# Комплексы утренней гимнастики для детей 2-7 лет.

# Утренняя гимнастика для детей первой младшей группы.

Сентябрь.

**Первая половина сентября**

1. **«Гуляем».** Ходить парой. 2. Бег. Чередовать с ходьбой. 3. **«Высокое дерево»** И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить. Показать какое высокое дерево – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. 4. **«Кто за деревом?»** И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить. Руки поставить на пояс. Повернуться влево, затем вправо. Выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 5. И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить. Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели». Вернуться в и.п. повторить 4-6 раз. 6. **«Медведи»:** ходить на четвереньках.

**Вторая половина сентября**

1. Ходить со взрослым друг за другом с остановкой по сигналу. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба и свободное построение. 4. И,п.: сесть на пол , скрестив ноги. Повернуться вправо, сказать: «Вот». Вернуться в и.п. То же самое влево. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: лежа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью. Вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. 6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон вперед вниз, постучать кулачками по коленям, вернуться в и.п. 7. И.п.- о.с. «**Мячики прыгают, мячики покатились**» - прыжки в чередовании с бегом. 8. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Октябрь.

**Первая половина октября**

1. Ходьба друг за другом. По сигналу «тук-тук» остановиться, постучать пальчиком о пальчик. Повторить 3-4 раза. 2. Взять платочки или ленточки. И.п.-о.с. раскачивать руками вперед-назад. Повторить 4-6 раз. 3. И.п.-о.с. Повернуться вправо-влево, с одновременным взмахом рук вверх. Вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. 4. И.п.-о.с. Наклониться вперед, вниз, помахать ленточками (платочками) перед собой, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, согнуть в коленях, постучать руками по коленям, сказать «тук-тук», вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. 6. И.п.: ноги вместе , руки в стороны. Легкий бег и подпрыгивание на месте. 7. Ходьба друг за другом.

**Вторая половина октября**

1. **«Лошадки».**Ходить высоко поднимая ноги, согнутые в коленях. 2. И.п.: ноги вместе, руки за спину. Показать ладони. Вытянуть прямые руки вперед, в стороны, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. 3. И.п.: сесть на пол. Сказать «хлоп», повернуться вправо назад, то же влево назад. Повторить 2-3 раза. 4. **«Маленькие и большие».** И.п.-о.с.Присесть, охватить колени руками, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, согнув в коленях, постучать руками по коленям, сказать «тук-тук», вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза 6. И.п.-о.с. Подпрыгивание на месте, далее бег и ходьба друг за другом.

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября**

1.И.п.-о.с. Поднять руки вперед, вверх, потянуться, посмотреть на них**. «Какие мы большие»**.опустить руки. Повторить 3-4 раза. 2. И.п.-о.с. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Сделать шаг назад, приставить ногу. Повторить 3-4 раза. 3. И.п.: сесть на коврик. Сказать «хлоп», повернуться вправо назад, то же влево. Повторить 2-3 раза. 4. «Лошадка». Встать поднять правую ногу, согнутую в колене, выпрямить вперед, согнуть, поставить. То же левой ногой. Повторить 3-4 раза. 5. Сесть на коврик по кругу. Взрослый передает мяч обеими руками сидящему рядом ребенку, а тот передает следующему и т.д. 6. И.п.: сесть на пол, ноги вытянуть, руками опереться сзади. Согнуть ноги, выпрямить. Повторить 3-4 раза. 7. Ходьба по кругу, бег, ходьба на носках.

**Вторая половина ноября**

1. Построение друг за другом, ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба на носках. 2**. «Паровоз».** И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. Выпрямлять руки вперед и снова сгибать их. Повторить 3-4 раза. 3. И.п.: сесть на коврик, руки опустить. Поднять руки над головой, посмотреть на них, похлопать в ладоши. Повторить 3-4 раза. 4. И.п.: встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими, опустить, снова сесть на пятки. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: встать на колени. Наклониться вперед, поставить руки на пол (на четвереньках), потопать руками, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 6. **«Длинные и короткие».** И.п.: сесть, опереться руками сзади, ноги вытянуть. Согнуть ноги, выпрямить. Повторить 3-4 раза. 7. Ходьба на носках по кругу.

**Декабрь.**

**Первая половина декабря**

1. Ходьба (держать осанку), непродолжительный бег. 2**. «Покажи руки».** И.п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на коленях. На счет 1-2 вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить голову, выпрямиться. На счет 3-4 вернуться в и.п. 3**. «Спрячь голову».** И.п.: сидя , руки на коленях. На счет 1-2 наклониться вперед, опустить голову. На счет 3-4 вернуться в и.п. 4. **«Приседание-прятки».** И.п.: стоя, руки на поясе. На счет 1-2 присесть, спрятаться за ладошками. На счет 3-4 встать в и.п. 5. Ходьба на носках.

**Вторая половина декабря**

1. **«Потягушечки».** 2. Ходьба, непродолжительный бег по кругу. 3. **«Покажи ручки».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. На счет 1-2 руки поднять вверх, на счет 3-4 руки перед собой ладонями вверх, опустить. Повторить 3-4 раза. 4. **«Руки на коленях».** И.п.-о.с. На счет 1-2 наклониться вперед, на счет 3-4 руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.-о.с. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 3-4 раза. 6. Ходьба на носках.

**Январь.**

**Первая половина января**

1. Ходьба за взрослым зигзагами по кругу, непродолжительный бег. 2**. «Гуси машут крыльями».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки в стороны, помахать ими. На счет 3-4 опустить. Повторить 3-4 раза. 3. **«Гуси шипят».** И.п.-о.с. Наклониться вперед, руки отведены назад, произнести звук (ш-ш-ш-ш). Выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 4. **«Гуси клюют зерно».** И.п.-о.с. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 3-4 раза. 5. **«Гуси прилетели».** И.п.-о.с. Поднять руки вверх, опустить. 6. Ходьба на носках.

**Вторая половина января**

1. Ходьба друг за другом, бег, построение в круг. 2. И.п.-о.с. Раскачивать руками вперед-назад. 3. **«Постучали погремушкой».** И.п.-о.с. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 4. **«Положи погремушку».** И.п.-о.с. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3-4 раза. 5. **«Посмотри на погремушку».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить руки. Повторить 3-4 раза. 6. Ходьба на носках, бег, снова ходьба.

**Февраль.**

**Первая половина февраля**

1. Ходьба за взрослым, чередуемая с бегом (20-30 с). В руках у малыша мяч или обруч диаметром 25 см. 2. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч или обруч в обеих руках, руки вытянуты вперед. Поднять руки, посмотреть вверх, опустить. Повторить 3-4 раза. 3. И.п.-о.с. Обруч на полу. Зайти в обруч, присесть – **«Птички сидят в гнездышках».** Выпрямиться, выйти из обруча, поднять руки в стороны и опустить – **«Птички машут крылышками».** Повторить 3-4 раза. 4. И.п.: упор сидя сзади, ноги врозь, обруч (мяч) между ногами на полу. Приподнять ноги, соединить их, опустить на пол: спрятать обруч (мяч). Приподнять ноги, развести врозь, опустить на пол: показать обруч (мяч). Повторить 3-4 раза. 5. Бег по комнате с обручем (или мячом) в руках. **«Едут автомобили».** 6. Спокойная ходьба друг за другом в замедленном темпе под спокойную музыку 1-2 мин.

**Вторая половина февраля**

1**. «Петушок и курочки».** «КУ-ка-ре-ку,- кричит по утрам петушок и будит курочек, зовет их погулять». Ребенок идет по кругу за взрослым. 2. «А теперь остановимся, поднимем крылышками и помашем ими вверх-вниз». Повторить 3-4 раза. 3. «Муха спинку курочке кусает, прогоним ее крылышками». Махом рук назад, хлопнуть в ладоши за спиной, опустить руки вниз. Повторить 4-5 раз. 4**. «Собираем зернышки».** «Приседаем низко-низко и клюем зернышки, стучим пальцами об пол». Повторить 4-6 раз. 5**. «Поймай муху».** Подпрыгнуть, взмахивая руками вперед, вверх, как будто ловя муху. 6. «Погуляли курочки и идут домой, ку-ка-ре-ку». Ходьба под музыку.

**Март.**

**Первая половина марта**

1**. «Гуси машут крыльями».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки в стороны, помахать ими. На счет 3-4 опустить. Повторить 3-4 раза. 2. **«Гуси шипят».** И.п.-о.с. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести звук (ш-ш-ш-). Выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 3. **«Гуси клюют зерно».** И.п.-о.с. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 3-4 раза. 4. **«Гуси прилетели».** И.п.-о.с. Поднять руки вверх, опустить. 5. Ходьба по кругу на носках, пятках, руки в стороны.

**Вторая половина марта**

1. **«Постучали погремушкой».** И.п.-о.с. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 2. **«Положи погремушку».** И.п.-о.с. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3-4 раза. 3**. «Посмотри на погремушку».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить руки. Повторить 3-4 раза. 4. Бег, ходьба на внешней стороне стопы, на носках, пятках, на полной ступне.

