**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Сентябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «змейкой», «Цапли», «Лягушата».
2. Оздоровительный бег до 1 мины.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом» до 1 мин.
4. **Общеразвивающие упражнения без предметов**

* «Подтягивание вверх». И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук сцеп­лены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Приседание». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь руки на пояс. Присесть, сохраняя правильную осанку (выдох), вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под хлопок (вдох), вер­нуться в и.п. (выдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 4-5 раз.
* «Сесть, лечь». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Садиться, опираясь кистями рук об пол, и сказать «сели» (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Пловцы». И.п.: то же руки за голову. Приподнять слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имйтируя плава­ние «кролем», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
  + - «Прыжки вправо-влево» (боком) (под счет 1 —8) чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

5. Дыхательные упражнения «Рубка дров», «Каланча" по 3 раза.

6. Подвижная игра «Хитрая лиса» — 2—3 раза.

7. Малоподвижная игра «Заяц и лиса» — 1—2 раза.

8. Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, «змейкой», на нос­ках, пятках, «Белые медведи», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Гуси летят», «Тигр на охоте».

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ «Растягивание резины». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ «Достать лбом колено». И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на пояс. Наклониться влево, вперед и коснуться лбом колена, сказать «кос­нулись», вернуться в и.п. То же выполнить вправо вперед. Повто­рить 3—4 раза в каждую сторону.

♦ «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Поднять левую согнутую ногу и хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вер­нуться в и.п. То же выполнить правой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

♦ «Сесть, лечь». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Садиться, помогая руками, сказать «сели», вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Сгибать и разгибать стопу (носки вниз, вверх) — счет 1—8.

♦ «Кенгуру». Прыжки с места вверх 1—12 раз, чередовать с ходь­бой. Повторить 2 раза.

5. Дыхательные упражнения «Малый маятник», «Петушок».

6. Ходьба на носках между предметами (руки в стороны, за го­лову, на пояс).

7. Подвижная игра «Гуси и волк» — 2—3 раза.

8. Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» — 1—2 раза.

9. Корригирующее упражнение «Аист».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Октябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Ра­кеты», «Цирковые лошадки», «Гномики и великаны», «Белые медведи», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.
3. Упражнения на дыхание «Луговые цветы», «Тигр на охоте».
4. **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

* И.п.: о.с., обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — вверх, вертикально (вдох); 3 — вперед; 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — поворот тулови­ща вправо, руки прямые (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх (вдох); 2 — наклон вправо, руки прямые (вы­дох); 3 — обруч прямо вперед (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 8 раз.
* И.п.: о.с., стоя в обруче, руки на пояс, обруч на полу. 1 — при­сесть, взять обруч с боков (выдох); 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты (вдох); 3 — присесть, положить обруч (выдох); 4 — вы­прямиться, вернуться в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклониться, коснуться ободом пола между носками ног (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6—7 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

1. Дыхательное упражнение «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».
2. Ходьба по канату боком, руки на пояс.
3. Подвижная игра «Гуси-лебеди» - 2-3 раза.
4. Малоподвижная игра «Затейники» 1—2 раза.
5. Дыхательное упражнение «Одуванчик» — 1—2 раза.

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое, левое плечо вперед), ходьба по ребристой доске. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 15 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения с флажками.**

♦ «Регулировщик». И.п.: о.с., флажки вниз. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

♦ «Пошагаем». И.п.: о.с., флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой. Повто­рить 5—6 раз.

♦ «Наклоны». И.п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков ног; 2 — вер­нуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ «Приседания». И.п.: о.с., флажки вниз. 1—2 — присесть, флаж­ки вперед; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6—7 раз.

♦ «Прыжки» И.п.: о.с., флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в и.п. Чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.

♦ Упражнение на дыхание. 1 — флажки вперед вверх, правую ногу отставить на носок назад, сделать глубокий вдох; 2 —вернуться в и.п. (выдох). Повторить 2—4 раза.

5. Игровое задание «Пройди — не задень». Ходьба между кегля­ми «змейкой» на носках, руки за голову.

6. Подвижная игра «Совушка-сова» — 2—3 раза.

7. Малоподвижная игра «Гномики и великаны» — 1—2 раза.

