**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад общеразвивающего вида» № 21 «Умка» г.Воркуты**

**Комплексы утренней гимнастики**

**По тематическим неделям ДОУ**

**Старший дошкольный возраст**

**Составили воспитатели МБДОУ № 21**

**Ермилова Н.В.**

**Колыгина Г.С.**

**Сентябрь. Первая неделя**

**Тема недели «Осень золотая»**

**«Осенняя прогулка»**

**I. вводная часть**.

В лес осенний мы пойдем, и грибочков наберем. Раз, два, Раз, два, шагает дружно детвора. (Ходьба обычная.) Мы шли, шли землянику нашли 1.2.3.4.5. начинаем собирать. (Ходьба с наклонами) Вот и мостик впереди, надо по нему пройти (ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке.) Солнце яркое встает, лучики свои нам шлет (ходьба на носках, руки вверх) походили, поиграли потом быстро побежали. (Легкий бег) ходьба с перестроением в две колонны.

**II.ОРУ основная часть.**

**«Ветер тихо клен качает»**

И.П. о. с. одна рука вверх, другая вниз.

1. наклон в правую сторону. Вправо, влево наклоняет.

2.поменять руки местами. 4-6 раз, темп средний.

**«К речке быстрой мы спустились»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклон вперед, руки вниз. Наклонились, и умылись.

2. вернуться в и.п. Коснуться руками лица. 5-8 раз, темп средний

**«Мы к лесной полянке вышли»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямую ногу. Поднимаем ноги выше.

2. вернуться в и.п. 6 раз каждой ногой, темп средний

**«Птицы начали летать»**

И.П.лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх. Плавно крыльями махать.

*2.* вернутьсяв и.п. 5-7 раз, темп средний.

**«Ножки разомнем сейчас»**

И.П. о.с. руки на пояс. Мы подпрыгнем 10 раз.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**III. Заключительная часть.**

В путь обратный мы пойдем и грибочков наберем. (Ходьба по кругу, выполняя приседания) Раз грибок, два грибок положили

**Речевка:** **Рано утром не ленись на зарядку становись**

**Сентябрь. Вторая неделя**

**Тема недели «Самые красивые и аккуратные»**

**«Делай как мы»**

**I. вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба след в след, руки на пояс. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, подлезая под дугу. Челночный бег, оббегая скамейки. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения «паровоз» Построение в три колонны, по ориентирам.

**II. Основная часть. ОРУ.**

**«Часы»**

И.П. о. с. Правая рука впереди, левая сзади.

1-8. выполнять разнонаправленные упражнения руками вперед и назад. темп быстрый

«сядь на пол»

И.П. стоя на коленях, носки врозь.

1. сесть между пяток, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп умеренный

**«Мост»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. поднять прямые ноги. Выполнить движения ногами вверх, вниз.

2. вернуться в и.п.5-6 раз темп медленный.

**«Кто выше»**

И.П. о. с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**«Отдохни»**

И.П. лежа на спине.

Полежать с закрытыми глазами.

**III. Заключительная часть.**

Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Речевка: Мы зарядку любим очень**

**Каждый быть здоровым хочет**

**Знаем мы, что для страны**

**Люди сильные нужны.**

**Сентябрь. Третья неделя**

**Тема недели «Чудесный мир детства»**

**«Дети с палками идут»**

**I.вводная часть.**

Построение в колонну по одному, палки в правой руке, у плеча, захват с низу. Дети с палками идут, ровно палки на плече несут. Палки к верху поднимают (ходьба на носках, руки вверх). Палки ниже опускают, но на них не наступают. (Ходьба, перешагивая через палки, держась за концы). 1.2.3.4.5. взмах руками шире шаг, (на каждый широкий шаг, руки вверх) потом палки положили, стали прыгать через них. (Прыжки через палки) А теперь все палки взяли, и немного побежали. Ходьба обычная. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

**II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.**

**«Стали палки поднимать»**

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз.

1. поднять руки вверх (стали палки поднимать)

2. вернуться в и.п. (стали палки опускать) 6-8 раз, темп средний

 **«Наклоны в стороны»**

И.П. о.с. руки с палкой перед собой.

1наклонился вправо (стали дети наклоняться)

2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться)

3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз темп умеренный

**«Приседания»**

И.П. о.с. руки с палками внизу.

1.присесть, руки вперед (стали дети приседать)

2. вернуться в и.п. (потом вместе все вставать) 6-8 раз, темп средний

**«Прыжки через палки»**

И.П. о.с. палки лежат на полу.

1. перепрыгнуть через палку.

2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть. 10 раз, темп быстрый  **«Вверх вниз»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу.

1. поднять руки вверх – вдох.

2. Руки опустить в низ – выдох. 5- раз, темп медленный

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись!

**Речевка: По утрам зарядку делать, будешь сильным, будешь смелым!**

**Сентябрь. Четвертая неделя**

**Тема недели «Наш любимый детский сад»**

**«На зарядку становись!»**

**I. вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в две колонны, в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки за голову. На внешней стороне стопы, руки на пояс. Широким шагом, ноги и руки прямые. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

**II. Основная часть ОРУ с мячом малым.**

**«Волшебник»**

И.П. о. с. Мяч в правой руке.

1. руки в стороны.

2. опустить за спину, переложить мяч.

3-4. повторить. 5-6 раз, темп средний.

**«Удержи мяч на ладони»**

И.П. о.с. мяч в правой руке.

1. чуть присесть, рука вперед, мяч на раскрытой ладони.

2. вернуться в и.п. по 4 раза для каждой руки, темп медленный

**«Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1.наклонится к левому носку, прокатить мяч вокруг правого носка.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз, темп средний

**«Самолет с грузом»**

И.П. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке.

1. приподнять плечи, руки отвести назад за спину, прогнуться.

2. вернуться в и.п. мяч переложить в другую руку, повторить. 5-6 раз, темп средний.

**«Бегом марш!»**

И.П. о.с. мяч на полу, руки свободно.

Легкий бег вокруг мяча. 30 секунд, темп средний

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания: «надуй шар»

**Речевка: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!**

**Октябрь. Первая неделя**

**Тема недели «Музыкальный калейдоскоп»**

**«Мы поставили пластинку»**

**Вводная часть.**

(ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Мы поставили пластинку, и выходим на разминку.

На зарядку, на зарядку, на зарядку становись.

(бег на месте)

Начинаем бег на месте, финиш метров через двести.

Хватит, хватит, прибежали, потянулись, подышали.

(повороты туловища в стороны)

Ноги крепкие расставим, поворачиваться станем.

Вправо, влево, не ленись, вправо, влево, повернись.

(Наклоны туловища)

Вот мы руки развели, словно удивились, и друг другу до земли, в пояс поклонились.

**II. Основная часть. ОРУ.**

Дети повторяют движения в соответствии с текстом:

На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай.

(вращение туловища вправо, влево)

Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку.

(приседания)

А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком

(поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.)

Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать.

(поднять согнутую в колене ногу, и удержать)

Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало.

(прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить.

(ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох)

**III Заключительная часть.**

А сейчас идем по кругу, улыбаемся друг другу. Стая птиц летит на юг, небо синее вокруг (руки в стороны, махи руками) Вверх и вниз, рывки руками, будто машем мы флажками (одна рука вверх, другая вниз, махи назад)

**Речевка: Чтоб расти, и закалятся, не по дням, а по часам.**

**Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!**

**Октябрь. Вторая неделя**

**Тема недели «Природа вокруг нас»**

**«На прогулку мы пойдем»**

**I. вводная часть.**

Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей. На носках руки вверх, на пятках, руки за спину, ходьба гусиным шагом, руки на коленках. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Бег с изменением направления. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями**

**«Надуваем шарик»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки в стороны – вдох.

2.вернуться в и.п. – выдох.

3-4. повторить. Темп средний

**«Самолетики»**

И.П. сед на пятках, руки согнуты в локтях.

1. подняться на колени, круговые движения руками – вдох.

2. вернуться в и.п. Р.р.р.р. – выдох.

3-4. повторить. 5-6 раз, темп средний.

**«Пчелка»**

И.П. лежа на спине, руками обхватить колени. Вдох.

1-4 перекаты на спине вперед и назад.

Вернуться в и.п. выдох. 2-4 раза, темп средний.

**«Лебеди шипят»**

И.П. лежа на животе руки и ноги прямые.

1-4 раскачивания вперед и назад. Прогибаясь в спин, выдох. Ш.ш.ш. 3 раза темп средний. **«Барабанные палочки»**

И.П. о.с.

Вдох – 3 Прыжка на месте в медленном темпе. Выдох. Бум, бум, бум. 4 раза

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук. Руки вперед, за спину, в стороны, на голову.

**Речевка: Зарядку делай каждый день –**

**Пройдёт усталость, грусть и лень.**

**Октябрь. Третья неделя**

**Тема недели «Будь здоров»**

**«Ровная осанка – залог здоровья»**

**I.вводная часть**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие, поворот прыжком на лево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, по скамейке, руки в стороны, Ходьба приставным шагом боком по канату, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с мешочком на голове. Перестроением в две колонны.1-2 минуты. Темп разный.

**II. Основная часть. ОРУ с мешочком.**

**«Повернись и не урони»**

И.П. о. с. Мешочек на голове. Руки на пояс.

1. поворот туловища в правую, левую стороны.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный.

**«Приседания»**

И.П. то же.

1.присесть, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз. Темп средний

**«Наклоны»**

И.П. сед с прямыми ногами, мешочек в руках.

1. наклонится, положить мешочек у носков ног.

2. вернуться в и.п. 6 раз. Темп умеренный

**«Переложи мешочек»**

И.П. лежа на животе, мешочек у груди в согнутых руках.

1. принять положение, сидя, без помощи рук.2. наклонится положить мешочек у ног.

3-4. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп средний

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с мешочком на голове. Бег в колонне по одному, мешочек в руках. С переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Речевка: Вот как мы здоровы,**

**Всё у нас в порядке,**

**Потому что по утрам,**

**Делаем зарядку!**

**Октябрь. Четвертая неделя**

**Тема недели «В гостях у мультяшек»**

**«На стройке»**

**I.вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с перестроением в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

**II. Основная часть. ОРУ с кубиками.**

**«Пилим доски»**

И.П. о. с кубик в правой руке, согнутом в локтевом суставе.

1-8. руки не разгибая поочередно вперед и назад.

1-8. переложить кубик в левую руку и повторить упражнение. Темп средний.

**«Сложим доски»**

И.П. сед с прямыми ногами, кубик перед собой.

1. наклонится вперед. Положить кубик.

2. вернуться в и.п.

3-4. наклонится взять кубик. 5-6 раз, темп средний

**«Крановщики»**

И.П. лежа на животе. Руки с кубиком и ноги прямые.

1-4. прогнуться в спине, поднять руки с кубиком вверх, удержаться.

5-6. вернуться в и.п. 4 раза, темп медленный.

**«Молоточки»**

И.П. стоя на коленях, кубик в обеих руках.

1-4. наклон вперед, постучать кубиком по полу.

5-6. вернуться в и.п.5-6 раз. Темп умеренный.

**«Качели»**

И.П. лежа на животе.

1-4. приподняться, прогнуться в спине назад.

5-6. вернуться в и.п. 4 раза, темп медленный

**«Мы строили, строили и наконец, построили»**

И.П. у. с. кубик на полу, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах, вокруг кубика. 30 секунд, темп быстрый

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**Речевка: Нам пилюли и микстуру**

**И в мороз и холода**

**Заменяет физкультура**

**И холодная вода.**

**Ноябрь. Первая неделя**

**Тема недели «Поздняя осень»**

**«Осенние месяцы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд). Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Построение в шахматном порядке.

**Упражнение «Палочка-выручалочка»**

Исходная позиция: основная стойка — палка в прямых ру­ках, хватом пошире, горизонтально.

1. — повернуть палку вертикально.
2. — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку вверх дру­гим концом. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки. 1—3 — поднять палку вверх. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Наклоны»**

Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опу­щенных руках.

1. — наклон вперед, палку поднять вверх.
2. — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснения воспитателя. Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Держим равновесие»**

Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.

1 — поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на ко­лено. 2—3 — стоять, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой.

Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оття­нут, опорная нога прямая».

**Упражнение «Повороты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1. — поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох.
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.
3. —4 — повторить движение в другую сторону. Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.

2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро.

**Упражнение «Ходим по палке»**

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз. Каждый, ребенок работает в своем темпе. Показ ребенка.

 **Упражнение «Веселые дети»**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

**Речевка: Пусть летят к нам в комнату. Все снежинки белые!**

**Нам совсем не холодно – Мы зарядку делаем!**

**Ноябрь. Вторая неделя**

**Тема недели «Вежливость»**

**«Чтоб совсем проснуться будь вежлив и внимателен».**

**I.вводная часть.**

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба широким шагом перекатом с пятки на носок. Ходьба с высоким пониманием прямых ног и рук (важная птица). Ходьба на внешней стороне стопы. Бег в умеренном темпе с изменением направления по звуковому сигналу. Бег семенящим шагом. Построение в круг.1-2 минуты, темп разный.

**II.ОРУ основная часть с лентами. На внимание.**

**«Будь внимателен»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой. 5-6 раз, темп средний.

**«Волна»**

И.П. о. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 6-7 раз, темп средний

**«Повернись»**

И.П. о. с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед.

2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.

3-4. повторить в другую сторону.5-6 раз, темп средний

**«Коснись ленты»**

И.П. лежа на спине, руки вверху, ленту держать за края.

1.одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.

2. вернуться в и.п. 5 раз, темп медленный.

