*Старший возраст*

**Декабрь**

**Комплекс 1**

**«К нам пришла зима»**

1. **«Дышим морозным воздухом»** И. п.: о. с, руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх, подняться на носки — вдох; 2 — вернуться в и. п., выдох. Повторить 6—8 раз.
2. **«Зимушка-зима снега намела»** И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—4 — 4 вращения прямыми рука­ми вперед; 5—8 — то же назад. Повторить по 3—4 раза. Ноги с места не сдвигать.
3. **«В лес пойдем, дрова на зиму запасем»** И. п.: ноги на ширине плеч, пальцы рук переплетены. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклониться вперед, руки между ног — выдох. Повторить 8—10 раз. При наклоне ноги в коленях не сгибать.
4. **«Хорошо в лесу зимой»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3—4 — то же влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.
5. **«Переступаем через сугробы»** И. п.: ноги вместе, руки на пояс. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2-й. п.; 3—4 — то же другой ногой. Повторить по 3—4 раза каждой ногой.
6. **«Мороз и стужа — не беда!»** И. п.: ноги вместе, руки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — и. п., прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполнить 10—15 прыжков. Повторить 2—3 раза. Между сериями прыжков непродолжительна ходьба на месте
7. Игра малой подвижности **«Вот она – идёт сама долгожданная Зима!»**

По считалке выбирается водящий-«Зима», он надевает на го­лову корону. Остальные дети встают в пары и образуют круг. «Зима» входит в круг и стано­вится в центр, играющие начинают движение по кругу и все вмес­те произносят слова:

Долгожданная Зима,

Наконец-то ты пришла!

К нам скорее в круг вставай,

Себе пару выбирай!

Водящий-«Зима» отвечает детям: «Ау-ау, иду-иду! Пару я себе найду!» С этими словами он быстро берет за руку одного из игра­ющих и встает в круг. Оставшийся без пары игрок переходит в центр круга, он - «Зима». Новый водящий надевает на голову ко­рону. Игра повторяется.

*Старший возраст* **Декабрь**

**Комплекс 2**

Оздоровительной гимнастики **«Что за чудо – Новый год»**

с разноцветными шарами

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для  
рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег  
между предметами (кубики, кегли) змейкой.

1. И.п.— стойка ноги на ширине ступни, шар в правой руке. 1—2 —поднять руки через стороны вверх, переложить шар в левую руку; 3—4 —исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.— стойка ноги врозь, шар в правой руке. 1 —руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, положить шар у носка левой ноги; 3 — вы­прямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять шар в левую ру­ку. То же левой рукой (4—6 раз).
3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, шар в правой руке. 1 — присесть, шар вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, шар в левой руке (6—7 раз).
4. И. п.— стойка в упоре на коленях, шар в правой руке. 1 — поворот вправо, положить шар у носков ног; 2 —выпрямиться, ру­ки на пояс; 3 —поворот вправо, взять шар; 4 —вернуться в исход­ное положение, переложить шар в левую руку. То же влево (по 3 раза).
5. И. п.— основная стойка, руки произвольно, шар на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг шара в чередовании с не­большой паузой. Выполняется на счет 1—8, повторить 2—3 раза.

7. Игра малой подвижности **«Что весит на ёлке»**

*Старший возраст*

Январь

**Комплекс 1**

Оздоровительной гимнастики **«Будем веселиться»**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

1. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 —приставить ногу, вернуться в исход­ное положение. То же влево (6—8 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное по­ложение (6—7 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — согнуть руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 — выпрямиться, руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 —руки в сто­роны; 2 — мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под ко­леном; 3 —опустить ногу, руки в стороны;4 —исходное по­ложение. То же левой ногой (4—6 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 —шаг вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4—исходное положение. Тоже влево (6—8 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыж­ки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

8.Игра **«Колокольчик».**

**Комплекс 2**

Оздоровительной гимнастики **«Тише едешь-дальше будешь»**

с обручем

Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противо­положной — другое.

1. И.п.: ноги слегка расставить, обруч за спиной. 1—2 — обруч назад-вверх, правая нога вперед на носок; 3—4 — и.п. То же, с левой ноги. Голову не опускать. Повторить по 6 раз.
2. И.п.: о.с. обруч в правой руке. 1—2 — присесть, поставить обруч на пол, придерживая, пролезть в него; 3—4 — и.п. То же, но держать обруч левой рукой. Повторить 5 раз.
3. И.п.: о.с. обруч на полу перед ногами. Стать на обод, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну (другую) сторону (круг) — и.п. Повторить 4—6 раз.
4. И.п.: сидя в обруче, ноги согнуты в коленях, упор сзади. 1—2 — ноги прямые вперед — и.п.; 3—4 — то же, повернувшись на ягодицах вправо на 90°; 5—6 — то же, еще на 90°; 7—8 — то же, еще на 90°. Голову не опускать. Повторить 3—4 раза.
5. И.п.: о.с. обруч в согнутых руках перед грудью вертикаль­но. 1 — правую согнутую ногу вверх, оттянуть носок, обруч пове­сить на колено; 2 — ногу вперед, обруч в том же положении; 3 — согнуть ногу в колене; 4 — и.п. То же, с левой ноги. По­вторить 4—5 раз.
6. И.п.: стоя на коленях, обруч вверх. 1—2 — сесть на пол справа, обруч к плечам; 3—4 — и.п. То же, слева. Повторить 5 раз.
7. И.п.: ноги вместе, обруч на полу перед ногами. 9 подско­ков на двух ногах у обруча, на десятый — впрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. Повторить 4 раза, чередуя' с ходьбой.

8. Игра **«Займи свободную машину»**