8. Корригирующее упражнение «Покачай малышку».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Ноябрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пялках, «Цапли», «Лягушата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте, по площадке, «змейкой», по диагонали, по кругу.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Ушки», «Кошка».
4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

* И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. 1 — поднять руки через стороны вверх, за голову (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6—8 раз.
* И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны (вдох); 2 — наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук (выдох); 3 — выпрямиться, руки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. То же к левой ноге (выдох). Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1 — поворот вправо, пра­вую руку в сторону (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 6—8 раз.
* И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. 1—2 — присесть справа на бедро (выдох); 3—4 — вернуться в и.п. (вдох). То же влево. Повто­рить 6 раз.
* И.п.: о.с., руки за голову. 1—2 — присесть; руки вынести впе­ред (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6—8 раз.
* И.п.: о.с. Прыжки: ноги врозь, ноги вместе; Выполняется (под счет 1—8) — 2—3 раза. Чередовать с ходьбой.

1. Дыхательные упражнения «Ворона», «Снежинки» по 3 раза.
2. Ходьба на носках (пятках), руки за голову между кубиками (6-8 шт.)
3. Малоподвижная игра «Ровным кругом» — 1—2 раза.
4. Дыхательные упражнения «Гуси», «Насос», «Ежик».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лягушата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте, по площадке с изменением направления по сигналу педа­гога.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 30 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Луговые цветы», «Лиса на охоте» до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ И.п.: о.с., руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голо­ву; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо, руки в стороны; 3—4 — вернуться в и.п. То же влево (по 3 раза).

♦ И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—7 раз.

♦ И.п.: лежа на спине, руки за голову. 1—2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3—4 — вер­нуться в и.п. Повторить 6—7 раз.

♦ И.п.: о.с., руки на пояс. Прыжки под счет 1—8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

♦ И.п.: о.с., руки вниз. Поднять руки вперед, вверх, правую (ле­вую) ногу отставить назад и сделать глубокий вдох. Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 2—3 раза.

5. Дыхательные упражнения «Ворона», «Дровосек» — по 3 раза.

6. Ходьба в прямом направлении с опорой на ладони и стопы ног «Белые медведи».

7. Подвижная игра «Гуси-лебеди» — 2—3 раза.

8. Корригирующее упражнение «Деревца» — 2—3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Декабрь**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята».Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким под­ниманием бедра, на месте.
2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Партизаны», «Лыжник» до 1 мин.
4. **Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

* И.п.: о.с., палка на груди хватом сверху. 1 — поднять палку вверх (вдох); 2 — палку за голову (выдох); 3 — палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6—7 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх (вдох); 2 — наклониться вправо (выдох); 3 — выпрямиться, палку вверх (вдох); 4 — вернуться в в и.п. (выдох). Повторить 6—7 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, палка вертикально полу стоит на рас­стоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1—2 — перехватить палку, присесть (выдох); 3—4 — так же, перехватывая палку, вер­нуться в и.п. (вдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: ноги слегка расставлены, палка на плечах хватом сверху. 1 — палку вверх (вдох); 2 — наклон вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Выполняется на счет 1—8. Повторить 2—3 раза в чередовании с небольшой паузой.
* И.п.: о.с., палку вниз. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад, выполнить глубокий вдох. Вернуться в и.п. (выдох).

1. Дыхательные упражнения «Плечики», «Дровосек» — по 3 раза.
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на пояс.
3. Подвижная игра «Совушка-сова» — 2—3 раза.
4. Малоподвижная игра «Мяч водящему» — 1—2 раза.
5. Дыхательные упражнения «Обними плечи», «Цветок распуска­ется».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цап­ли», «Гуси», «Гномики и великаны», «Непослушные ребята», «Цир­ковые лошадки». Бег на месте, по площадке, «змейкой», по диагонали, кругу.

2. Оздоровительный бег до 1 мин 45 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «За плечиком», «Воздушные шары», «Тигр на охоте» до 1 мин. Перестроение в две колонны для выполнения.