**Апрель.**

**Первая половина апреля**

1**. «Деревья качаются».** И.п.-о.с. Руки поднять вверх, немного наклониться вправо-влево, произнести долгий звук (ш-ш-ш) – деревья от ветра качаются. Повторить 4-6 раз. 2. **«Цветочки качаются».** И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Наклоняться вправо-влево, и.п. Повторить 4-6 раз. 3. **«Ветер».** И.п.-о.с. Поднять руки ко рту, подуть (долгая направленная струя воздуха). Опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. 4. **«Воробушек прыгает»,** и.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на обеих ногах на месте на счет 1-2-3-4-5; после пятого прыжка - ходьба на месте и еще 5 прыжков. 5. Ходьба по кругу, бег, ходьба на носках, пятках, на полной ступне.

**Вторая половина апреля**

1. «Подними мяч». И.п.: ноги вместе, мяч держать обеими руками внизу. Поднять мяч вверх, затем опустить. Повторить 5-7 раз. 2. «Положи мяч». И.п.: ноги врозь, руки смячом внизу. Наклониться, положить мяч подальше, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч. Повторить 4-6 раз. 3. «Приседание». И.п.: ноги вместе, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч, встать. Повторить 4-6 раз. 4. «Мяч вперед». И.п.: ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, руки вперед, опустить. Снова поднять руки с мячом вперед и опустить. Повторить 4-6 раз. 5. Ходьба, бег зигзагами(между предметами), переходящий в ходьбу.

**Май.**

**Первая половина мая**

1. Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках, построение в круг. 2. **«Поезд».** И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях у пояса, пальцы сжать в кулаки. Выпрямить руки вперед, чуть согнуть в локтях, произнести «чу-чу». 3. **«Проверим колеса».** И.п.-о.с. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4-6 раз. 4. **«Починим колеса».** И.п.-о.с. На счет 1-2-3-4 наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4-6 раз. 5. Ходьба, бег на носках, друг за другом («поезд быстро едет»). Ходьба на пятках, темп замедляется («поезд останавливается»).

**Вторая половина мая**

1. **«Постучали погремушкой».** И.п.-о.с. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 2. **«Положи погремушку».** И.п.-о.с. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 3-4 раза. 3. **«Посмотри на погремушку».** И.п.-о.с. На счет 1-2 поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить руки. Повторить 3-4 раза. 4. Бег с погремушкой, ходьба на носках, пятках, на внешней стороне ступни.

# Утренняя гимнастика для детей второй младшей группы.

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, бег за воспитателем стайкой.

2**. «ПОТЯНУЛИСЬ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз». Повторить: 5-6 раз.

3. **«ГУСИ»** И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить: 5-6 раз.

4**. «ПТИЧКИ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки, «как птичка клюет», произнести : «Клю-клю-клю». Повторить: 5-6 раз.

5. **«МЯЧИКИ»** И. п.: произвольное. Выполнение: прыжки на месте. Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

6. Ходьба и бег стайкой за воспитателем, в руках кукла или др. игрушка.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в прямом направлении , ходьба «Поезд». Бег за воспитателем «Бегите ко мне»

2. **«ЛАДОШКИ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки. Повторить: 5 раз.

3**. «ГДЕ КОЛЕНИ?»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться. Повторить: 4 раза.

4. **«ВЕЛОСИПЕД**» И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях-«поехали на велосипеде»; опустить ноги. Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

5**. «ШАГАЮТ НОЖКИ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

6. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Октябрь.

**Первая половина октября (без предметов)**

1. Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушка», «Цапля», «Заяц»).

2. **«ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху. Повторить: 5-6 раз.

3. **«СОБИРАЕМ ГРИБЫ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться. Повторить: 5-6 раз.

4**. «ЛИСТОЧКИ**» И. п.: лежа на спине, руки свободно. Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину. Повернуть: 5-6 раз.

5. **«ЗАЙЧИКИ»** И. п.: произвольно, руки перед грудью. Выполнение: прыжки на месте. Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

6. Ходьба между предметами, ходьба на носках.

**Вторая половина октября (с погремушкой)**

1. Ходьба по ориентирам, в колонне по одному. Ходьба на носочках.

2**. «ПОГРЕМУШКИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести «Динь-динь-динь». Повторить: 5 раз.

3**. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»** И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди. Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. то же в другую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. **«ШАРИК»** И. п.: лежа на спине, погремушка за головой. Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях-«стать круглым как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить: 5 раз.

5. **«ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»** И. п.: стоя, погремушка внизу. Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой. Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

6. Ходьба по массажным дорожкам.

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября (с кубиком)**

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»), бег врассыпную.

2. **«НЕ УРОНИ КУБИК»** И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной. Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину. Повторить: 6 раз.

3**. «ВНИЗ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз. Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться. Повторить: 4 раза.

4. **«ПЕРЕВОРОТ»** И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые. Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину. Повторить: 5 раз.

5. **«ПОПРЫГУНЧИКИ»** И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе. Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой. Повторить: 3 раза.

6. Чередование ходьбы и бега.

**Вторая половина ноября (с султанчиком)**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу (остановка, поворот, приседание и т.д.) Бег в колонне по одному в чередовании с ходьбой.

2**. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком – «жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж». Повторить: 5 раз.

3. **«КРЫЛЬЯ»** И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны – «крылья»; выпрямиться. Повторить: 4 раза.

4. **«ЖУКИ»** И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» - опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

5. **«КУЗНЕЧИКИ»** И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой. Повторить: 3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

**Декабрь.**

**Первая половина декабря (без предметов)**

1. Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. 2**. «ПОГРЕЕМ РУКИ НА СОЛНЫШКЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. 3. **«ХЛОПОК ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз. 4. **«ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ».** И.п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз. 5. **«ЗАЙЧИК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. 6. Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании.

**Вторая половина декабря (без предметов)**

1. Построение в шеренгу, ходьба и бег в чередовании, ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2. **«ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вперед, пошевелить пальцами, руки на пояс. Через 4-6 сек руки опустить. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза. 3. **«НАКЛОНИЛИСЬ И ВЫПРЯМИЛИСЬ».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, смотреть вперед, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть – короткие ноги, встать – длинные. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить 5 раз. 5. **«ВОРОБЫШЕК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 подпрыгиваний 8 – 10 шагов. Прыгать мягко, легко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза. Заканчивая упражнение, ходьбу продлить. 6. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

**Январь.**

**Первая половина января (без предметов)**

1.Перестроение в две колонны по ориентирам, ходьба парами, врассыпную, перестроение в круг. 2. **«ОДНА ЛАДОШКА, ДРУГАЯ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки назад. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. То же, другой рукой, последовательное выполнение. Повторить 4 раза. 3. **«ЛАДОНИ К ПЯТКАМ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. Наклон вперед, ладони на пол у пяток, смотреть на руки, вернуться в и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 4**. «ШАГАЕМ».** И.п.: ноги согнуть, руки упор сзади. Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем. После 4-6 движений ноги выпрямить, отдых – пришли. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 5**. «МЯЧ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки, 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать мягко, легко. Повторить 4 раза. 6. Ходьба с выполнением заданий («Цапля», «Зайки», «Раки» и . д.)

**Вторая половина января ( без предметов)**

1. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением заданий. 2**. «ЛАДОНИ К ПЛЕЧАМ».**и.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, ладони вперед, голову приподнять, опустить руки, сказать «вниз». Повторить 6 раз. 3**. «ЛАДОНИ НА КОЛЕНИ».** И.п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, ладони на колени, сказать «вот», руки за спину. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 4**. «ТОПАЕМ И ХЛОПАЕМ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку, голову приподнять. Согнуть ноги, потопать, выпрямить, похлопать в ладоши. Повторить 5 раз. 5. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу. 6. Ходьба в колонне по одному.

**Февраль.**

**Первая половина февраля (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через кубики, бег врассыпную. 2**. «КАЧЕЛИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад, слегка пружиня ноги. При взмахе вперед говорить «ух». Упражнение выполнять в разном темпе и с разной амплитудой. Повторить 6-8 раз. 3**. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: упор стоя на коленях, голову приподнять. Опустить голову, отклониться назад – кошка сердится, вернуться в и.п. – успокоилась. После двух выполнений отдохнуть, сесть на пятки. Повторить 5 раз. 4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку. Согнуть ноги, сказать «короткие», вернуться в и.п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз. 5**. «ПОКАЧИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Покачиваться из стороны в сторону, не отрывая ног от пола. После 3-4 покачиваний – остановка. Повторить 4 раза. 6. **«МЯЧИКИ И ДЕТИ».** И.п.: то же, руки вниз. 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте со взмахом рук. Повторить 3 раза. 7. Упражнения на дыхание.

