# Утренняя гимнастика для детей старшей - подготовительной группы

***Сентябрь***

**Первая половина сентября (без предметов)**

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

2. **«УШКИ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 – наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать.

2 – вернуться в и.п.

3 – наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – поднять руки вверх.

2-5 – пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать.

6 – вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

4**. «СТРУНКА»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 – подняться на носки, вытянуться вверх – как струнка.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

5. **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 – прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги.

2 – вернуться в и.п.

3 – то же для левой руки и ноги.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

6. **«ЛОШАДКИ»**

И.п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.

2 – вернуться в и.п.

3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

7. **«ПОДСКОКИ»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 – подскоки на двух ногах. Ходьба на месте с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина сентября (без предметов)**

**«ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»**

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

2**. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 – поворот головы вправо.

2 – вернуться в и.п.

3 – поворот головы влево.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. **«БАГАЖ»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – кисти рук сжать в кулаки.

2 – обе руки поднять в стороны.

3 – руки опустить.

4 – вернуться в и.п.

овторить: 4 раза.

4. **«МАЧТА»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх.

3-4 – правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

5**. «ВВЕРХ-ВНИЗ»**

И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: 1 – поднять обе ноги вверх.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

6. **«ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – круговое движение выпрямленной правой рукой.

3-4 – круговое движение выпрямленной левой рукой.

5 – вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

7. **«ДРАИМ ПАЛУБУ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 – наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола).

4 – вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

8. **«А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА…»**

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене.

3-4 – вернуться в и.п.

5-6 - руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

7-8 – вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз.

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

***Октябрь***

**Первая половина октября (без предметов)**

**«НА КОРАБЛЕ»**

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

2. **«ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»**

Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки.

3-4 – поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки.

Повторить: 6 раз.

3. **«КАЧКА»**

Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается».

И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1 – перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок.

2 – вернуться в и.п.

3 – перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4**. «РЫБКА»**

Взрослый спрашивает: «Каких живых существ мы обязательно увидим в море?» Дети отвечают. Взрослый: «Правильно! Конечно же много рыбок».

И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 – одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх.

3-4 – вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

5. **«ПАЛУБА-ТРЮМ»**

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм». Когда я говорю: «Палуба» - вы выпрямляетесь, а когда говорю: «Трюм»-вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной».

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 – присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый произносит: «Трюм».)

2 – вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Палуба».)

Повторить: 6-8 раз.

6. **«МАЯК»**

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

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. (Взрослый произносит: «Огонь зажегся».)

2 – вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».)

Повторить: 6-8 раз

7. Дыхательная гимнастика

**Вторая половина октября (без предметов)**

**«ЦАПЛЯ»**

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

2. **«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»**

И.п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 – подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются.

4 – волнообразным движением выпрямить руки.

5-6 – медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вниз» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты.

7 – выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе.

3. **«ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»**

И.п.: ноги шире плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 – поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно.

2 – вернуться в и.п.

3 – поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. **«ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»**

И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 – наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 6 раз.

5**. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 – поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны.

2 – вернуться в и.п.

3 – поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

6. **«ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 – приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях.

5 – выпрямиться.

6 – выдержка. То же с левой ноги.

Повторить: по 4 раза каждой ногой.

7. Ходьба в колонне по одному.

***Ноябрь***

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

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

2**. «ПАЛКУ ВВЕРХ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз.

Выполнение: 1 – прямыми руками поднять палку вверх.

2 – опустить палку на плечи.

3 – прямыми руками поднять палку вверх.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

3**. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД»**

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение: 1 – наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

4. **«ПОВОРОТЫ»**

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди.

Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать: «Вправо».

2 – вернуться в и.п.

3 – то же в левую сторону, сказать «Влево».

4 – вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5**. «ПЕРЕШАГИВАНИЕ»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу.

Выполнение: 1 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать.

2 – вернуться в и.п.

3 – держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать.

4 – вернуться в и.п.

Повторить: 3 раза каждой ногой.

6**. «ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: 1-10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться).

Ходьба с махами руками (марширование).

Повторить: 3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина ноября (с косичкой)**

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

2. **«КОСИЧКУ ВВЕРХ»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

Выполнение: 1 – поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

3. **«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»**

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх.