4. **Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.**

♦ И.п.: о.с., палку вниз хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, палку вниз. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

♦ И.п.: сидя, палку перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

♦ И.п.: лежа на животе, ноги прямые, палку в согнутых руках перед грудью. 1—2 — прогнуться, палку вперед вверх; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ И.п.: о.с., палку хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком вернуться в и.п. Выполня­ется на счет 1—8, темп умеренный. Повторить 2—3 раза.

♦ И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу назад, выполнить глубокий вдох. Вернуться в и.п. (выдох).

Дети, перестраиваясь в колонну по одному, ставят гимнастичес­кие палки в корзину.

5. Ходьба на носках (пятках), между мячами, лежащими на полу, руки за голову. Повторить 6—8 раз.

6. Подвижная игра «Охотники и утки» — 2—3 раза.

7. Малоподвижная игра «Мяч водящему» — 1—2 раза.

8. Корригирующее упражнение «Солдатики — куклы» — 2—3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Январь**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лягушата», «Непослушные ребята». Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, врассыпную 0,5 с, бег на месте.
2. Оздоровительный бег до 2 мин.
3. Упражнения на восстановление дыхания «Паровоз», «Погончи­ки» до 1 МИН.
4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

* И.п.: о.с. 1 — руки к плечам; 2—4 — круговые движения впе­ред; 5—7 — то же назад; 8 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны (вдох); 3—4 **—**вернуться в и.п. (выдох). То же влево. Повторить 3 раза.
* И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на пояс. 1 — руки в сто­роны (вдох); 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом (выдох); 3 — опустить ногу, руки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 6 раз.
* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить. Повторить 3—4 раза.
* И.п.: лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1—2 — про­гнуться, руки вперед вверх, ноги приподнять (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—6 раз.
* И.п.: о.с. На счет 1—8 — прыжки на двух ногах, затем пауза. Повторить 2—3 раза.

1. Дыхательные упражнения «Ворона», «Дровосек» — по 3 раза.

6. Перешагивание через кубики, руки в стороны.

7. Малоподвижная игра «Летает — не летает» — 1—2 раза.

1. Дыхательное упражнение «Одуванчик», сидя на полу, ноги «ка­лачиком». Следить за осанкой. Повторить 1—2 раз».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Зайчата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким под­ниманием бедра, на месте.

2. Оздоровительный бег до 2 мин.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Ушки», «Лиса на охоте» до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

* И.п.: о.с., руки на пояс. 1 — наклоны головы вперед, назад, в стороны (влево, вправо). Повторить 4—5 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. 1 — руки на пояс; 2 — к пле­чам; 3 — вверх; 4 — на плечи; 5 — на пояс; 6 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и.п., 3 поворот туловища влево, руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс. 1 — наклон туловища вперед, вниз к правой ноге, пальцами рук коснуться пальцев ног; 2 — наклон к полу; 3 — наклон к левой ноге; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
* И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 — при- 1 сесть, руки за голову; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., руки на пояс. Прыжки на месте: 12 прыжков на двух ногах, по 8 прыжков на правой и левой ноге, 12 шагов на месте.

5. Дыхательные упражнения «Петушок», «Ворона» — по 3 раза.

6. Ходьба «змейкой» между кеглями или кубиками, расставлен­ными на расстоянии 30—50 см друг от друга.

7. Малоподвижная игра «Море волнуется» — 1—2 раза.

8. Корригирующий комплекс «Буратино».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Февраль**

**Для часто болеющих детей**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Лягушата», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребята». Бег на месте.
2. Оздоровительный бег по площадке «змейкой», по диагонали, по кругу до 2 мин 15 с
3. Упражнения на восстановление дыхания «Повороты головы», «Воздушные шары», «Лисичка» до 1 мин.
4. **Общеразвивающие упражнения с флажками.**

* И.п.: о.с., флажки вниз. 1 — флажки в стороны (вдох); 2 — флажки вверх, скрестить над головой (выдох); 3 — флажки в сто­роны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6—7 раз.
* И.п.: о.с., флажки вниз. 1—2 — присесть, флажки вынести вперед (вдох); 3—4 — вернуться 6 и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6— 8 раз.
* И.п.: стоя, ноги врозь, флажки за спину. 1 — флажки в сторо­ны (вдох); 2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой (выдох); 3 — выпрямиться, флажки в стороны (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—7 раз.
* И.п.: о.с., флажки вниз. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1—8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.
* И.п.: о.с., флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, правую (левую) ногу в сторону, выполнить глубокий вдох, вернуться в и.п. (выдох).