**Вторая половина февраля (без предметов)**

1. Ходьба и бег по кругу, на носках. 2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину. Повторить 5-6 раз. 3**. «ХЛОПКИ ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 4. **«НЕ ОШИБИСЬ».** И.п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После 3-4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза. 5**. «ПОКАЧИВАНИЕ».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3-4 покачивания из стороны в сторону, отдых – опустить руки. Повторить 4 раза. 6. **«ПОМАШЕМ И ПОПРЫГАЕМ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать. Опустить, 8-10 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.

Март.

**Первая половина марта (без предметов)**

1. Построение в шеренгу, колонну по одному, перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег врассыпную, ходьба и бег по кругу. 2. **«ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 3**. «ВПЕРЕД».** И.п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и.п. Повторить 5 раз. 4. **«КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ НОГИ».** И.п. сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 5. **«СВЕТОФОР».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс – закрыт светофор. Поворот вправо (влево) – открыт. Повторить 3 раза. 6. **«ПРУЖИНКИ И ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба. Повторить 4 раза. 7. **«ХЛОПОК ПЕРЕД СОБОЙ».** И.п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 4 раза. 8. Ходьба в колонне по одному с движением рук.

**Вторая половина марта (без предметов)**

1. Ходьба на носках, ходьба и бег в чередовании. 2**. «РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз. 3**. «КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится, поднять голову – успокоилась. После 2-3 выполнений сесть на пятки – отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4-5 раз. 4**. «СПРЯТАЛИСЬ И ПОКАЗАЛИСЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и выпрямиться. То же выпрямляясь, руки вверх – показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз. 5. **«РУКИ В СТОРОНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и.п. 6**. «ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2-3 раза, чередуя с ходьбой. 7**. «ХЛОПОК».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе, два хлопка перед собой и вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз. 8. **«ВОЗДУШНЫЙ ШАР»** (дыхание).

**Апрель.**

**Первая половина апреля (без предметов)**

1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу, ходьба с высоким подниманием колена, бег врассыпную. 2**. «ПТИЧКИ»** («воробышки», «гусь»). И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими – крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик». 3. **«ЧАСЫ БЬЮТ».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз. 4**. «ПОДНИМИСЬ ВЫШЕ».** И.п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5-6 раз. 5. **«НЕВАЛЯШКА».** И.п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3-4 покачиваний – остановка, отдых. Повторить 4-5 раз. 6. **«ЗАЙЧИК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10-15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3-4 раза. 7. **«ШАРИК».** И.п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание вверх. Повторить 4-6 раз. 8. **«ПРОЙДИ ТИХО».**

**Вторая половина апреля (без предметов)**

1. Ходьба и бег по кругу, ходьба с перешагиванием через шнуры, ходьба приставными шагами вперед. 2. **«ВЗМАХИ».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3-4 движений – пауза, отдых. Повторить 4 раза. 3. **«КОШКА ВЫГИБАЕТ СПИНУ».** И.п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги – кошка сердится. Поднять голову – успокоилась. После 2-3 движений сесть на пятки. Повторить 4-5 раз. 4**. «ЛЯГУШОНОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз. 5. **«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3-5 движений – пауза, отдых. Повторить 4-6 раз. 6**. «МЯЧ».** Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. 7**. «БАБОЧКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4-6 раз. 8. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

**Май.**

**Первая половина мая (с кубиками)**

1. Ходьба и бег по кругу, врассыпную, проверка осанки, ходьба и бег по сигналу бубна. 2**. «КУБИК О КУБИК».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. Кубики через стороны вперед, постучать, вернуться в и.п. Повторить 5 раз. 3**. «КУБИКИ ПО КОЛЕНЯМ».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубики у пояса. Наклон вперед, кубики по коленям – выдох – и.п. То же, из и.п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 4. **«НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: сидя, руки упор сбоку, кубики на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз. 5**. «ПОВОРОТ».** И.п.: сидя на пятках, кубики у плеч. Поворот в одну сторону, стараясь коснуться кубиком пола. То же в другую сторону. Повторить 4 раза. 6**. «ПОСТУЧИМ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками, 10-12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному, выполнение дыхательных упражнений.

**Вторая половина мая (с кубиками)**

1. Ходьба и бег с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы» и др., ходьба с перешагиванием через шнуры. 2. **«ТУК».** И.п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и.п. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз. 3. **«ДАЛЬШЕ КОЛЕН».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз. 4**. «НЕ ЗАДЕНЬ КУБИКИ».** И.п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны. Руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать к груди. Повторить 6 раз. 5. **«КОСНИСЬ КУБИКОВ».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз. 6**. «НА ДОРОЖКЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3-4 пружинки и 10-12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, ловко. Повторить 3 раза. 7. **«ПУЗЫРЬ»** (дыхание).

# Утренняя гимнастика для детей средней группы.

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп», бег в колонне, врассыпную

2**. «ВСТРЕТИЛИСЬ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1- руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2-опустить руки. Повторить: 4 раза.

3**. «ПОВОРОТЫ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2-вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить: по 3 раза.

4**. «ПРИТОПЫ»** И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ!». 2-вернуться в и. п.То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«ПРУЖИНКИ»** И. п.: стоя,ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны; поднять руки, согнутые в локтях; кисти рук изображают фонарики.

6. Ходьба с различным положением рук.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба и бег в колонне с высоким подниманием бедра, врассыпную, перестроение в три звена.

2**. «ХЛОПКИ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-руки в стороны. 2-поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3-вернуться в и.п. Повторить:4 раза.

3. **«НАКЛОНЫ»** И. п.: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади. Выполнение: 1-наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами. 2-хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3-хлопнуть ладонями перед ногами. 4-вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»** И. п: стоя, ноги в основной стойке - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнение: 1-2 – пружинки. 3 – приседание. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

5. **«НЕВАЛЯШКА»** И. п: лежа на спине, руки на затылке. Выполнение: 1-2 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 – поворот на спину. 4-5 – локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

6. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба по массажным дорожкам.

**Октябрь.**

**Первая половина октября (с кубиками)**

1. Ходьба и бег в колонне, с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски.

2. **«КУБИК О КУБИК»** И. п: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Выполнение: 1- кубики вперед. 2- стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3- вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

3. **«НАКЛОН»** И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Выполнение: 1- наклон вперед, кубики в стороны. 2- вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «ГОРКА»** И. п: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-согнуть ноги в коленях – «горка». 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

5. **«БРЕВНЫШКО»** И. п: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. Выполнение: 1-2 – поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

6. **«ПОДСКОКИ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу. Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», чередуя с обычной ходьбой.

**Вторая половина октября (с обручем)**

1. Ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках. Бег между предметами.

2. **«ОБРУЧ ВВЕРХ»** И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Выполнение: 1 – обруч вперед. 2 – обруч вверх, посмотреть в обруч. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «ПОВОРОТ»** И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Выполнение: 1 – обруч вперед. 2 – поворот в сторону, обруч перед собой. 3 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4**. «ПРИСЕДАНИЕ»** И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью. Выполнение: 1 – присесть, обруч положить на пол, сказать: «Вниз». 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

5**. «ШОФЕРЫ»** И. п.: ноги параллельно, обруч в руках внизу. Выполнение: 1 – поднять руки вперед, обруч перед собой – «держим руль». 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

6. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября (с мячом)**

1. Ходьба и бег по кругу, между предметами, на носках, с изменением направления движения.

2**. «МЯЧ ВВЕРХ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу. Выполнение: 1 – руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. **«НАКЛОНЫ С МЯЧОМ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Выполнение: 1 – поднять мяч вверх. 2 – наклон в правую сторону, руки прямые, мяч в руках над головой. 3 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. **«ПОВОРОТ С МЯЧОМ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 –поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать. 4 – вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «ПРИСЕДАНИЕ»** И. п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу. Выполнение: 1 – присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед. 2 – вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

6**. «ПЕРЕЛОЖИ МЯЧ»** И. п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой мяч. Выполнение: 1 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в и. п. (мяч в левой руке). 3 – поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Вторая половина ноября (с ленточками)**

1. Ходьба и бег по кругу, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

2**. «ВОЛНЫ»** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – руки с ленточками вперед. 2-3 – движение одновременно обеими руками вверх-вниз. 4 – вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. **«НАКЛОН**» И. п: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад; голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«ПАУЧКИ-КРЕСТОНОСЦЫ»** И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены. Выполнение: 1 – одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

5. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз. Выполнение: 1 – присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой. 2 – вернуться в и.п. Повторить:5 раз.