2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать.

3 – выпрямиться, руки с косичкой вверху.

4 – вернуться в и.п. то же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

4. **«ТРЕУГОЛЬНИК»**

И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах).

Выполнение:

1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать.

2 – вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз.

5. **«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»**

И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 – руки в стороны.

2 – соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

3 – руки в стороны.

4 – вернуться в и.п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

6. **«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»**

И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

Выполнение: 1 –наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать.

2 – выпрямиться, руки опущены.

3 – наклон вперед, поднять косичку.

4 – выпрямиться.

Повторить: 3 раза.

7. **«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»**

И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 – прыжки на двух ногах боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза.

8. Дыхательная гимнастика.

***Декабрь***

**Первая половина декабря (без предметов)**

1. Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в полуприсяде, широким шагом.

2. И.п.: о.с. 1 – наклонить голову вправо.

2 – прямо.

3 – влево.

4 – прямо.

Вначале выполнять медленно, затем быстро.

Повторить 6 раз. 3.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.

1- 3 – пружинящие наклоны вперед – выдох.

4 – и.п. – вдох.

Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс.

1 – подняться на носки.

2-3 – постоять, сохраняя равновесие.

4 – и.п.

Повторить 5-6 раз.

5. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз.

1-2 – прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги.

3-4 – и.п. То же, к другой ноге.

Повторить 4-5 раз.

6. И.п.: о.с. руки вверх.

1 – поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад.

2 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза одной ногой, затем другой.

7. Упражнение на координацию движений

И.п.: о.с. 1 – правую руку в сторону.

2 – левую в сторону.

3 – правую вниз.

4 – левую вниз.

Повторить 5-6 раз, меняя темп.

8. И.п.: о.с. Прыжки на месте (10 прыжков), чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 3-4 раза.

9. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий.

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

1. Бег и ходьба между предметами, по кругу с остановкой на сигнал.

2. И.п.: о.с. палка внизу.

1 – поднять палку вверх, посмотреть на нее.

2 – и.п.

Повторить 6-8 раз.

3. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.

1 – быстро поднять руки вверх с хлопком над головой.

2 – и.п. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть.

Повторить 8-10 раз.

4. И.п.: ноги на ширине ступни, палка внизу.

1-2 – наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки.

3-4 – и.п. Выполняя упражнение, потянуться вперед.

Повторить 6-8 раз.

5. И.п.: о.с. руки вверх, палка горизонтально.

1 – поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено.

2 – и.п. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее.

Упражнение делать в различном темпе.

Повторить 2-3 раза.

6. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках.

1 – прогнуться назад, коснуться пяток ног – выдох.

2 – и.п. – вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать.

Повторить 5-6 раз.

7. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади.

1 – перенести ноги через палку, выпрямить их – вдох.

2 – и.п. – выдох.

Повторить 5-6 раз.

8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу.

Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад.

Повторить5 раз.

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

***Январь***

**Первая половина января (с мячом)**

1. Бег и ходьба между кубиками, по кругу. Ходьба с выполнением заданий.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1 – мяч вверх, посмотреть на него – вдох.

2 – опустить мяч на лопатки – выдох.

3 – снова мяч вверх.

4 – и.п.

Повторить 8-10 раз.

3. И.п.: ноги врозь, мяч внизу.

1 – поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч.

2 – и.п.

3-4 – то же, в другую сторону.

Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. мяч на полу.

1-4 – поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская его. Затем поменять ногу.

Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч вверху.

1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног.

4 – и.п. Повторить 3-4 раза.

6. И.п.: о.с. 1 – быстро присесть, разводя колени, одновременно бросить мяч о пол.

2 – быстро встать, поймать отскочивший мяч. Повторить 8 раз.

7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке. Отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. Повторить 10-12 раз.

8. Бег на месте, высоко поднимая колени в чередовании с ходьбой.

**Вторая половина января (с лентами)**

1. Ходьба с выполнением заданий, бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.