1. Дыхательные упражнения «Обними плечи», «Тихоход» не более 1 мин.

6. Ходьба на носках (пятках), руки за голову, между кубиками (6— 8 шт.).

7. Подвижная игра «Гуси-лебеди» — 2—3 раза.

8. Малоподвижная игра «Море волнуется» — 1—2 раза.

9. Дыхательные упражнения «Свеча», «Журавль».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках, по ребристой доске. Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 2 мин 15 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения с малым мячом.**

♦ И.п.: о.с., мяч в правой руке. 1—2 — руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 — опустить руки вниз, вернуться в и.п. То же левой рукой. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1—2 поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—

4 — вернуться в и.п. Так же переложить мяч в правую руку. Повто­рить 4—6 раз.

♦ И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1 — прокатить мяч влево; 2 — взять мяч, выпрямиться; 3—4 — то же в другую сторо­ну. Повторить 4—6 раз.

И.п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — подмять прямые ноги вверх, скатить мяч на живот, взять его; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: о.с., мяч в правой руке. Прыжки на обеих ногах. Чередо­вать с ходьбой 2 раза.

♦ И.п.: о.с., мяч на полу перед собой; 1 — стопу правой ноги поста­вить на мяч, сделать круговые движения; 2 — то же левой ногой («ка­таем колобок»). Дыхание равномерное, через нос. Спина прямая.

5. Дыхательное упражнение «Журавль», «Свеча»

6. Ходьба на носках между предметами (руки в стороны, за го­лову, на пояс).

7. Подвижная игра по выбору детей — 2 раза.

8. Малоподвижная игра «Море волнуется» — 1—2 раза.

9. Корригирующие упражнения «Ежик вытянулся, свернулся», «Лиса» — 3—4 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Март**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Ра­кеты», «Цирковые лошадки», «Гномы и великаны», «Белые медведи» — с захлестом голени назад, боковой галоп (правое, левое плечо впе­ред). Бег на месте.

1. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.
2. Упражнения на восстановление дыхания «Плечики», «Гуси-ле­беди летят».
3. **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

* «Посмотри в окно». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. 1 — поднять обруч вверх и посмотреть в «окно» (вдох); 2 — сгибая руки в локтях, опу­стить обруч до плеч (выдох); 3 — разгибая руки в локтях, поднять обруч вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.
* «Прожектор». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч держать обе­ими руками вертикально перед собой, руки слегка согнуты. Повер­нуться влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч и сказать «светит», вернуться в и.п. То же выполнить вправо. Повторить 4— 5 раз в каждую сторону.
* «Посмотри в окно». И.п.: сидя, скрестив ноги, обруч держать обеими руками за середину перед собой вертикально полу. Накло­ниться вперед, выпрямляя руки, держа обруч вертикально, нижний край обруча остается на полу, посмотреть в «окно» (выдох) и вер­нуться в и.п. (вдох). Повторить 6 раз.
* «Подуй в обруч». И.п.: лежа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи и подуть в об­руч (выдох); вернуться в и.п. (вдох). Повторить 6—8 раз.
* «Подтяни обруч». И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу. Сгибая ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе (вдох); вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* «Прыгни в обруч». И.п.: стоя, руки на пояс. Прыгнуть в обруч, повернуться кругом, выпрыгнуть из обруча, вернуться в и.п. Повто­рить 10—12 раз.

1. Дыхательное упражнение «Вырасту большой».
2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на пояс.
3. Подвижная игра «Мышеловка» — 2—3 раза.
4. Малоподвижная игра «Найди и промолчи» — 1—2 раза.
5. Дыхательные упражнения «Вырасту большой».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Гуси», «Белые медведи», «Цирковые лошадки», «Непослушные ребя­та». Бег на месте, по площадке, «змейкой», диагонали, по кругу.

2. Оздоровительный бег до 2 мин 30 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «За плечиком», «Тигр на охоте» до 1 мин. Перестроение в две колонны для выполнения общёразвивающих упражнений.