**«Прыжки»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1-15. прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередование с ходьбой.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная. Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

**Речевка: Будь спортивным и здоровым!  
 Спортивным быть теперь вновь модно!**

**Ноябрь. Третья неделя**

**Тема недели «Моя Воркута»**

**«Веселая неделька в Воркуте»**

**I.вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. (Расцветает луг зеленый, раскудрявились леса. Держат радугу в ладонях голубые небеса. (ходьба с высоким подниманием колен) Теплым солнышком согреты, загорелые ветра. Здравствуй, лето, Здравствуй, лето! Нашей радости пора. (Легкий бег) Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. (Ходьба на носках, плавные махи руками.) 1-2 минуты, темп разный

**II.Основная часть. ОРУ.**

**«В понедельник мы купались»**

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, руки вынести вперед, изображаем плавание.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить. 5-6 раз, темп средний.

**«А во вторник - танцевали»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. немного присесть, повернуть туловище в сторону.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз, темп средний.

**«В среду – в речке умывались»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх.

1. наклонить туловища вперед (зачерпнуть воду)

2. выпрямиться (умыться) 6-8 раз, темп средний

**«А в четверг – в футбол играли»**

И.П. о.с. руки за спину.

1согнуть ногу в колене.

2 выпрямить.

3-4. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

**«В пятницу я прыгал, бегал»**

И.П. о.с.

1-15. прыжки на месте.

«в выходные отдыхали»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

**Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановление дыхания.

**Речевка: Я встаю и на зарядку,**

**Упражненья по порядку**

**Мне проделывать не лень**

**Буду добрым целый день**

**Ноябрь. Четвертая неделя**

**Тема недели «Мамы всякие нужны, мамы всякие важны»**

**«Мы зарядку делать будем, мамочку свою разбудим»**

**I. вводная часть.**

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег врассыпную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 1-2 минуты, темп разный.

**II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями**

**«Самолет»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

****1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.

2. опустить руки вниз – выдох.

3-4. повторить. 6-8 раз, темп средний

**«Дом маленький, дом большой»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.

2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.

3-4. повторить. 6 раз, темп средний

**«Трубач»**

И.П. сидя на пятках.

1.вдох.

2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру–ру -ру. 5-7 раз, темп медленный.

**«Ёж»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох. 6-8 раз. Темп медленный.

**«Трубач»**

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.

2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. 4-5 раз, темп средний.

**III Заключительная часть.**

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

**Речевка: Раз, два! — По порядку…**

**Три, четыре! — Стройся в ряд!**

**Три, четыре! — На зарядку!**

**Раз, два! — Все подряд!**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида» № 21**

**«Умка» г.Воркуты**

**Комплексы утренней гимнастики**

**По тематическим неделям ДОУ**

**Зимний комплекс**

**Старший дошкольный возраст**

**Составили воспитатели МБДОУ № 21**

**Ермилова Н.В.**

**Колыгина Г.С.**

**Декабрь. Первая неделя**

**Тема недели «Зимняя сказка»**

**«Мы на лыжах в лес идём»**

Мы на лыжах в лес идем, и взбираемся на холм.

**(ходьба обычная на месте)**

Палки нам идти помогут, будет нам легка дорога.

**(ходьба с махами прямыми руками, словно работают лыжными палками)**

Вдруг поднялся сильный ветер, он деревья крутит, вертит.

**(ходьба, с наклонами туловища в стороны)**

Белый снег летит, лети, и среди ветвей шуршит.

**(приседания, руки плавно вверх, вниз)**

По опушке зайчик скачет, словно белый, снежный мячик.

Раз прыжок, два прыжок, вот и скрылся наш дружок.

**(прыжки с мягким приземлением на пружинистые ноги)**

Вьюга злится, снег кружится, заметает все кругом,

Белым, снежным серебром.

**(покружится вокруг себя)**

Не боимся мы пороши, ловим снег, хлопок в ладоши.

(**руки развести в стороны, хлопок перед собой, руки прямые)**

Мы теперь метатели, бьем по неприятелю.

**(изобразить метание вдаль снежков)**

Белый снег

Белый снег, белый снег. Перекрашивает всех!

**(Хлопки в ладоши.)**

Вот идет один прохожий, А за ним — второй прохожий,

**(Ходьба на месте.)**

А за ним — другой прохожий, Каждый поднял воротник.

**(Прыжки на месте.)**

До чего ж второй прохожий. На последнего похожий.

**(Руки на поясе, движения головой к левому-правому плечу)**

Снегом замело дороги. **(Потягивания — руки в стороны.)**

Не завязнуть в поле чтобы, поднимаем выше ноги!

**(Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)**

Вон лисица в поле скачет, словно мягкий рыжий мячик.

**(Прыжки на месте.)**

Ну а мы идём, идём и к себе приходим в дом.

**(ходьба на месте)**

**Речевка: Молодцы у нас ребята –**

**Сильные, умелые,**

**Дружные, весёлые,**

**Быстрые и смелые!**

**Декабрь. Вторая неделя**

**Тема недели «Любимые игрушки»**

**«Зарядка с мячом»**

**I. вводная часть.**

Ходьба обычная с мячом в руках в чередование с ходьбой, корригирующей: ходьба на носка, руки вверх. На пятках, руки вперед. Широким шагом, руки свободно. Бег в умеренном темпе, с остановкой по сигналу. Бег врассыпную. Ходьба обычная, с выполнением задания для восстановления дыхания. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

**II. ОРУ основная часть с мячом.**

**«Вверх, вниз»**

И.П. о. с. Руки с мячом опущены вниз.

1. подняться на носки руки вверх.

2. присесть, мячом коснуться пола. 6-8 раз, темп умеренный

**«Повороты в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч перед собой.

1. поворот в правую, левую сторону.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп умеренный

**«Коснись пола»**

1.И.П. сидя, ноги скрестно.

1.повернуться в право, влево, коснуться пола..

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп средний

**«Подними мяч»**

И.П. лежа на животе, руки с мячом перед собой.

1. поднять прямые руки вверх, удержаться.

2. вернуться в и.п. 4 раза, темп медленный.

**«Тихонько подпрыгни»**

И.П. о.с. мяч на полу, руки свободно.

1-15. прыжки вокруг мяча, в чередование с ходьбой на месте.

**III. Заключительная часть.**

**Ходьба обычная с выполнением упражнений для восстановления дыхания.**

**Речевка: Чтоб здоровым быть сполна  
 Физкультура всем нужна.  
 Для начала по порядку -  
 Утром сделаем зарядку!**

**Декабрь. Третья неделя**

**Тема недели «Мы сильные ловкие и смелые»**

**«Силачи»**

**I.вводная часть.**

Построение в шеренгу. Приветствие, равнение. Расчет на первый, второй. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, меняя направление. Бег галопом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания. Бег обычный. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания. 1-2 минуты, темп разный.

II.ОРУ основная часть с гантелями.

**«Удержи перед собой»**

И.П. о.с. руки с гантелями вдоль туловища.