6**. «ВПЕРЕД-НАЗАД»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Выполнение: 1-3 – махи руками: одна рука вперед, другая –назад; спину держать прямо; смотреть перед собой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Декабрь.**

**Первая половина декабря (без предметов)**

1. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне. 2. **«ПРОПЕЛЛЕР».** И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-руки в стороны, 2-руки перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р», 3-в стороны, 4-и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз. 3. **«ШАГАЮТ РУКИ».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1 – 4-наклон вперед, переставлять вперед руки, 5 -8-то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз. 4. **«ВЕЛОСИПЕД».** И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) – и.п. – приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз. 5. **«МАЯТНИК».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – наклон вправо, сказать «тик», 2 – наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза. 6. **«ОТСТАВЛЕНИЕ НОГИ».** И.п.: о.с. руки за спиной. 1 – правую ногу на носок в сторону – и.п., 2 – левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично. 7. **«ВОЛЧОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой. 8. Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).

**Вторая половина декабря (без предметов)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена по ориентирам, ходьба и бег между предметами. 2**. «К ПЛЕЧАМ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. 1 – руки к плечам, 2 – и.п. Повторить 6 раз. 3**. «ГУСИ ШИПЯТ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», 2 – и.п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз. 4. **«ПОТЯНИСЬ».** И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2 – встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 5. **«ПОВОРОТ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – поворот вправо, посмотреть назад. 2 – и.п. 3 – поворот влево, 4 – и.п. То же из положения стоя на коленях, сидя на пятках. Положения рук модет быть различным. Повторить 3-4 раза (каждый поворот). 6. **«СПРЯТАЛИСЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – низко присесть, голову положить на колени, 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: и.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня колени, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза. 8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

Январь.

**Первая половина января (с гимнастической палкой)**

1.Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне. 2**. «ПАЛКУ НА ГРУДЬ».** И.п.: ноги слегка расставлены, палка внизу. 1-2 – палку на грудь – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6 раз. 3**. «ПОВОРОТ».** И.п.: ноги врозь, палка за спиной зажата согнутыми руками. 1 – поворот вправо. 2- и.п. То же, влево. Повторить 3 раза. 4**. «К КОЛЕНУ».** И.п.: сидя, палка на бедрах. 1-палку вверх, 2-согнуть колено, палку к колену; 3-выпрямить ноги, палку вверх; 4-и.п. Спину все время держать прямо. Повторить 5 раз. 5**. «ПОСМОТРИ ВПЕРЕД».** И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1-2 – наклон вперед, ноги не сгибать; 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 6**. «НА НОСОК».** И.п.: о.с. руки за спину, палка на полу перед ногами. 1-правую ногу на носок к концу палки. 2-и.п. То же, левой. Повторить 3 раза. 7**. «ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8-12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза. 8. Ходьба по ребристой доске.

**Вторая половина января (с обручем)**

1. Ходьба и бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий. 2. **«ПОСМОТРИ В ОБРУЧ».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1 – обруч вверх, посмотреть. 2 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз. 3**. «ПОВЕРНИ ОБРУЧ».** И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть и обруч. 3-4 – и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза. 4**. «НЕ ЗАДЕНЬ».** И.п.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор сбоку. 1-2 – ноги прямые врозь. 3-4 – и.п.Повторить 5 раз. 5. **«НЕ УРОНИ».** И.п.: ноги врозь, обруч на шее, руки на пояс. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед – выдох. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 6**. «ОБРУЧ ВПЕРЕД».** И.п.: о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 – присесть, коснуться обручем пола. 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо. Повторить 5 раз. 7**. «ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки вокруг обруча (два круга). Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. 8. Ходьба с дыхательными упражнениями.

**Февраль.**

**Первая половина февраля (с косичкой)**

1. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках. Бег врассыпную. 2. **«НАТЯНИ».** И.п.: ноги слегка расставить, косичку вниз, хват за концы. 1-2 – косичку вверх, посмотреть. 3-4 – и.п., сказать «вниз». Повторить 6 раз. 3**. «ОПЯТЬ ВВЕРХ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, косичка за спиной. 1-2 – наклон вперед, косичку натянуть вверх. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 4**. «НЕ ЗАДЕНЬ».** И.п.: то же, ноги согнуть, руки упор сбоку, косичка на полу перед ногами. 1 – выпрямить правую (левую) ногу над косичкой. 2 – и.п. Повторить по 4 раза каждой ногой. 5. **«НАКЛОН».** И.п.: ноги на ширине плеч, косичка через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1 – косичку натянуть, 2 – наклон вправо, 3 – прямо, 4 – и.п. То же, влево. Повторить по 4 раза. 6. **«КОСИЧКУ К КОЛЕНУ».** И.п.: ноги слегка расставить, косичка перед грудью. 1-2 – поднять согнутую правую ногу, косичку к колену. Спину держать прямо. То же, левой ногой. Повторить по 3 раза. 7**. «ПОДПРЫГИВАНИЕ».** Подпрыгивание вокруг косички в чередовании с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза. 8. Ходьба с хлопком на счет «три».

**Вторая половина февраля (с кубиками)**

1. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья. 2**. «НАУШНИКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2 – кубики к ушам – слушаем. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 3. **«КУБИК НА КУБИК».** И.п.: ноги врозь, кубики вверх – вдох. 1-2 – наклон вперед, положить кубик на кубик – выдох. 3-4 – и.п. То же, взять кубики. Повторить 3 раза. 4**. «КУБИКИ К НОСКАМ».** И.п.: лежа, кубики вверх. 1-2 – поднять ноги, кубики к носкам. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза. 5. **«КУБИКОМ ДО ПОЛА».** И.п.: сидя, ноги скрестно, кубики у плеч.1-2 – поворот вправо, коснуться кубиком пола дальше за спиной. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза. 6. **«ЗА КОЛЕНЯМИ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 1 – кубики в стороны. 2 – присесть, постучать за коленями, сказать «тук». 3 – выпрямиться, кубики в стороны. 4 – и.п. Повторить5 раз. 7. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, кубики за спину. 10-12 подскоков. Прыгать ритмично, пружинисто, легко. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. 8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Март.**

**Первая половина марта (без предметов)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу. 2. **«ПАЛЬЦЫ ВРОЗЬ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки к плечам, кисть в кулак. 1-руки в вверх, посмотреть, потянуться. 2-и.п. Позже подниматься на носки. Повторить 6 раз. 3. **«КАЧАЛКА».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – выпрямиться, наклон назад. После двух-трех движений – отдых, расслабление, пауза. Повторить 3-4 раза. 4. **«НОСОК ВНИЗ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п.То же, левую. То же, из и.п. сидя, лежа на спине. Повторить по 4 раза. 5. **«ПОСМОТРИ НА ПЯТКИ».** И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс (за спину, у плеч). 1-2 – поворот вправо, посмотреть. 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 3 раза. 6**. «ПОКАЖИ ПЯТКИ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – натянуть носки ног на себя, пятки вперед. 2 – и.п. Движения выполнять только стопой. Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. 7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте. Прыгать легко, высоко. Повторить 3-4 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

**Вторая половина марта (с обручем)**

1. Ходьба на носках, на пятках, с выполнением заданий по сигналу. Бег подскоком, врассыпную. Перестроение в колонны по три. 2. **«ЧЕРЕЗ ОБРУЧ НА ПОТОЛОК».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть. 2 – и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз. 3. **«ПОСМОТРИ В ОБРУЧ».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вперед, 2 – наклон вперед, 3 – выпрямиться, обруч вперед, 4 – и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз. 4. **«КОСНУТЬСЯ ОБРУЧА».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу перед ногами. 1-2 – присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо. 3-4 – и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз. 5**. «НЕ ЗАДЕНЬ ОБРУЧ».** И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1-2 – наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем. 3-4 –и.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза. 6. **«ВСТРЕТИЛИСЬ».** И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2 – согнуть, поставить ноги в обруч. 3-4 – и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз. 7. **«ВОКРУГ И НА МЕСТЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8-10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза. 8. Ходьба по массажным дорожкам.

**Апрель.**

**Первая половина апреля (с флажками)**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу. 2**. «ПОМАШИ».** И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2 – флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 3. **«САМОЛЕТ ДЕЛАЕТ РАЗВОРОТ».** И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1 – поворот вправо. 2 – и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза. 4. **«ПОСТУЧИ НАД ГОЛОВОЙ».** И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2 – сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 5**. «ПОКАЖИ ФЛАЖКИ».** И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2 – наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 6. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажками. Повторить 3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному на носках с дыхательными упражнениями.

**Вторая половина апреля ( с гимнастической палкой)**

1. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их. 2**. «ПОЛОЖИТЬ».** И.п.: лежа на спине, палка вверху, хват шире плеч. 1-4 – палку вперед-вниз, положить. 5-8 – и.п. То же, взять палку. Повторить 6 раз. 3**. «ПРОКАТИ».** И.п.: сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 1-4 – наклон вперед, подальше. 5-8 – обратный путь. Повторить 5 раз. 4. **«НОГИ ВРОЗЬ».** И.п.: то же, ноги упор, руки упор сзади, палка на полу впереди. 1 – правую ногу к концу палки. 2 – левую ногу к концу палки. 3-4 – и.п. То же, одновременное движение ног. Спину держать прямо. Повторить 5 раз. 5**. «НАКЛОН».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка опущена сзади. 1-2 – наклон вправо. 3-4 – и.п. Ноги не сгибать, спину держать прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 6. **«ВДОЛЬ ПАЛКИ».** Ходьба вокруг палки спиной вперед, приставляя пятку к носку и ходьба на месте. Повторить 3 раза. 7**. «ВОКРУГ ПАЛКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, палка вертикально, один конец упор, другой в руке. Прыжки вокруг палки (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2 раза. 8. Ходьба по массажным дорожкам.