4. **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

♦ И.п.: о.с., обруч вниз. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — вернуться в и.п.; 3—4 то же левой ногой. Повторить 6—8 раз.

♦ И.п.: о.с., обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, об­руч в сторону; 2 — вернуться в и.п., взять обруч в левую руку. То же влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.

♦ И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у гру­ди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в и.п. То же влево (8 раз).

♦ И.п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за голову. 1—2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3—4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

И.п.: стоя перед обручем, руки свободно вниз. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Вы­полняется только под счет педагога в среднем темпе несколько раз подряд.

♦ И.п.: о.с., обруч в обеих руках вниз. Поднять обруч вверх, посмотреть в него (потянуться), правую (левую) ногу назад, выпол­нить глубокий вдох. Вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

5. Дыхательные упражнения «Аист», «Мельница».

6. Перешагивание через мячи, лежащие на полу (расстояние 30— 40 см), руки в стороны.

7. Малоподвижная игра «Найди предмет» — 1—2 раза.

8. Корригирующее упражнение «Не расплескай воду» — 1—2 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Апрель**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», на носках, пятках,

«Цирковые лошадки», «Непослушные ребята», боковой галоп (правое, левое плечо вперед). Бег на месте.

1. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.
2. Упражнения на восстановление дыхания в ходьбе по площад­ке «Паровоз», «Подуем на плечо».
3. **Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.**

* И.п.: о.с., палку вниз, хват с боков пальцами вниз. 1 — палка вперед; 2 — вверх (вдох); 3 — вперед; 4 — вниз (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: о.с., палку вниз. 1 — палка вверх (вдох); 2 — опустить за голову (выдох); 3 — палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (вы­дох). Повторить 6 раз.
* И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх (вдох);

1. — наклониться вправо, руки прямые (выдох); 3 — выпрямиться, палка вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). То же выполнить влево. Повторить 5—6 раз.

* И.п.: о.с., палку вниз за спину. 1—2 наклон вперед, палку назад, вверх (вдох); 3—4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5—6 раз.
* И.п.: сидя на полу, ноги врозь, палку за голову. 1 — палку вверх (вдох); 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги (выдох);

1. — выпрямиться, палку вверх (вдох); 4 — вернуться в и.п. (вдох). То же выполнить к левой ноге. Повторить 5—6 раз.

* И.п,: о.с., палку вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.
* И.п.: о.с., палку у груди в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палку вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 5—6 раз.

1. Ходьба «змейкой» между кеглями или кубиками, расставлен­ными на расстоянии 30—50 см друг от друга.
2. Подвижная игра «Водяной» — 2—3 раза.
3. Малоподвижная игра «Гномики и великаны» — 2 раза.
4. Дыхательное упражнение «Лотос».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Ходьба на месте, в колонне по одному, на носках, пятках, «Цапли», «Гуси», «Гномики и великаны», «Непослушные ребята». Бег на месте, по площадке, «змейкой», диагонали, по кругу.

2. Оздоровительный бег до 2 мин 45 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «За плечиком», «Воз­душные шары» до 1 мин. Перестроение в две колонны для выпол­нения общеразвивающих упражнений.

4. **Общеразвивающие упражнения с мячом.**

♦ И.п.: о.с., мяч вниз. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вперед, руки прямые; 3 — мяч вверх; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1 — накло­ниться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 2 — выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч вниз. 1—2 — присесть, мяч вынести вперед; 3—4 — встать, вернуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча об пол и ловля его двумя руками. Броски чередуются (по 8-10 раз).

♦ И.п.: стоя на коленях, мяч перед собой на полу. 1—4 — катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. Повто­рить 3 раза.

♦ И.п.: о.с., мяч вниз. 1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 2 — вернуться в и.п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

5. Ходьба на носках (пятках), руки за голову, между кубиками (6-8 шт.).

6. Подвижная игра «Карусели» — 2—3 раза.

*7. Малоподвижная игра «Сбей кеглю»— 1—2 раза.*

8. Корригирующие упражнения «Малые качели», «Бегемот» — 2—3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Май**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка Осанки и равнения. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по од­ному, «змейкой», «Цапли», «Лягушата», «Уточки», обычная ходьба.