1. Поднять руки перед собой, удержать.

2. вернуться в и.п. 5 раз, темп медленный.

**« Наклоны туловища вперед»**

И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.

1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.

2. вернуться в и. п.

3-4. повторить упражнение в обратном порядке. 5-7 раз, темп средний.

**«Приседания»**

И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.

1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.

2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний.

**«Повороты туловища в стороны»**

И.П. ш. с. руки на пояс;

1. поворот вправо (влево);

2. вернуться в и. п. 6-8 раз, темп средний

**«Отведение рук назад»**

И.П. пятки вместе, носки врозь.

1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;

4. вернуться в и.п.5-7 раз, темп средний.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

**Речевка: Чтоб успешно развиваться,  
 Нужно спортом заниматься.   
 От занятий физкультурой**

**Будет стройная фигура.**

**Декабрь. Четвертая неделя**

**Тема недели «В гостях у Деда Мороза»**

**«Скоро праздник – новый год»**

**I.вводная часть**

Построение в круг. Ходьба, по кругу. Ходьба на носках в круг и из круга. Ходьба по канату, правым и левым боком, руки в стороны. Ходьба с высоким подниманием колен с касанием когтя. Бег с ускорением по звуковому сигналу. Бег спиной вперед. Ходьба в колонне по одному с перестроением врассыпную. 1-2 минуты. Темп разный

**II.Основная часть. ОРУ с султанчиками.**

**«Наряжаем елку»**

И.П. у. с. руки с султанчиками опущены вниз.

1. подняться на носки, руки вверх, переложить султанчик в другую руку.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

**«Натягиваем гирлянды»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в вдоль туловища.

1. наклон туловища в правую сторону, обе руки вправо.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 5-7 раз. Темп средний

**«Подбросим снежку»**

И.П. сед с прямыми ногами.

1. наклон туловища вперед в конце кистями рук встряхнуть.

2. вернуться в и.п.5-7 раз, темп средний

**«Подуй на снежинку»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1. лежа на животе, руки с султанчиком перед собой удержаться, подуть на султанчик.

2 вернуться в и.п. 4 раза, темп медленный.

**«Ура! – праздник»**

И.П. о. с.

1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног. Темп быстрый.

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная на месте с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

**Речевка: Нам полезно без сомненья**

**Все, что связано с движеньем.  
 Вот, поэтому, ребятки,  
 Будем делать мы зарядку.**

**Январь. Первая неделя**

**Тема недели «Веселые ребята»**

**«С хлопками веселее»**

**I. вводная часть**.

Построение в круг. Приветствие, поворот на право. Ходьба обычная, построение в колонну, поворот прыжком налево, расчет на 1,2. перестроение в две колонны. Ходьба на носках в колонне по два. Ходьба с высоким поднимание колена, руки за спину. Прохождение парами через середину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

**II. ОРУ основная часть с хлопками.**

**«Хлопок над головой»**

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. руки в стороны.

2.руки вверх, хлопок.

3. руки вперед.

4. вернуться в и.п. 6-8 раз темп средний.

**«Хлопни под коленом»**

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.

2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп быстрый

**«Наклон вперед»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. наклонится вперед, три хлопка по полу.

2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний

**«Птицы начали летать»**

И.П.лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный

**«Ножки разомнем»**

ИП. о.с. руки на пояс.

1-10. прыжки на месте с хлопками над головой.

**III. Заключительная часть.**

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**Речевка: Спорт для жизни очень важен.  
 Он здоровье всем дает.  
 На уроке физкультуры  
 Узнаем мы про него.**

**Январь. Вторая неделя**

**Тема недели «В гостях у Снежной королевы»**

**«Зимние месяцы»**

**Вводная часть.**

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около скамеек.

**Упражнение «Кто за мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке друг за дру­гом, руки на поясе.

1—2 — поворот головы вправо — назад. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 ра­за в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

**Упражнение «Кто со мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1 — руки к плечам, сжать кисти в кулаки, 2 — руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3 — руки к плечам, сжать кисти в кулак.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указа­ние об осанке.

**Упражнение «Кто с нами?»**

Исходная позиция: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.

1 — наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

**Упражнение «А так сможете?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1—2 — поставить обе ноги на скамейку. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: лежа на животе на полу, руки под под­бородком, ноги на скамейке. 1 — поднять правую ногу. 2 — вернуться в исходную позицию.

3 — поднять левую ногу. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. По­каз ребенка.

Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».

**Упражнение «Ну-ка, сообрази»**

Исходная позиция: сидя на друг за другом, руки за головой.

1 — наклониться вниз — вправо, скамейке коснуться левым локтем правого колена.

2 — вернуться в исходную позицию. 3—4— повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объясне­ние воспитателя.

**Упражнение «Прыжки на месте»**

Исходная позиция: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

**Речевка: Зарядку делай каждый день –**

**Пройдёт усталость, грусть и лень.**

**Январь. Третья неделя**

**Тема недели «Доброта есть у всех»**

**«С добрым утром, просыпайтесь, на зарядку собирайтесь»**

**I.вводная часть**.

Построение в две колонны. Поворот прыжком на лево. Ходьба обычная, в колонне по два. Ходьба на носках, по двум скамейкам, руки в стороны. Легкий бег, бег челночный, огибая скамейки. Ходьба, с восстановлением дыхания. Построение в две колонны у скамеек. 1-2 минуты, темп средний.

**II.ОРУ основная часть на гимнастических скамейках.**

**«Поочередно»**

И.П. о. с лицом к скамейке. Руки вдоль туловища.

1. поставить правую ногу на скамейку.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону.6-8 раз, темп средний

**«Коснись носка ног»**

И.П. стоя. Скамейка между ног.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка ноги.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз, темп средний

**«Сесть-встать»**

И.П. то же. Руки на пояс.

1. сесть на скамейку, руки вперед.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп средний

**«Потянись»**

И.П. лежа на скамейке, на животе.

1. поднять прямые руки, потянуться.

2. вернуться в и.п. 4 раза. Темп средний

**«Прыжки»**

И.П. о.с. руки на пояс.

1-15. прыжки на двух ногах с продвижением вдоль скамейки в чередование с ходьбой.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с перестроением в колонну по одному. Бег в умеренном темпе. Ходьба с выполнением упражнений для восстановления дыхания.

**Речевка: Зарядку делаем с утра -  
 Здоровы будем мы всегда.**

**Январь. Четвертая неделя**

**Тема недели «Моя любимая машинка»**

**«Любимые игрушки»**

**Вводная часть.**Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 се­кунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу за направляющим (30 секунд). Обычная ходьба.

Перестроение в три колонны. Темп разный.

**Упражнение «Кукла»**

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

1. — отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.  
   Указание детям: «Плечи не поднимайте».

**Упражнение «Ванька-встанька»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сто­рону.

**Упражнение «Хлопушка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяс­нение и показ воспитателя.

 **Упражнение «Мяч»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

**Упражнение «Пирамидка»**

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются паль­цев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через сто­роны вниз.

Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспита­теля. Указание об осанке.

**Упражнение «Юла»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

**Заключительная часть**

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

**Речевка: Тренировки, тренировки –**

**Для спортивной, знать, сноровки.**

**Февраль. Первая неделя**

**Тема недели «История и традиции»**

**Мы любим спорт (с гимнастической палкой)**

**Основная часть.**

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.

**ОРУ с палками**

**«Мы штангисты».**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить.

1 – палку на грудь, 2 – с силой вверх, 3 – на грудь, 4 – и.п. Повторить 8раз.                       **«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.            **«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.

**«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.

**«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.

**«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.

«**Отдохни»**.

 И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разводя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Заключительная часть.**

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

**Речевка: Раз, два! — По порядку,  
 Три, четыре! — На зарядку!**

**Февраль. Вторая неделя**

**Тема недели «У лукоморья»**

**«Секретик в лесу»**

(с мелким предметом: малый мяч, платочек, ленточка,мешочек, мелкая игрушка и пр.)

**« Бревнышко с секретиком»**

И.п.: лежа на спине, в 2-х руках зажат предмет.

В.: 1-7 - катиться вправо. 8 — остановиться, то - же в и.п. 1-7 - катиться влево, 8 - остановка, вернуться в и.п. 2-3средний

**«Лисичка с секретиком»**

И. п.: стоя на низких четвереньках (опора на колени и локти), предмет в правой руке.

В.: 1-4 - ползут вперед, 1-4 — возвращаются, не поворачиваясь, в и.п.,

пауза - передают предмет в левую руку, повторяют уп­ражнение.5-6 раз, темп средний.

**«Волк с секретиком»**

И.п.: на высоких четвереньках, опора на руки и стопы, предмет в правой руке.

В.: 1 -4 — идут боком приставным шагом вправо, возвращаются в и.п., передают предмет в левую руку и повторяют движение влево. 5-6 раз, темп средний

**« Корзинка с секретиком»**

И.п.: сидя, руками упереться сзади, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, предмет внизу живота.

В.: 1-3 — поднять таз над полом, не уронив предмет, 4 – и.п., повторить. 5-6 раз , темп медленный.

**« Медведь играет с секретиком»**

И.п.: лежа на спине, руки и ноги вытянуты, предмет зажат в ла­донях обеих рук.

В.: 1 -3 - поднять руки и ноги вверх над полом и передать пред­мет между зажатыми ступнями, 4 — и.п. повторить, передавая предмет от стоп к ладоням. 4-5 раз, темп средний.

**«Уши с секретом»**

И.п.: стоя на коленях, руки поднять вверх, предмет зажат в ла­донях обеих рук.

В.: 1 -7 - непрерывные повороты туловища вправо - влево, 8 - и.п., пауза, повторить. 5-7 раз, темп быстрый.

**«Спрячем секретик»**

И.п.: стоя, нога на ширине плеч, руки вверху, в ладонях зажат предмет.

В.: 1 -2 - не сгибая ноги в коленях положить предмет на пол, ме­жду стоп, 3-4 4-6 раз, темп средний.

**«Танец с секретом»**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, предмет на полу.

В.: 1-7 ходьба на носках мелким шагом вокруг предмета вправо, 8 — разворот, повторить влево.

**Речевка: На зарядку выходи,  
 На зарядку всех буди.  
 Все ребята говорят:  
 Физзарядка — друг, ребят!**

**Фи ззарядка по утрам  
 Не во вред — на пользу нам!**

**Февраль. Третья неделя**

**Тема недели «Почемучки»**

**«Герои сказок»**

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).

Боковой галоп (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около стульев.

**Упражнение «Баба-яга»**

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

1. — руки через стороны вверх — вдох.
2. — вернуться в исходную позицию — выдох.  
   Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

**Упражнение «Буратино»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула —выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

**Упражнение «Мальвина»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за си­денье стула.

1. — поднять правую прямую ногу вверх — выдох.
2. — вернуться в исходную позицию — вдох.   
   3—4 — повторить движения другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Тяните носок ноги».

**Упражнение «Колобок»**

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к сту­лу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

**Упражнение «Конек-горбунок»**

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за си­денье стула.

1. — прогнуться.
2. — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опус­кайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнение «Снегурочка»**

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, дру­гая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. По­вторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят ско­роговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

**Речевка: Вот, зарядку провели,   
 Многого добились мы!   
 Всем желаем мы удачи!   
 Разве может быть иначе**

**Февраль. Четвертая неделя**

**Тема недели «Наша армия»**

**« Юные разведчики»**

**I.вводная часть**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, подлезая под дугу. Ходьба, змейкой, огибая кегли. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, пролезая в туннель. Бег обычный, бег змейкой. Ходьба обычная. Построение в две колонны. 1-2 минуты. Темп разный.

**II. ОРУ основная часть.**

**«Посмотри, нет ли врага»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой рукой.6-8 раз, темп средний

**«Роем окопы»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз. Темп средний

**«Попробуй так»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в локтях.

1-8.продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. 2-3 раза, темп умеренный.

**«Притаись»**

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.

2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп быстрый

**«Как на параде»**

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

**III Заключительная часть.**

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Речевка: Мы к победе очень рвемся!   
 Никогда мы не сдаемся!   
 Победить стараемся -   
 Нам ведь это нравится!**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида» № 21**

**«Умка» г.Воркуты**

**Комплексы утренней гимнастики**

**По тематическим неделям ДОУ**

**Весенний комплекс**

**Старший дошкольный возраст**

**Составили воспитатели МБДОУ № 21**

**Ермилова Н.В.**

**Колыгина Г.С.**

**Март. Первая неделя**

**Тема недели «Здравствуй весна»**

**«Мы зарядку делать будем и весною всех разбудим»**

**I. вводная часть.**

Построение в шеренгу. Приветствие, расчет на 1,2. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег врассыпную. Бег с перестроением в колонну по два. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 1-2 минуты, темп разный

**II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями**

 **«Полет жуков»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.

2. опустить руки вниз – выдох.

3-4. повторить. 6-8 раз, темп разный.

**«Деревья просыпаются»**

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.

2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.

3-4. повторить. 5-7 раз, темп средний.

**«Дятел трубач»**

И.П. сидя на пятках.

1.вдох.

2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру–ру -ру. 5-7 раз. Темп средний.

**«Ёж проснулся»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. Потянулись. 2. Повернулись на живот и обратно 4-5 раз, темп медленный.

**«Дятел трубач»**

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.

2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. 5-6 раз, темп умеренный.

**III Заключительная часть.**

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

**Речевка: На зарядку выходи!  
 На зарядку всех буди!  
 Все ребята говорят:  
 Физзарядка – друг ребят!**

**Март. Вторая неделя**

**Тема недели «Книжный калейдоскоп»**

**«Путешествие по морю-океану»**

**Вводная часть. «Идем на пристань»**

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте) 1-2 минуты, темп разный.