**Май.**

**Первая половина мая (без предметов)**

1. Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки». 2**. «СИЛЬНЫЕ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 – руки к плечам, кисть в кулак. 2 – и.п. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз. 3**. «ХЛОПОК ПО КОЛЕНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп». 3-4 – и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза. 4. **«СПРЯЧЬ ПЯТКИ».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2 – ноги врозь пятками вперед. 3-4 – и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз. 5**. «ВОРОТА».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо (влево), ноги выпрямить. 3-4 – и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот). 6. **«ПРИСЕДАНИЕ».** И.п.: о.с. 1-2 – приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз. 7. **«ПОДПРЫГИВАНИЕ».** 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

**Вторая половина мая (без предметов)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий («Пауки», «Обезьянки», «Аист»). 2**. «ХЛОПКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1-2 – руки в стороны. 3-4 – вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 6 раз. 3. **«ХЛОПКИ ПО ПОЛУ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола. 2 – хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп». 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 4**. «ПОЛОЖИ».** И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты. 1-2 – положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать. 3-4 – и.п. То же, влево. Ноги все время в согнутом положении. Повторить 4 раза. 5. **«ОГЛЯНИСЬ».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу». 3-4 – и.п. То же, влево. Повторить 4 раза. 6. **«ВЫШЕ КОЛЕНО».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – согнуть, поднять правую ногу, носок вниз. 2 – и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить 4 раз. 7. **«ПРУЖИНКА И ПОДСКОКИ».** И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой. 8. Ходьба по ребристым дорожкам.

# Утренняя гимнастика для детей старших групп.

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу.

2. **«УШКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 – наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки вверх. 2-5 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «СТРУНКА»** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – подняться на носки, вытянуться вверх – как струнка. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же для левой руки и ноги. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

6. **«ЛОШАДКИ»** И.п.: основная стойка, прямые руки впереди. Выполнение: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

7. **«ПОДСКОКИ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-10 – подскоки на двух ногах. Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»

1. Ходьба в медленном, обычном и быстром темпе. Бег с высоким подниманием колен, проверка осанки.

2**. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»** И.п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 – поворот головы вправо. 2 – вернуться в и.п. 3 – поворот головы влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«БАГАЖ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – кисти рук сжать в кулаки. 2 – обе руки поднять в стороны. 3 – руки опустить. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4. **«МАЧТА»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 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. Повторить: 4-5 раз.

5**. «ВВЕРХ-ВНИЗ»** И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

6. **«ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой. 5 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

7. **«ДРАИМ ПАЛУБУ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 – наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

8. **«А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА…»** И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 - руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. 7-8 – вернуться в и.п. Повторить: 4-5 раз.

9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий руками.

**Октябрь.**

**Первая половина октября (без предметов)**

«НА КОРАБЛЕ»

1. Ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, на пятках, в чередовании, на внешней стороне стопы. Бег врассыпную.

2. **«ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»** Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 – поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки. Повторить: 6 раз.

3. **«КАЧКА»** Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается». И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Выполнение: 1 – перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 – вернуться в и.п. 3 – перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4**. «РЫБКА»** Взрослый спрашивает: «Каких живых существ мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же много рыбок». И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. Выполнение: 1-2 – одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

5. **«ПАЛУБА-ТРЮМ»** Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм». Когда я говорю: «Палуба»-вы выпрямляетесь, а когда говорю: «Трюм»-вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной». И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый произносит: «Трюм».) 2 – вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Палуба».) Повторить: 6-8 раз.

6. **«МАЯК»** Взрослый рассказывает: «на берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал путь кораблям». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 – прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. (Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 – вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».) Повторить: 6-8 раз

7. Дыхательная гимнастика

**Вторая половина октября (без предметов)**

«ЦАПЛЯ»

1. Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин.

2. **«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»** И.п.: основная стойка. Выполнение: 1-3 – подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются. 4 – волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 – медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вниз» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 – выдержка. Повторить: 4 раза в медленном темпе.

3. **«ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»** И.п.: ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 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 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. **«ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»** И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 6 раз.

5**. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 – вернуться в и.п. 3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

6. **«ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»** И.п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1-4 – приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 – выпрямиться. 6 – выдержка. То же с левой ноги. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября ( с гимнастической палкой)**

1. Перестроение в шеренгу, колонну, повороты вправо, влево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения.

2**. «ПАЛКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз. Выполнение: 1 – прямыми руками поднять палку вверх. 2 – опустить палку на плечи. 3 – прямыми руками поднять палку вверх. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

4. **«ПОВОРОТЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо». 2 – вернуться в и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать «Влево». 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу. Выполнение: 1 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать. 2 – вернуться в и.п. 3 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза каждой ногой.

6**. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться). Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина ноября (с косичкой)**

1. Перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.

2. **«КОСИЧКУ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу. Выполнение: 1 – поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3. **«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 – выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 – вернуться в и.п. то же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. **«ТРЕУГОЛЬНИК»** И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). Выполнение: 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 – руки в стороны. 2 – соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 – вернуться в и.п. То же другой рукой. Повторить: 3 раза каждой рукой.

6. **«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»** И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 –наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 – выпрямиться, руки опущены. 3 – наклон вперед, поднять косичку. 4 – выпрямиться. Повторить: 3 раза.

7. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»** И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. Выполнение: 1-8 – прыжки на двух ногах боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе. Повторить: 3 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

**Декабрь.**

**Первая половина декабря (без предметов)**

1. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в полуприсяде, широким шагом. 2. И.п.: о.с. 1 – наклонить голову вправо. 2 – прямо. 3 – влево. 4 – прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1- 3 – пружинящие наклоны вперед – выдох. 4 – и.п. – вдох. Повторить 5-6 раз. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – подняться на носки.2-3 – постоять, сохраняя равновесие. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 5. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз. 1-2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги. 3-4 – и.п. То же, к другой ноге. Повторить 4-5 раз. 6. И.п.: о.с. руки вверх. 1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад. 2 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой. 7. Упражнение на координацию движений И.п.:о.с. 1 – правую руку в сторону. 2 – левую в сторону. 3 – правую вниз. 4 – левую вниз.. Повторить 5-6 раз, меняя темп. 8. И.п.: о.с. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3-4 раза. 9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

**Вторая половина декабря (с гимнастической палкой)**

1. Бег и ходьба между предметами, по кругу с остановкой на сигнал. 2. И.п.: о.с. палка внизу. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз. 3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой. 2 – и.п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8-10 раз. 4. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1-2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки. 3-4 – и.п. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6-8 раз. 5. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально. 1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено. 2 – и.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Повторить 2-3 раза. 6. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног – выдох. 2 – и.п. – вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5-6 раз. 7. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох. 2 – и.п. – выдох. Повторить 5-6 раз. 8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить5 раз. 9. Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений.

**Январь.**

**Первая половина января (с мячом)**

1. Бег и ходьба между кубиками, по кругу. Ходьба с выполнением заданий. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч вверх, посмотреть на него – вдох. 2 – опустить мяч на лопатки – выдох. 3 – снова мяч вверх. 4 – и.п. Повторить 8-10 раз. 3. И.п.: ноги врозь, мяч внизу. 1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 5-6 раз. 4. И.п.: о.с. мяч на полу. 1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверху. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног. 4 – и.п. Повторить 3-4 раза. 6. И.п.: о.с. 1 – быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол. 2 – быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз. 7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10-12 раз. 8. Бег на месте, высоко поднимая колени в чередовании с ходьбой.

**Вторая половина января (с лентами)**

1. Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи. 2. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1-4 – медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразные движения лентам. 5-6 – два круга прямой рукой в боковой плоскости. 7-8 – то же, другой рукой. Повторить 5-6 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. 5 – 8 – переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разведя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5-6 раз. 4. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 – махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой. Выполняя упражнение ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразные движения. 4 – резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз. 6. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. Повторить 5-6 раз каждой ногой. 7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4-5 раз. 8. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 – правая вверх, левая рука назад. 2 – смена движения. Повторить 8-10 раз. 9. Дыхательная гимнастика.

