3- поднять голову вверх, 4- опустить голову вниз. Д- 4 раза.

«Гепард готовится к бегу» И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1-2 прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3-4- и.п. Д- 6 раз.

«Полосатая лошадка» И.п.: основная стойка. 1-поднять согнутую ногу, носок оттянуть. 2-3- постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4-и.п. Д- 4 раза

«Длинный Крокодил». И.п.: лежа на животе, руки, на полу над головой. 1-2- руками тянуться вперед, ногами назад. 4- расслабиться. Д-6 раз.

«Слон» И.п.: стоя на коленях и ладонях. 1-4- ходьба на коленях и ладонях вперед. 5-8 ходьба на коленях и ладонях назад. Д- 5 раз.

«Забавные животные» И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Д-4по 10 раз, чередуя с ходьбой.

3. Ходьба по кругу. Упражнение на дыхание.

## №24 «Путешествие по морю-океану» Август. (3-4 неделя)

1. Ходьба по кругу в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Легкий бег – по сигналу бубна, поворот, бег в другую сторону. Ходьба построение в 3 колонны.

### 2. ОРУ.

«Где корабль». И.п.: о.с., руки на поясе, смотреть вперед. 1- повороты головы вправо. 2-и.п., 3- поворот головы влево, 4- и.п. Д-3 в каждую сторону.

«Багаж». И.п. стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки. 2- обе руки поднять в стороны. 3- руки опустить. 4- и.п. Д-4 раза.

«Мачта» И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-2 левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Д-5 раз.

**«Вверх-вниз».** И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- и.п.

**«Волны бьются о борт корабля».** И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4- круговое движение выпрямленной правой рукой. 5-и.п.

**«Драим палубу».** И.п.: стоя, ноги на ш.п., руки опущены. 1-3 наклон вперед; взмахи, прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4-и.п. Д-5 раз.

**«А когда на море качка»** И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2 руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 руки в стороны; выпад влево. Д- 4 раза.