**Основная часть.**

**«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. Медленно

**«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. Темп средний.

**«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. Темп средний

**«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. Темп медленный

**«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 правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза. Темп средний.

**«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:4-5раз. Темп средний

**«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 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз. Темп средний

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны, вверх, постепенно замедляя темп.

**Заключительная часть.**

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Речевка: Здоровье в порядке?**

**Спасибо зарядке!**

**Март. Третья неделя**

**Тема Недели «Блины выпекай, масленицу встречай»**

**«Весенние месяцы»**

**Вводная часть.**

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд).  Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег на носках (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

**Основная часть.ОРУ**

**Упражнение «Солнышко взошло»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Веселый день»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках.

— наклон в одну сторону — выдох.

— вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

**Упражнение «Играем с солнышком»**

Исходная позиция: сидя лицом, друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью.

— один ребенок

Повторить 5 раз.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз. Темп быстрый.

Указания детям: «Когда наклоняется вперед, другой ложится на  
спину, обруч в руках.

— вернуться в исходную позицию.

— наклон в другую сторону.

— вернуться в исходную позицию.

ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

**Упражнение «Ходьба по обручу»**

Исходная позиция: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Идите по обручу боком».

**Упражнения «Прыжки»**

Исходная позиция: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

**Заключительная часть.**

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.

**Речевка:** **Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!**

\

**Март. Четвертая неделя**

**Тема недели «Театр»**

**«Герои сказок»**

**Вводная часть.**

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).

Боковой галоп (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около стульев.

**Упражнение «Баба-яга»**

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

— руки через стороны вверх — вдох.

— вернуться в исходную позицию — выдох.  
Повторить 8 раз. Темп умеренный.  Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

**Упражнение «Буратино»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох.  Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя

**Упражнение «Мальвина»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

— поднять правую прямую ногу вверх — выдох.

— вернуться в исходную позицию — вдох.  
3—4 — повторить движения другой ногой.  Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.  Указание детям: «Тяните носок ноги».

**Упражнение «Колобок»**

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

**Упражнение «Конек-горбунок»**

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

— прогнуться.

— вернуться в исходную позицию.  Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

**Упражнен**ие **«Снегурочка»**

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

**Речевка: Чтоб здоровым быть сполна  
 Физкультура всем нужна.  
 Для начала по порядку -  
 Утром сделаем зарядку!**

**Апрель. Первая Неделя**

**Тема недели «От улыбки станет всем светлей»**

**«Цирк»**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель. Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).)  Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд).)  Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд).) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение врассыпную.

**Основная часть.**

**Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой. Указания об осанке.

**Упражнение «Смешные обезьянки».**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

**Упражнение «Ловкие волчата».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки, на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

**Упражнение «Звери рады детворе».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

**Речевка: Мы физкультурники, ребята!  
 Все болезни — берегись!  
 Перед самоподготовкой  
 Час спортивный становись!**

**Апрель. Вторая неделя**

**Тема недели «Пернатые друзья»**

**«Воробьи-воробышки»**

 Загадка

 Чик-чирик,

 К зернышкам прыг!

 Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!».

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

**Упражнение «Воробышки машут крыльями».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Спрятались воробышки»**.

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Воробышки дышат».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки, на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

**Индивидуальные указания.**

**Упражнение «Воробышки радуются».**

**Исходная позиция:** стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**Указание детям**: «Прыгайте легко, высоко».

**Заключительная часть**

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**Речевка: Чтобы день твой был в порядке,  
 Начинай его с зарядки.**

**Апрель. Третья неделя**

**Тема недели «Вперед к звездам»**

**« Полет к звездам»**

**I.вводная часть**

Построение в шеренгу. Равнение, приветствие, расчет на первый второй, перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два (идем к ракете) Ходьба на носках. (Посмотрим где наша ракета) ходьба, перепрыгивая с обруча в обруч. (С кратера в кратер) Ходьба, высоко поднимая колени. (Поднимаемся в ракету) 3.2.1.-пуск! (Набираем скорость) бег в умеренном темпе. Бег с ускорением. 1-2 минуты, темп разный

**II. ОРУ основная часть**

 **«Космонавт летит в ракете»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п.6-8 раз, темп средний.

**«А внизу леса, поля — Расстилается земля»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.низкий наклон вперед, развести руки в стороны.

2. вернуться в и.п.6-8 раз. Темп средний

**«Завести моторы»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться. 5-7 раз. Темп медленный.

**«Веселые прыжки»**

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.

2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

**III Заключительная часть.**

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

**Речевка: Нам смелым и сильным, и ловким  
 Со спортом всегда по пути!**

**Апрель. Четвертая неделя**

**Тема недели «Закаляйся, детвора! Всем привет! Физкульт-Ура!»**

**«Хотим расти здоровыми»**

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

**Основная часть. ОРУ**

**Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

**Упражнение «Наклонись»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

**Упражнение «Послушная нога»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2— правая нога на пятку.

3— приставить ногу, опустить руку. 4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1— подняться на носки, руку правую вверх. 2— полуприсед. 3— подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка.  Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

**Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**Речевка: Наш девиз: Не унывать!  
 Все пройти и все узнать!**

**Май. Первая неделя**

**Тема недели «Лучик-лучик, пригревай! Деток, солнышко, встречай! »**

**«В гостях у солнышка»**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

**Проводится игра «Солнечный зайчик».**

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

**Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

**Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

**Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

**Заключительная часть**

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

**Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

**Речевка: Максимум спорта, максимум смеха!   
 Так мы быстрее добьемся успеха.   
 Если другой отряд впереди, мы ему скажем. Ну, погоди!**

**Май. Вторая неделя**

**Тема недели «Этот День Победы порохом пропах»**

**« Юные разведчики»**

**I.вводная часть**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, подлезая под дугу. Ходьба, змейкой, огибая кегли. Ходьба по скамейке, руки в стороны. Ходьба, пролезая в туннель. Бег обычный, бег змейкой. Ходьба обычная. Построение в две колонны. 1-2 минуты, темп разный.

 **II. ОРУ основная часть.**

**«Посмотри, нет ли врага»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой рукой. 6-8 раз. Темп средний

**«Роем окопы»**

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. 6-8 раз. Темп средний

**«Попробуй так»**

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

1-8.продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. 3-4 раза. Темп умеренный.

**«Притаись»**

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.

2. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп умеренный.

**«Как на параде»**

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

**III Заключительная часть.**

Бег врассыпную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Речевка: Ни шагу назад!  
 Ни шагу на месте!  
 А только вперед!  
 И только все вместе!**

**Май. Третья неделя**

**Тема недели «Пусть всегда будет мама! Пусть всегда будет папа!**

**Пусть всегда буду я!»**

**«Семейная гимнастика с обручем»**

**I. вводная часть.**

Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Поворот переступанием налево. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой корригирующей: На носках, пролезая в туннель, ходьба приставным шагом боком по веревочке, ходьба, на пятках, руки за спину. Бег галопом, руки на пояс. Ходьба обычная с выполнением упражнения на восстановления дыхания. Ходьба с обручем перестроением в три колонны. 1-2 минуты, темп разный

**II. Основная часть. ОРУ с обручем.**

**«Поднимаем обруч вверх»**

И.П. о. с. Руки с обручем опущены вниз.