**Февраль.**

**Первая половина февраля (с мячом)**

1. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, с изменением направления движения. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – ударить мячом о пол. 2 – поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10-12 раз. 3. И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1-3 – наклониться вниз-вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги – длительный выдох. 4 – быстро выпрямиться – вдох. Повторить 3-4 раза. 4. И.п.: о.с. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: сидя мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1-2 – не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону. 6. И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 – одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком. 2 – то же, в другую сторону. Повторить 8-10 раз. 7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8-10 раз. 8. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина февраля (с гимнастической палкой)**

1. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки, равновесия. 2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 – отвести прямую руку в сторону. 2 – вперед с перехватом в другую руку. 3-4 – то же, другой рукой. При разведении рук – вдох, при сведении – выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4-5 раз. 3. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону. 4. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки ан верхнем конце палки. 1-3 – медленно присесть, разводя колени. 4 – быстро встать. Вариант: на 1 счет – сесть, на 2-4 – медленно встать. Повторить 5-6 раз. 5. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1 – наклон вправо, коснуться палкой ступней ног. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз. 6. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1-2 – поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 7. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 – поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки. 3-4 – и.п. Повторить 4-5 раз. 8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5-6 раз. 9. Ходьба с выполнением заданий.

**Март.**

**Первая половина марта (парами)**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом. 2. И.п.: о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – 2 через стороны руки вверх – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу. Повторить 6 раз. 3. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1-2 – один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад. 3-4 – смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3-4 раза. 4. И.п.: о.с. стоя на коленях, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону. 2 –и.п. 3-4 – то же, левую. Повторить 4 раза. 5. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1-2 –медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера. 3-4 – и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами. 6. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6-8 раз. 7. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1-2 – поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками. 3 – хлопнуть правой рукой. 4 – левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук. 8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3-4 раза. 9. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина марта (без предметов)**

1. Ходьба и бег мелкими и широкими шагами. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. 2. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1-2 – выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки. 3-4 – и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5-6 раз. 3. И.п.: о.с. 1 – отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног. 2 – и.п. 3-4 – то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4-5 раз. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести колено в сторону. 3 – снова колено вперед. 4 – и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз. 5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4-5 раз. 6. И.п.: лежа на спине. 1 – согнутые в коленях ноги подтянуть к животу. 2 – не выпрямляя положить их вправо на пол, коснуться бедром пола. 3 – то же, влево. 4 – и.п. Повторить 4-5 раз. 7. И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять правую ногу назад- вверх, посмотреть на нее. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3-4 раза. 8. Дыхательная гимнастика.

**Апрель.**

**Первая половина апреля (со скакалкой)**

1. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры. 2. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди. 2 – руки вверх. 3 – к груди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох. 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону. 4. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх. 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз. 6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку. 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное. 7. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз. 8. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее. 9. Ходьба с выполнением заданий руками.

**Вторая половина апреля (с мячом)**

1. Ходьба и бег в среднем темпе, между предметами, с выполнением заданий («Аист», «Зайки», «Паучки», «Обезьянки») 2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох. 4 – и.п. – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз. 4. И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох. 3-4 –и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз. 5. И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз. 6. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх – выдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз. 7. И.п.: ноги на ширине ступни, рукис мячом внизу. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз. 8. Ходьба в колонне по одному.

**Май.**

**Первая половина мая (без предметов)**

1. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. 2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох. 2 – и.п. – выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6-8 раз. 3. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед. 3-4 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет. 4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед. 2 – опуститься на колени. 3 – снова принять положение присед. 4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз. 5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз. 6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть. 2 –и.п. 3-4 – то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз. 7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз. 8. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваться каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3-4 раза, чередуя с ходьбой на месте. 9. Дыхательная гимнастика.

**Вторая половина мая (со скакалкой)**

1.Ходьба и бег врассыпную, между предметами, парами с поворотом в другую сторону. 2. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки. 2 – скакалку на лопатки за спину. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 3. И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. Голову не опускать. 4. И.п.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверху. 1 – сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз. 5. И.п.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз. 6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног. 2 – и.п. при наклоне выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 6-8 раз. 7. И.п.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой. 8. Ходьба в колонне по одному.

# Утренняя гимнастика для детей подготовительной к школе группы.

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, бег в рассыпную, ходьба и бег с различными положениями рук.

2**. «СОСНА»** И.п.: основная стойка, руки опущены. Выполнение: 1-2 – поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, потянуться, вдох. 3-4 – плавно опустить руки вниз, выдох. Повторить: 5 раз.

3**. «ВЕТЕР»** И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох. 2-3 – наклон вниз, приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

4**. «ГОРКА»** И.п.: лежа на полу, руки в стороны, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – скользя ступнями по полу, подтянуть их к ягодицам. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

5. **«МАЯТНИК»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 – руки в стороны, вдох. 3-4 – наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнить движение вперед-назад, выдох; и.п. Повторить: 3 раза.

6**. «КАЧАЛКА»** И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. Выполнение: 1 – обхватить руками колени, голову наклонить. 2-3 – сделать несколько перекатов на спине вперед-назад. 4 – вернуться в и.п. Повторить: 3 раза.

7. **«НА ОДНОЙ НОЖКЕ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1-5 – подскоки на правой ноге. 6-10 – подскоки на левой ноге. Ходьба на месте с махами рук (марширование). Повторить: 3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Вторая половина сентября (с использованием стены)**

1. Ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах, перестроение в колонны по трое.

2. **«СОЛНЫШКО»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки опущены. Выполнение: 1-2 – скользя руками по стене, поднять их вверх, вдох. 3-4 – вернуться в и.п., выдох. Повторить: 5 раз.

3. **«ШАГАЕМ РУКАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене (на расстоянии шага от стены) руки касаются стены на уровне груди. Выполнение: 1-4 – перебирая руками по стене, наклониться до пола, выдох. 5-8 – то же движение, но выпрямляясь, вдох. Повторить: 4 раза.

4**. «СЛЕДЫ»** И.п.: основная стойка, лицом к стене, руки на поясе. Выполнение: 1 – поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, выдох. 2 – вернуться в и.п., вдох. 3 – то же другой ногой. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«НОЖНИЦЫ»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Выполнение: 1 – прямые руки скрестно перед грудью, выдох. 2 – вернуться в и.п., касаясь ладонями стены, вдох. Повторить: 4-5 раз.

6**. «ШАГАЕМ НОГАМИ ПО СТЕНЕ»** И.п.: сидя, лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Выполнение: 1-4 – переставляя ноги по стене, выпрямить их. 5-8 – вернуться в и.п., дыхание в произвольном ритме. Повторить: 4 раза.

7. **«КОЛЕНО»** И.п.: основная стойка, спиной к стене, руки в стороны. Выполнение: 1-2 – подтянуть согнутую в колене ногу к груди. 3-4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

8. Дыхательная гимнастика.

**Октябрь.**

**Первая половина октября** **(с детскими гантелями)**

1. Ходьба в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы.

2. **«ГАНТЕЛИ ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. Выполнение: 1 – поднять гантели прямыми руками через стороны вверх. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

4**. «ПОВОРОТЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены. Выполнение: 1 – руки в стороны, поворот вправо, гантели не опускать, сказать: «Вправо». 2 – вернуться в и.п. 3 – то же в левую сторону, сказать: «Влево». 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «МАЯТНИК»** И.п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу. Выполнение: 1-3 – руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад. 4 – вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6**. «ВОКРУГ»** И.п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу. Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей. Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в выполнением заданий.

**Вторая половина октября** **(с мячом малого диаметра – прыгунком)**

1.Ходьба высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.

2. **«ПРЫГУНОК ВВЕРХ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в одной руке. Выполнение: 1 – поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; переложить мячик из одной руки в другую. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3**. «ПОВОРОТЫ»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки перед грудью, мячик в одной руке. Выполнение: 1 – поворот вправо, рывок в правую сторону, прямые руки развести в стороны. 2 – вернуться в и.п., переложить мячик в другую руку. 3 – то же в левую сторону. 4 – вернуться в и.п. То же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. **«ПРОКАТЫВАНИЕ»** И.п.: сидя по-турецки, руки опущены, висят, правая рука на мяче, который лежит на полу. Выполнение: 1 – наклониться вправо, провести мячом по полу как можно дальше от себя. 2 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

5**. «ПЕРЕЛОЖИ ПРЫГУНОК»** И.п.: стоя, мячик в правой руке, руки опущены. Выполнение: 1 – развести руки в стороны. 2 – наклон вперед-вниз; соединить руки под правым коленом; переложить мячик в левую руку. 3 – обе руки в стороны. 4 – то же другой рукой. Повторить: по 3 раза каждой рукой.

6 . **«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, висят, мячик в правой руке. Выполнение: 1-2 – бросить мячик одной рукой об пол, поймать другой рукой. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 4 раза.

7**. «ПРЫЖКИ НА ОДНОЙ НОГЕ»** И.п.: ноги параллельно, руки согнуты в локтях у пояса, мячик в руках. Выполнение: 1-8 – прыжки на правой ноге, мячик в левой руке. То же на левой ноге, мячик в правой руке. Ходьба, руки с мячом двигаются свободно. Повторить: по 3 раза на каждой ноге.