2. Оздоровительный бег по залу до 3 мин.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Дышим животом» до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения с мячом.**

♦ «Силачи». И.п.: о.с., мяч вниз. 1 — мяч вверх, и посмотреть на него (вдох); 2 — опустить мяч на лопатки (выдох); 3 — снова мяч вверх; 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6— 8 р.

♦ «Приседание», И.п.: о.с. 1 — быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч об пол; 2 — быстро встать, поймать от­скочивший мяч. Приседая, сохранять правильную осанку. Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

♦ «Пружинка». И.п.: сидя; ноги врозь, мяч вверх (вдох). 1—3 — пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом об пол у стоп ног (выдох); 4 — вернуться в и.п. (вдох). Повторись 4—5 раз.

♦ «Самый ловкий». И.п.: ноги врозь, мяч вниз. 1 — поворот вправо, одновременно ударить мячом об пол у пятки Правой ноги, поймать отскочивший мяч; 2 — вернуться в и.п.; 3-^4 — то же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить 5--6 раз.

♦ «Прыжки». И.п.: стоя около мяча, руки на пояс. Прыжки на обеих ногах вокруг мяча в обе стороны. Счет 1—8. Повторить 3 раза, че­редуя с ходьбой на месте.

♦ «Отдохнем». И.п.: о.с., мяч на полу. 1—4 — поставив стопу на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская. Затем поменять ноту. Ды­хание произвольное. Повторить 3—4 раза.

5.Ходьба с перешагиванием кубиков (расстояние 40 см., высота кубиков 10-15 см.).

6. Подвижная игра «Лиса и зайцы» — 2—3 раза.

7. Малоподвижная игра «Затейники» — 1—2 раза.

8. Дыхательная гимнастика «Прогулка в лес».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег «змейкой» между предметами (кеглями, поставленными в один ряд), прыжки попере­менно на правой и левой ноге.

2. Оздоровительный бег до 3 мин.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Гуси летят», «Тигр на охоте».

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ «Птицы полетели». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — развести руки в стороны (вдох); 2 — вернуться в и.п., на выдохе произнести «курлы-курлы». Повторить 6—8 раз.

♦ «Самые гибкие». И.п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1 — на­клониться вперед, хлопок в ладоши за коленями; 2 — вернуться в и.п. Повторить 4—6 раз.

♦ «Потягушки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон вперед, потянуться руками вперед, прогнуться; 2 — вер­нуться в и.п. Повторить 6—8 раз.

♦ «Зайчата». И.п.: сидя на полу, упор руками сзади, ноги прямые. 1- сгруппироваться, обхватить руками колени и опустить голову; 2— вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ «Веселые ножки». И.п.: лежа на животе, кисти рук под подбо­родком, локти в стороны, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Сгибать и разгибать стопу (носки вверх-вниз). Выполнять под счет 1—8 с паузой 20—30 с. Повторить 2—3 раза.

♦ «Кенгуру». Прыжки с места вверх 1—12 раз чередовать с ходь­бой. Повторить 2—3 раза.

5. Дыхательные упражнения «Вырасту большой», «Семафор».

6. Ходьба на носках с перешагиванием предметов (руки в стороны, за голову, на пояс).

8. Подвижная игра «Птицелов» — 2 раза.

9. Малоподвижная игра «Замри» — 1—2 раза

10. Корригирующее упражнение «Аист».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Июнь**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Перестроение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Построение в колонну, ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному, «Ракеты», *«Гномики и великаны», «Белые медведи», «Аисты».*

2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Подуем на плечо», *«Тигр на охоте» до 1 мин.*

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ «Деревце». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опуще­ны. Поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, прогнуться, сделать вдох, вернуться в и.п., выполнить выдох. Повторить 5—6 раз.

♦ «Гора». И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Отклоняясь назад, прямыми руками дотянуться до пяток (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.

♦ «Ласточка». И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Одну ногу отвести назад, обе руки в стороны, назад, прогнуть спи­ну, голову приподнять, зафиксировать положение на несколько секунд, вернуться в и.п., Проделать то же самое, стоя на другой ноге. Дыхание произвольное. Повторить каждой ногой по 3 раза.

