

# Утренняя гимнастика для детей старшей группы

## 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.

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 вперёд, 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 враспынную.

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 вперед»

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

1- наклониться вперед, 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 вперед, 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 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 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.

Ш. 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, 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.

Ш. 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 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.

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 вперед, 2 – и.п.

- «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звездочки 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 враспынную 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.

• «Переложить 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

• «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 «Потанцуем»

• «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.

• «Помашите 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.

• «Переложите 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.

• «Положите 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 вперёд»

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 враспынную.

## 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 вперёд»

И.П.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в и.п.

- «Скакалка вперёд».

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

1 – 2 сесть справа на бедро, скакалку вперёд;

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 вперёд; 2 – вернуться в и.п.

- «Прыжки»

И.П.: основная стойка. Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперёд. 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 вперёд; 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 поочерёдно 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 врассыпную.

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 вокруг. 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 в рассыпную.

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.

То же левой ногой.

- «Повороты»

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

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

То же влево.

- «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 в рассыпную.

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.

- «Ногу 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 достает лягушку из болота»

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги,

2- и. п. То же с левой рукой.

- «Цапля стоит на одной ноге»

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

1 - поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны,

2 - и. п. То же с левой ногой.

- «Цапля глотает лягушку»

И. П.: сидя на коленях, руки внизу

1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

- «Цапля стоит в камышах»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

- «Цапля прыгает»

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

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

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

## Май 4 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 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 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, легкий бег, ходьба.