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Ноябрь.**

**Первая половина ноября** **(с воздушным шаром или надувным мячом)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий.

2. **«ПОДБРАСЫВАНИЕ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, воздушный шар в обеих руках перед грудью. Выполнение: 1-2 – подбросить воздушный шар обеими руками и поймать его. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

3. **«НАКЛОНЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, шарик в обеих руках за спиной, руки опущены. Выполнение: 1 – наклон вперед; руки держать максимально высоко, удерживать шарик. 2 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз.

4**. «ВЫПАДЫ»** И.п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены, шар в обеих руках. Выполнение: 1 – выпад вперед правой ногой (согнуть ногу в колене), вес тела переносится на правую ногу; прямые руки с шаром вперед; левую ногу на носок. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же , но перенести вес тела на левую ногу. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 3 раза каждой ногой.

5. **«БРЕВНЫШКО»** И.п.: лежа на спине, руки выпрямлены над головой, воздушный шар в обеих руках, ноги выпрямлены. Выполнение: 1-2 – без помощи рук и ног повернуться на бок. 3-4 – повернуться на живот. Так же в обратную сторону. Повторить: 4 раза.

6. **«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»** И.п.: основная стойка, руки с воздушным шаром внизу. Выполнение: 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны; подбросить воздушный шар вверх. 2 – быстро встать, поймать шар – вернуться в и.п. Повторить: 6-8 раз.

7. «**ВОЗДУШНЫЕ, ЛЕГКИЕ ПУШИНКИ»** И.п.: ноги параллельно, руки опущены, висят, шар в одной руке.Выполнение: 1 – 10 – легкие подскоки то на одной ноге, то на другой, одновременно легкие взмахи прямыми руками вперед-назад (поочередно правой и левой). Ходьба с медленным перекатом ступни с пятки на носок и мягкими движениями рук. Повторить: 3 раза.

8. «Эхо» (упражнение на дыхание)

**Вторая половина ноября (со скакалкой)**

1.Ходьба с выполнением заданий. Бег «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату.

2. **«ВЫСОКО»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. Выполнение: 1 – поднять прямые руки вперед. 2 – руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку. 3 – вернуться в и.п. Повторить: 5 раз в медленном темпе.

3. **«МИКРОФОН»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки. Выполнение: 1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону. 2 – вернуться в и.п. 3 – то же влево. 4 – вернуться в и.п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4**. «ЛОШАДКИ»** И.п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки, ручки натянутой скакалки в согнутых руках. Выполнение: 1-2 – руки вверх, правую ногу согнуть в колене – вверх. 3-4 – вернуться в и.п. То же с другой ноги. Повторить: по 4 раза каждой ногой.

5**. «КАЧЕЛИ»** И.п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнение: 1-4 – наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться. 5 – вернуться в и.п., пауза. Повторить: 2-3 раза.

6. **«ПРИСЕДАНИЯ»** И.п.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, в руках. Выполнение: 1 – скакалку вверх за плечи, вдох. 2 – присесть с прямой спиной, скакалку вперед, выдох. 3 – встать, скакалка за плечи, вдох. 4 – вернуться в и.п., выдох. Повторить: 6 раз в медленном темпе.

7**. «ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ»** И.п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы. Выполнение: прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Повторить: 2 раза по 30 прыжков.

8. «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями).

**Декабрь.**

**Первая половина декабря (без предметов)**

1. Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом вправо влево, в другую сторону по сигналу. 2. **«ХЛОПОК».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 – дугами через стороны руки вверх, хлопок, 3 – 4 – и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз. 3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз. 4. **«ПРУЖИНКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка приседать, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов – пауза. Спину держать прямо. Повторить 6 раз. 5. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, прогнуться. 3-4 – и.п. То же, руки в стороны, приподнимая ноги – «рыбка». То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз. 6. **«ХЛОПОК ПОД КОЛЕНОМ».** И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1-2 – согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. 3-4 – и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой. 7**. «ДОТЯНИСЬ ДО ПЯТКИ».** И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правое плечо. 3-4 – и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз. 8**. «МЕНЯЙ РУКИ».** И.п.: о.с. 1-2 – присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону. 3-4 – и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повторить 10 раз. 9. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 – на левой, 10 шагов. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы. 10. Дыхание. И.п.: о.с. 1-4 – руки в стороны, поднимаясь на носки. 5-8 – вниз, сказать «вниз». Повторить 4-6 раз.

**Вторая половина декабря (без предметов)**

1. Перестроение в ходьбе «один-два», бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами. 2. **«МЕЛЬНИЦА».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-4 – делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости, 5-8 – то же, в обратную сторону – пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз. 3. И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину. 1 – руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой. 2-3 – наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними. 4 – и.п. Повторить 8 раз. 4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-3 – три раза присесть, разводя колени, спина прямо. 4 – и.п. Повторить 10 раз. 5. **«ШАЛАШ».** И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1-2 – выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз. 6. **«ФУТБОЛ».** И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8-10 движений – пауза. Повторить 8 раз. 7. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1-2 – поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны. 3-4 – и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз. 8. **«ХЛОПОК».** И.п.: сидя, руки упор сзади. 1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом. 2 – и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз. 9. И.п.: ноги вместе, руки вниз. 10 подскоков на месте, поворот на 90 (четыре раза), затем ходьба. Повторить 3-4 раза. Увеличить продолжительность ходьбы в замедленном темпе. 10. **«НАСОС».** И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – наклон вниз, руки скользят по туловищу вниз, 3-4 – и.п. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». повторить 5 раз.

**Январь.**

**Первая половина января (с гимнастической палкой)**

1. Ходьба в колонне по одному приставным шагом с правой и левой ноги попеременно, в полуприседе. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен. 2**. «МЫ ШТАНГИСТЫ».** И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 – палку на грудь, 2 – с силой вверх, 3 – на грудь, 4 – и.п. Повторить 8 раз. 3. **«ГРЕБЦЫ».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6-8 раз. 4. **«СУМЕЙ СЕСТЬ».** И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 – махом палку за голову, 2-3 – махом палку вперед, сесть, 4 – и.п. Повторить 8 раз. 5. **«ПОСМОТРИ НА ПАЛКУ».** И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1-2 – палку вверх, посмотреть на нее, 3-4 – и.п. – расслабиться. Повторить 6 раз. 6. **«ПАЛКУ К КОЛЕНУ».** И.п.: лежа на спине, палка на бедрах. 1 – палку вверх, 2 – согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к колену, 3 – палку вверх, 4 – и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4-6 раз. 7. **«ДОСТАНЬ НОСКИ НОГ».** И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1-3 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног, 4 – и.п. Повторить 6 раз. 8. **«НА СТАДИОН».** И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуя с ходьбой. 9**. «ОТДОХНЕМ».** И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Вторая половина января (с обручем)**

1. Ходьба и бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки. Повороты направо, налево. 2. **«ОБРУЧ ЗА ПЛЕЧИ».** И.п.: ноги слегка расставить, обруч опущен. 1-2 – обруч вверх, за плечи, голова прямо. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз. 3. **«ПОДУЙ В ОБРУЧ».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 – полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох. 3-4 – и.п. – вдох. Повторить 8-10 раз. 4. **«ДОСТАНЬ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-2 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 3-4 – плавно вниз. Ноги не сгибать, носки тянуть. Повторить 6-8 раз. 5. **«ПОДНИМИ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на животе, обруч в согнутых руках, зацепить носками ног за обод, ноги согнуты в коленях. 1-2 – ноги и руки вверх, прогнуться. 3-4 – и.п. Повторить 6-8 раз. 6. **«ПОКАЖИ НОСОК».** И.п.: о.с. руки на пояс, обруч на полу на расстоянии полушага. 1 – правую (левую) ногу вверх, носок тянуть. 2 – в обруч на носок. 3 – вверх. 4 – и.п. Повторить по 6 раз. 7. И.п.: стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону смотреть на руки. 2 – и.п. Повторить по 3-4 раза. 8. **«ВПРЫГНИ - ВЫПРЫГНИ».** И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу ( два круга), два круга обойти в противоположную сторону. То же, но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный. Повторить 4-5 раз. 9. Ходьба по массажным дорожкам.