♦ «Качалка». И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки перед со­бой. Поднять прямые руки и ноги вверх, покачаться вперед-назад 3—4 раза, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 2— Зраза.

♦ «Велосипедист». И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за голову. Поднимая ноги, попеременно сгибать и разгибать их, со­вершая круговые движения в течение 20г-30 с. Повторить 2—3 раза.

♦ «Прыжки вправо-влево» (вперед-назад) на двух ногах, под счет 1—8. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

5. Дыхательное упражнение «Одуванчик» — 3 раза

6. Ходьба по гимнастической скамейке боком, руки на пояс.

7. Малоподвижная игра «Найди и промолчи» — 1—2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Тюльпанчик».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы с различ­ными положениями рук, с ускорением и замедлением.

2. Оздоровительный бег до 3 мин 15 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания «За плечиком».

4. **Общеразвивающие упражнения с мешочком.**

♦ И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз, мешочек в пра­вой руке. 1 — поднять руки через стороны вверх, переложить ме­шочек из правой руки в левую; 2 — вернуться в и.п. То же вы­полнить, перекладывая мешочек из левой руки в правую. Повто­рить 5—6 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс, мешочек на голове. 1 — наклониться вперед, не опуская головы; 2 — вернуть­ся в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на пояс, мешочек на голове. 1 — поворот туловища вправо, назад; 2 — вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

♦ И.п.'. лежа на спине, руки вдоль туловища, мешочек зажать между голенями ног. 1 — приподнять ноги вверх, сгибая колени; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: стоя прямо, руки на пояс, ноги вместе, мешочек на полу. Подпрыгивание на месте, перепрыгивание мешочка и ходьба вокруг него. Повторить 2—3 раза.

♦ И.п.: стоя, ноги вместе, мешочек в руках перед собой. 1 — подняться на носки, мешочек вперед, вверх, потянуться и посмотреть на мешо­чек (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 5 раз.

5. Самостоятельная двигательная деятельность.

6. Подвижная игра «Карусель» — 1—2 раза.

7. Малоподвижная игра «Бездомный заяц» — 1—2 раза.

8. Корригирующее упражнение «Деревца».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Июль**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равнения. Ходьба в полуприседе, приставным шагом вправо, влево, на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

2. Оздоровительный бег до 3 мин 30 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Воздушные шары», «Поезд» до 1 мин.

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ «Подтягивание вверх». И.п.: стоя, ноги вместе, кисти рук сцеп­лены в «замок» на голове ладонями вниз. Подняться на носки и выпрямить руки, поворачивая ладони вверх, потянуться (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.

♦ «Мельница». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперед (3—4 раза) и назад (3—4 раза). Дыхание произвольное. Повторить 5—6 раз.

♦ «Хлопок под коленом». И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Взмах­нуть прямой левой ногой вперед, сделать под ней хлопок (вдох), вер­нуться в и.п. (выдох). То же выполнить правой ногой. Повторить 4— 5 раз.

♦ «Калачик». И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. 1 — согнуть ноги, обхватить колени руками (вдох); 2 — вер­нуться в и.п. (выдох). Повторить 4—6 раз.

♦ «Пловцы». И.п.: лежа на спине, руки за головой. Приподнял» слегка вверх прямые ноги и делать мелкие движения ногами, имитируя плавание «кролем на спине», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

♦ «Прыжки». На правой (левой) ноге под счет 1—6, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

5. Дыхательные упражнения «Рубка дров», «Каланча» по 3 раза.

6. Ходьба на носках (пятках), руки за голову между кубиками (6-8 шт.).

7. Малоподвижная игра «Вороны и воробьи» — 1—2 раза.

8. Дыхательное упражнение «Прогулка в лес».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей. Ходьба и бег врассыпную, между предметами.

2. Оздоровительный бег до 3 мин 30 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Тигр на охоте».

4. **Общеразвивающие упражнения со скакалкой.**

♦ И.п.: о.с., вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой к груди; 2 — руки вверх; 3 — к гру­ди; 4 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

♦ И.п.: о.с., руки со скакалкой вниз. 1 — присесть, разводя ко­лени, руки вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдо­вое, в опущенных руках. 1—2 — перенести одну ногу через натянутую скакалку; 3—4 — обратное движение, вернуться в и.п. То же другой ногой. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

♦ И.п.: о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1—2 — поднимая прямые руки вверх, опустить их за спину; 3—4 — обратное движе­ние, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

♦ И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная вдвое скакалка в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее под счет 1—6. Чередовать с ходьбой на месте 2 раза.