1. руки вперед,

2. руки вверх, посмотреть в обруч.

3-4. вернуться в и.п. 6-8 раз, темп средний.

**«Портрет»**

И.П. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью.

1.присесть, руки вперед, посмотреть в обруч.

2. вернуться в и.п. 5-7 раз. Темп средний

**«Повернись»**

И.П. стоя на коленях, руки опущены с обручем внизу.

1. поднять руки вперед, повернуться в правую сторону.

2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний.

3-4. повторить в другую сторону.

**«Обруч выше»**

И.П. лежа на животе, обруч у груди в согнутых руках.

1. приподнять обруч вверх, посмотреть.

2. вернуться в и.п.5-6 лет, темп средний

**«Коснись колен»**

И.П. лежа на спине, обруч в руках.

1. приподняться, надеть обруч на колени.

2. вернуться в и.п. 5 раз, темп средний

**III Заключительная часть.**

Бег в колонне по одному, с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания

**Речевка: Чтобы день твой был в порядке,  
 Начни его с зарядки.**

**Май. Четвертая неделя**

**Тема недели «Хочу все знать»**

**«Животные жарких стран»**

**Вводная часть.**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров).

Бег на носках (10 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд). Перестроение в три колонны.

**Основная часть.**

**Упражнение «Обезьянка»**

Исходная позиция: основная стойка.

— руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно  
временным подниманием на носки.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

**Упражнение «Бегемот»**

Исходная позиция: основная стойка.

— повернуть голову вправо.

— повернуть голову влево.

— поднять голову вверх.

— опустить голову вниз.  
Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

**Упражнение «Гепард готовится к бегу»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 —-прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Полосатая лошадка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.  Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

**Упражнение «Длинный крокодил»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки, на полу над головой.

1-3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться.  Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

**Упражнение «Слон»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1—4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

**Упражнение «Забавные животные**»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад. Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

**Речевка: Эй, лихая детвора,  
 Собираться нам пора   
 На зарядку становись.**

**И давай-ка не ленись!**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида» № 21**

**«Умка» г.Воркуты**

**Комплексы утренней гимнастики**

**По тематическим неделям ДОУ**

**Летний комплекс**

**Старший дошкольный возраст**

**Составили воспитатели МБДОУ № 21**

**Ермилова Н.В.**

**Колыгина Г.С.**

**Июнь. Первая неделя**

**Тема недели «Детство – счастливая пора »**

**«Любимые игрушки»**

**Вводная часть.**

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу за направляющим (30 секунд). Обычная ходьба.

Перестроение в три колонны.

**Основная часть.**

**Упражнение «Кукла»**

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

— отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.  
Указание детям: «Плечи не поднимайте».

**Упражнение «Ванька-встанька»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

**Упражнение «Хлопушка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

**Упражнение «Мяч»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

**Упражнение «Пирамидка»**

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание об осанке.

**Упражнение «Юла»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

**Заключительная часть**

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

**Речёвка: На зарядку по порядку**

**Становись скорее в ряд**

**На зарядку, на зарядку**

**Собираем всех ребят.**

**Июнь. Вторая неделя**

**Тема недели «Хорошо иметь друзей»**

**«Мои друзья»**

**Вводная часть.**

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

**Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

**Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

**Упражнение «Передай скакалку»**

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

**Упражнение «Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — верх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом, друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Речёвка: Здоровье в порядке? Спасибо, зарядке**

**Июнь. Третья неделя**

**Тема недели «Часики идут, часики спешат»**

**«Дни недели»**

**Вводная часть.**

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

**Основная часть.ОРУ**

**Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка.

— наклонить голову вперед.  2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

**Упражнение «Пружинка»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1—3 — пружинящие наклоны вперед — выдох. 4  — вернуться в исходную позицию — вдох.  Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

**Упражнение «Шагают ноги»**

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо.

1—4 — приставным шагом двигаться вперед.  5—8 — приставным шагом двигаться назад.   Повторить 4 раза, темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Голову не опускайте».

**Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища.

— поднять ноги. 2— развести ноги в стороны   3— свести ноги вместе.  4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте. Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Давайте радоваться»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спиной.

— ноги врозь, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

**Заключительная часть**

Бег на месте — 30 секунд.

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

**Речёвка: Зарядка всем полезна,**

**Зарядка всем нужна.**

**От лени и болезней**

**Спасает нас она.**

**Июнь. Четвертая неделя**

**Тема недели «Папа может все что угодно»**

**«Чемпионы мяча»**

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

**Основная часть. ОРУ с мячом**

**«Мяч повыше»**

И.п.: лежа на животе, мяч в обеих вытянутых вперед руках на полу, подбородок на полу.

В.: 1-3 - поднять мяч, голову, верхнюю часть туловища вверх, 4 - и.п., повторить. 4-6 седний

**«Не упадём»**

И.п.: лежа на животе, мяч в обеих вытянутых вперед руках на полу, подбородок на полу.

В.: 1 -2 - переворот тела вправо на бок,

3-4 - и.п., то же влево, повторить. 6-8 медленный

**«Сильные руки»**

И.п.: лежа на животе, ноги произвольно, мяч в обеих руках.

В.: 1-4 - отталкиваясь мячом об пол стараться продвинуться на животе вперед, 1-4 - и.п., повторить. 3-4 средний

**«Сильные ноги»**

И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ладони на полу, мяч зажат между стопами.

В.: 1-3 — поднять мяч невысоко над полом

4 и.п. 6-8 медленный 4-6 медленный

**«Попробуй сесть»**

И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, мяч в обеих вытянутых руках за головой на полу.

В.: 1 -4 - не отрывая стоп от пола перейти в положение сидя, 1-4 — и.п., повторить. 6-8 медленный

**«Мяч в корзине – не урони»**

И.п.: в присяде, руки в упоре сзади, поза «краб» мяч внизу жи­вота, ноги разведены в стороны. В.: 1-4 - продвигаться с мячом вперед,

1 -4 - и.п., чередовать, повторить. 4-6 средний

**«Сможешь встать»**

И.п.: стоя на коленях» мяч в обеих опущенных вниз руках.

В.: 1 -4 - перекатывая стопу с носка и выпрямляя колени перейти в положение стоя, 1-4 – и. п., повторить.4-6 средний

**«Мы - чемпионы»**

И.п.: стоя, мяч в обеих руках впереди.