**Февраль.**

**Первая половина февраля (в парах)**

1. Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. 2. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу, 3-4 – и.п. Повторить 10 раз. 3. И.п.: лежа друг к другу, опираясь ступнями ног, руки вверх. 1-2 махом сесть, взяться за руки. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 4. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1-2 – левой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед. 3-4 – и.п. То же, другой ногой. Повторить 6-8 раз. 5. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный. Меняться местами. Повторить 3-4 раза. 6. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттянутым носком вперед – назад, повернуться на 180. То же, с другой ноги. Повторить 2-3 раза. 7. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз. 8. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг, - пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз. 9. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина февраля (с малым мячом)**

1. Ходьба и бег с изменением направления, врассыпную. Ходьба по канату приставным шагом. 2. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной. 1-2 – руки в стороны, мяч в правой руке. 3-4 – и.п. Переложить мяч в левую руку. Повторить 5 раз. 3. И.п.: о.с. мяч в правой руке. 1-2 – правую (левую) прямую ногу вверх, переложить мяч в левую (правую) руку. 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз. 4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую (правую) руку за правой пяткой. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 5. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх, хлопок сзади, поймать мяч. Повторить 10 раз. 6. И.п.: о.с. приседая, подбросить мяч вверх, выпрямляясь, поймать. Повторить 8-10 раз. 7. И.п.: ноги на ширине плеч. Поворот вправо (влево), бросок мяча о пол, поймать – и.п. Сохранять устойчивое положение. Бросать мяч ближе к пяткам. Повторить 5 раз. 8. И.п.: о.с. мяч на полу справа. Перепрыгивать боком через мяч на двух ногах. Сделать 10 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте. Повторить 3 раза. 9. Ходьба по массажным дорожкам.

**Март.**

**Первая половина марта ( со скакалкой)**

1. Ходьба и бег в чередовании, врассыпную, «змейкой». Перестроение в 3 колонны. 2. И.п.: ноги вместе, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1-2 – скакалку вверх – вдох. 3-4 – скакалку за плечи, присесть неглубоко на всей ступне, сгруппироваться, голову вниз, соединить концы скакалки – выдох. Повторить 10 раз. 3. И.п.: ноги слегка расставить, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1-2 – наклон вправо, опуская правую руку. 3-4 – и.п. То же, наклон влево. Повторить по 5 раз. 4. И.п.: ноги врозь, правая нога впереди на скакалке, натянутой в руках (оставшиеся концы навернуть на ладони). 4-7 раз правую прямую ногу с оттянутым носком вверх-вниз, придерживая скакалкой, спина прямо – пауза, сменить ногу. То же, левой. Повторить 3-4 раза. 5. И.п.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, скакалка в руках. 1-2 – наклон вперед, руки назад, натягивая скакалку, голова прямо. 3-4 – и.п. Повторить 8 раз. 6. И.п.: о.с. стоять на скакалке, концы ее в опущенных руках, скакалка под носками. 1-2 – приседать на носках, разводя колени, спину прямо, скакалку натянуть в стороны. 3-4 – и.п. Повторить 10 раз. 7. И.п.: то же, скакалка, сложенная вдвое, в руках. 1 – скакалку вверх. 2 – скрестный поворот на 180. 3-4 – и.п. То же, поворот влево. Повторить по 5 раз. 8. И.п.: о.с. скакалка сзади, держать за концы. Прыжки на месте через вращающуюся скакалку поочередно на правой и левой ноге. Повторить 2 раза по 30 прыжков, чередуя с ходьбой. 9. Дыхательная гимнастика.

**Вторая половина марта (без предметов)**

1. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения. Ходьба и бег «змейкой». 2. **«МЫ СИЛЬНЫЕ».** И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1-2 – с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки. 3-4 – и.п. Повторить 10 раз. 3. И.п.: стоя на коленях. 1-2 – правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. 4. И.п.: о.с. руки за спину. 1 – присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед. 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить. 3 – присесть, руки вперед. 4 – и.п. Повторить 6-10 раз. 5. **«ЗМЕЯ».** И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спину от пола не отрывать. Повторить 6 раз. 6. **«СЕСТЬ И ВСТАТЬ».** И.п.: стоя на коленях. 1-2 – сесть на пол справа (слева), не помогая руками. 3-4 – и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз. 7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2 – плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6-8 раз. 8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5-6 раз. 9**. «НОГИ ВРОЗЬ И СКРЕСТНО».** И.п.: ноги скрестно, руки на пояс. 20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой. 10**. «РУКИ В СТОРОНЫ».** И.п.: о.с. 1-2 – руки в стороны, прогнуться. 3-4 – и.п., сказать «в-н-и-з». повторить 4-6 раз.

**Апрель.**

**Первая половина апреля (с обручем)**

1. Ходьба и бег с изменением направления, с ускорением и замедлением движений по сигналу. «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении. 2**. «НА ПЯТКУ».** И.п.: о.с. обруч у плеч. 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок. 3-4 – и.п. Повторить 5 раз. 3. И.п.: сидя, ноги врозь пошире, обруч у плеч. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вверх. 3-4 – и.п. Повторить по 6 раз. 4**. «НОГИ В ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч на бедрах. 1-2 – поставить обруч вертикально, согнуть ноги, продеть в обруч, выпрямить. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз. 5. И.п.: сидя в обруче, ноги упор, руки упор сзади. 1-2 – ноги прямые вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90. Так описать круг. То же, влево. Повторить 3-4 раза. 6. **«ДОСТАНЬ ОБРУЧ».** И.п.: лежа на спине, обруч за головой. 1-4 – ноги вверх, слегка развести в стороны, коснуться обруча. 5-8 – плавно вниз. Повторить 6-8 раз. 7. **«ВОКРУГ».** И.п.: стоя на коленях, обруч сбоку. Покатить обруч вокруг себя. Сменить направление. Повторить 5 раз. Для отдыха предлагать сесть на пятки. 8. **«ОБРУЧ ЗА СПИНУ».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-2 – обруч вверх, посмотреть, потянуться. 3-4 – и.п. Повторить 4 раза. 9. И.п.: о.с. обруч на полу сбоку. Прыжки вокруг обруча спиной вперед (три круга). Сменить направление. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. 10. Ходьба с выполнением заданий руками.

**Вторая половина апреля (без предметов)**

1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры, врассыпную, бег со средней скоростью до 1,5 мин. 2. **«БОЛЬШИЕ КОЛЕСА».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4-5 раз по 6-8 движений. 3. **«НОЖНИЦЫ».** И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разводить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться. То же, ноги попеременно вверх-вниз (6-8 движений). Голову не опускать. Повторить 6-8 раз. 4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки вверх, потянуться, посмотреть. 2 – наклон к правой (левой) ноге, скользя руками. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5 раз. 5. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1-2 – сесть по-турецки. 3-4 и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз. 6. И.п.: о.с. 1-2 – поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться. 3-4 плавно руки вниз. Повторить 8 раз. 7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – поворот вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же влево. Повторить 5 раз. 8. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой. 9. **«НАСОС».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо ( влево) , скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке. 3-4 – и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4-6 раз.

**Май.**

**Первая половина мая (с мячом)**

1. Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. 2. И.п.: мяч зажат между ступнями. 1-2 – поднимаясь на носки, руки назад, прогнуться – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Повторить 6-8 раз. 3. И. п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу. 1-4 – катить мяч вокруг себя вправо (влево). Голову не опускать. Повторить 4 раза. 4. И.п.: то же, руки упор сзади, мяч зажат межд. 1-2 – приподнять прямые ноги, не выпуская мяча, положить их вправо (влево). 3-4 – и.п. Голову не опускать. Повторить по 5 раз. 5. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1-4 – прямые ноги вверх, мяч поднести к ногам. 1-4 – медленно в и. п. Повторить 6-8 раз. 6. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат между ступнями, руки на пояс. 1-2 – отклоняться назад, коснуться руками мяча. 3-4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 6-8 раз. 7. И.п.: о.с. мяч перед грудью. 10 раз подбивать мяч ладонями вверх, одновременно пружиня колени. Повторить 4-6 раз. 8. И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 15 подскоков на правой (левой) ноге вокруг мяча. Повторить 5-6 раз, чередуя с ходьбой. 9. Ходьба по массажным дорожкам.

**Вторая половина мая (в парах с гимнастической палкой)**

1. Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения. 2. **«ПЕРЕДАВАЙ ПАЛКУ».** И.п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки вниз. 1-2 – руки вверх, передать палку – вдох. 3-4 – руки вниз – выдох. Повторить 8 раз. 3**. «ГРЕБЦЫ».** И.п.: сидя, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоняться и откидываться, перетягивая палку. Повторить 8-10 раз. 4. **«ТЯНУТЬ ПАЛКУ».** И.п.: то же, лицом друг к другу, упор сзади, палка на полу посередине. Захватывая палку пальцами ног, тянуть ее к себе. Повторить 4-6 раз. 5. **«ПОДНИМЕМ ПАЛКУ ВДВОЕМ».** И.п.: лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках. 1-2 – палку вверх. 3-4 – и.п. Повторить 4-6 раз. 6. **«ВЕРТУШКА».** И.п.: стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1-2 – поворот вправо, произнося «ш-ш-ш». 3-4 – в другую сторону. После 3-4 движений – отдых. Ноги не сдвигать. Повторить по 5 раз. 7. **«ПОДСКОКИ».** И.п.: палка на полу, стоять с двух сторон боком к палке, руки на пояс. 4 подскока вдоль палки, 4 шага, высоко поднимая колени. Повторить 5-6 раз. 8. Ходьба в колонне по одному.