♦ И.п.: о.с., вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 — руки с натянутой скакалкой вверх (вдох); 2 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6 раз.

5. Дыхательное упражнение «Петушок».

6. Ходьба «змейкой» между кеглями или кубиками, расставленными на расстоянии 30-50 см. друг от друга.

7. Подвижная игра «Водяной» — 2 раза.

8. Малоподвижная игра «Найди свое место» — 1—2 раза.

9. Корригирующее упражнение «Ежик вытянулся, свернулся».

**Комплекс утренней гимнастики (старшая группа)**

**Август**

**Для часто болеющих детей**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей, в колонне по одному с выполнением корригирующих упражнений по сигналу педагога.

2. Оздоровительный бег до 3 мин 45 с.

3. Упражнения на восстановление дыхания «Часики», «Трубач» до 1мин.

4. **Общеразвивающие упражнения с обручем.**

♦ «Поднимаем, опускаем». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 — отвести обруч вперед (руки прямые); 2— поднять его вверх (вдох); 3 — снова отвести вперед; 4 — вер­нуться в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

♦ «Сачок». И.п.: стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки вниз. 1— присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, поднять обруч на уровень пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.

♦ «Подъемный кран». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч в руках внизу. 1 — поднять обруч перед собой (вдох); 2 — наклониться впе­ред, коснуться пола (выдох); 3 — выпрямиться, обруч перед собой (вдох); 4 — вернуться в и.п. (выдох). Повторить 4—6 раз.

♦ «Посмотри». И.п.: стоя, нога на ширине плеч, обруч у груди. 1 — повернуть туловище вправо, выпрямить руки и сказать «посмотри»; 2— вернуться в и.п. Проделать то же самое в левую сторону. Повторить 4—6 раз.

♦ «Гимнасты». И.п.: лежа на спине, держа обруч двумя руками за се­редину в горизонтальном положении на груди. 1 — сгибая ноги в ко­ленях, приблизить их к груди, закрепить краем обруча стопы ног и под­тянуть ноги поближе к груди; 2 — вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

♦ «Прыжки из обруча». И.п.: стоя в обруче, стопы ног слегка рас­ставлены. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Повторить 3—4 раза.

5. Дыхательные упражнения «Каша», «Насос» — по 2 раза.

6. Ходьба с заданием для рук.

7. Подвижная игра «Охотники и утки» — 2—3 раза.

8. Игра средней подвижности «Жмурки» — 1—2 раза.

9. Дыхательные упражнения «Мельница», «Паровоз».

**Для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.**

1. Построение в колонну по одному. Проверка осанки и равне­ния. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, «змейкой», на нос­ках, пятках, «Белые медведи», «Цирковые лошадки». Бег на месте.

2. Оздоровительный бег до 3, мин 45 с.

3. Упражнение на восстановление дыхания «Ушки».

4. **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

♦ И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6— 8 раз.

♦ И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на пояс. Наклониться влево, вперед и коснуться лбом колена, сказать «коснулись», вернуться в и.п. То же выполнить вправо, вперед. Повторить 3—4 раза в каждую сто­рону.

♦ И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз. Поднять левую согнутую ногу и хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в и.п. То же выполнить правой ногой, по 3—4 раза каждой ногой.

♦ И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — садиться, помогая руками, сказать «сели»; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз.

♦ И.п.: лежа на животе, кисти рук под подбородком, локти в сто­роны, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Сгибать и разги­бать правую и левую стопу поочередно (носки вверх-вниз) — счет 1-8.

♦ И.п.: о.с., прыжки с места вверх. 1—12 раз «мячик», чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

5. Дыхательное упражнение «Малый маятник».

6. Ходьба по канату боком, руки на пояс.

7. Подвижная игра «Ловишки парами» — 2 раза.

9. Малоподвижная игра «Прятки» — 1—2 раза.

10. Корригирующее упражнение «Аист».