В.: 1-7 - стараясь не уронить мяч манипулирование мячом по желанию ребенка (бросание вверх с ловлей, отбивание об пол, с хлопками, с разворотом и т.д.), 8 - пауза, повторить, поменять движение. 3-4 р. Темп произвольный

**Заключительная часть.**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

**Речёвка: Рано утром не ленись,**

**На зарядку становись!**

**Июль. Первая неделя**

**Тема недели «Наша дружная семья»**

**«Мы стройные»**

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд) Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд) Ходьба парами (20 секунд).

Построение врассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

**Основная часть .ОРУ**

**Упражнение «Мы встретились»**

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох, 3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.  Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

**Упражнение «Мы тренируемся»**

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

— наклон в сторону с разведением рук в стороны;

— вернуться в исходную позицию.

3-4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

**Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

— правую ногу отвести в сторону,

— вернуться в исходную позицию.  
3—4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ детей.

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

**Упражнение «Гибкая спина»**

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

**Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1—2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

**Упражнение «Вместе нам весело»**

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть**

Медленный бег врассыпную (30 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

**Речёвка: Просыпайся, не зевай!**

**Ты зарядку выполняй!**

**Июль. Вторая неделя.**

**Тема недели «Мы сильные, мы смелые, мы ловкие, умелые»**

**«Виды спорта»**

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз.  Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

**Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

**Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

**Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

**Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция, лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю   часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

**Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

**Речёвка: Помогают нам всегда солнце, воздух и вода.**

**Июль. Третья неделя.**

**Тема недели «Все профессии важны»**

**«Профессии»**

**Вводная часть.**

Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Перестроение в три колонны.

**Упражнение «Веселый дирижер»**

Исходная позиция: основная стойка.

— руки в стороны.

— руки вперед.

— руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указания детям: «Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

**Упражнение «Ответственный врач»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — вдох.  1—2—3—4 — выдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Шахтер»**

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1—3 — резкие повороты вправо.  4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Ног с места не сдвигайте. Голову поворачивайте в сторону поворота».

**Упражнение «Забавный фотограф»**

Исходная позиция: основная стойка.

— присесть, руки в упор.

— толчком выпрямить ноги.

— толчком присед в упоре.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

**Упражнение «Шофер»**

Исходная позиция: лежа на спине. 1—3 — поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Указание детям: «Упражнение делайте в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его».

**Упражнение «Внимательный милиционер»**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

— поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая  рука за спину.  2—вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте равновесие».

**Упражнение «Веселое настроение»**

Исходная позиция: основная стойка.  Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

**Речёвка: Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься.**

**Июль. Четвертая неделя**

**Тема недели «Лето красное, солнце ясное»**

**«Лето – прекрасная пора»**

**I.вводная часть**

Построение в шеренгу, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки за спину, ходьба змейкой, легкий бег змейкой, построение в две колонны.

**II.Основная часть. ОРУ.**

**«Теплый дождик»**

И.П. о.с. руки за спину.

1. полу присед, правую руку вынести вперед, ладонью кверху.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с левой рукой.

**«Красочная радуга»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх

1. наклон туловища в правую сторону, поднять руку вверх.

2. повторить в другую сторону.

«купаемся в речке»

И.П. ш.с. руки в вдоль туловища.

1- 6. поднять руки вперед, имитируем плаванье.

7-8. вернуться в и.п.

**«Прилетают птицы»**

И.П. у.с. руки свободно.

1. поднять прямые руки в стороны, помахать вверх, вниз.

2 вернуться в и.п.

**«Бабочки перелетают с цветка на цветок»**

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. прыжки с продвижением вперед, 5-6 раз.

2. развернуться, прыжки в обратную сторону.

**III Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину.

**Речёвка: Очень нравится нам**

**Всё делать по порядку.**

**Каждый день по утрам**

**Делаем зарядку.**

**Август. Первая неделя**

**Тема недели «Мы едем, едем, едем…»**

**Вводная часть**

Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет прохо­дить на корабле.

**«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.

**«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.

**«Рыбка»**

Взрослый спрашивает: «Каких животных 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.

**«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 и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Па­луба».)

Повторить: 6-8 раз.

**«Маяк»**

Взрослый рассказывает: «На бере­гу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь осве­щал кораблям путь».

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.

**Заключительная часть**

Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». За­вершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д.

**Речёвка: Не болеть, а закаляться, зарядкой будем заниматься!**

**Август. Вторая неделя**

**Тема недели «Если хочешь быть здоров»**

**«Хотим расти здоровыми»**

**Вводная часть.**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отве­дены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

**Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

**Упражнение «Наклонись»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая ру­ка хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сто­рону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

**Упражнение «Послушные ноги»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая ру­ка хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2— правая нога на пятку.

3— приставить ногу, опустить руку. 4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сна­чала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

**Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

**Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног дер­жаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

**Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая ру­ка хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1— подняться на носки, руку правую вверх. 2— полуприсед. 3— подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

**Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 ра­за по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**Речёвка: Помогают нам всегда солнце, воздух и вода.**

**Август. Третья неделя**

**Тема недели «Волшебный экран»**

**«Цирковые медвежата»**

**Вводная часть.**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь бы­ли в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» за­нять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчи­ков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Сильные медвежата».** Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

**Упражнение «Умные медвежата»**.

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в од­ну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в дру­гую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата отдыхают».**

Исходная позиция: си­дя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая — закры­та. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Хитрые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в ис­ходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

**Упражнение «Веселые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

**Заключительная часть**

**Упражнение «Устали лапки медвежат».**

Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

**Упражнение «Прощание медвежат с гостями».**

Наклоны впе­ред с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть руки.

**Речёвка: От простой воды и мыла**

**У микробов тают силы.**

**Август. Четвертая неделя**

**Тема недели «Черное золото Воркуты»**

**«Силачи»**

**I. вводная часть.**

Построение в шеренгу. Приветствие, равнение. Расчет на первый, второй. Перестроение в две колонны. Ходьба обычная в колонне по два. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, меняя направление. Бег галопом правым и левым боком. Ходьба с восстановлением дыхания. Бег обычный. Ходьба обычная с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**II.ОРУ основная часть с гантелями.**

**«Удержи перед собой»**

И.П. о.с. Руки с гантелями на поясе.

1. присесть, спину держать ровно, руки с гантелями перед собой.

2. вернуться в и.п.

**«Повороты туловища в стороны»**

И.П. ш. с. руки на пояс;

1. поворот вправо (влево);

2. вернуться в и. п.

**«Отведение рук назад»**

И.П. пятки вместе, носки врозь.

1-3. руки с гантелями вперед, отвести руки назад, свести лопатки;

4. вернуться в и.п.

**«Наклоны туловища вперед»**

И. П. ш.с. руки на пояс. Гантели на полу перед ногами.

1. наклон вперед, не сгибая ноги в коленях; взять гантели.

2. вернуться в и. п.

3-4. повторить упражнение в обратном порядке.

«приседания»

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная с выполнением задания для рук без гантелей: руки в стороны, на пояс, с наклонами туловища в стороны.

**Речёвка: В космос путь далёк,**

**Чтоб туда добраться,**

**Надо по утрам**

**Зарядкой заниматься!**