2. И.п.: о.с. ленты в опущенных руках. 1-4 – медленно поднимая руки вверх, потряхивая кистями, придавать волнообразные движения лентам. 5-6 – два круга прямой рукой в боковой плоскости. 7-8 – то же, другой рукой. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой. 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. 5 – 8 – переступающим шагом на носках повернуться вокруг себя, разведя руками, потряхивая кистями рук. Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. руки в стороны. 1 – махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз-скрестно. 2 – и.п. 3-4 – то же, другой ногой. Выполняя упражнение ноги не сгибать. Повторить 4-5 раз.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавать лентам волнообразные движения. 4 – резко выпрямиться, отводя руки назад. Повторить 8 раз.

6. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – круговое вращение корпусом, прямые руки с лентами вправо-вверх, влево-вниз. Движение лент волнообразное. Повторить по 4-5 раз.

8. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 – правая вверх, левая рука назад. 2 – смена движения. Повторить 8-10 раз.

9. Дыхательная гимнастика.

***Февраль***

**Первая половина февраля (с мячом)**

1. Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, с изменением направления движения.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – ударить мячом о пол. 2 – поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10-12 раз.

3. И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1-3 – наклониться вниз-вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги – длительный выдох. 4 – быстро выпрямиться – вдох. Повторить 3-4 раза.

4. И.п.: о.с. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3-4 раза.

5. И.п.: сидя мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1-2 – не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

6. И.п.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 – одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком. 2 – то же, в другую сторону. Повторить 8-10 раз.

7. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8-10 раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

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

1. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки, равновесия.

2. И.п.: ноги на ширине ступни, палка в правой руке впереди вертикально хватом за середину. 1 – отвести прямую руку в сторону. 2 – вперед с перехватом в другую руку. 3-4 – то же, другой рукой. При разведении рук – вдох, при сведении – выдох. Руки разводить шире, держа их на уровне плеч. Повторить 4-5 раз.

3. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках. 1 – наклон вправо, 2 – и.п. 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки ан верхнем конце палки. 1-3 – медленно присесть, разводя колени. 4 – быстро встать. Вариант: на 1 счет – сесть, на 2-4 – медленно встать. Повторить 5-6 раз.

5. И.п.: сидя, палка перед грудью. 1 – наклон вправо, коснуться палкой ступней ног. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка на полу под коленями. 1-2 – поднимая таз, перенести его через палку и коснуться пола. 3-4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

7. И.п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-2 – поднимая прямые ноги врозь, коснуться концов палки. 3-4 – и.п. Повторить 4-5 раз.

8. И.п.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед-назад. Повторить 5-6 раз.

9. Ходьба с выполнением заданий.

***Март***

**Первая половина марта (парами)**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом.

2. И.п.: о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – 2 через стороны руки вверх – вдох. 3-4 – и.п. – выдох. Стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

3. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1-2 – один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад. 3-4 – смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3-4 раза.

4. И.п.: о.с. стоя на коленях, держась за руки. 1 – правую ногу в сторону. 2 –и.п. 3-4 – то же, левую. Повторить 4 раза.

5. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1-2 –медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера. 3-4 – и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

6. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6-8 раз.

7. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1-2 – поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками. 3 – хлопнуть правой рукой. 4 – левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук.

8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3-4 раза.

9. Ходьба в колонне по одному.

**Вторая половина марта (без предметов)**

1. Ходьба и бег мелкими и широкими шагами. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу.

2. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1-2 – выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки. 3-4 – и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: о.с. 1 – отставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног. 2 – и.п. 3-4 – то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4-5 раз.

4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести колено в сторону. 3 – снова колено вперед. 4 – и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4-5 раз.

6. И.п.: лежа на спине. 1 – согнутые в коленях ноги подтянуть к животу. 2 – не выпрямляя положить их вправо на пол, коснуться бедром пола. 3 – то же, влево. 4 – и.п. Повторить 4-5 раз.

7. И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять правую ногу назад- вверх, посмотреть на нее. 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3-4 раза.

8. Дыхательная гимнастика.

***Апрель***

**Первая половина апреля (со скакалкой)**

1. Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры.

2. И.п.: о.с. вдвое сложенная скакалка в опущенных руках. 1 – руки с натянутой скакалкой к груди. 2 – руки вверх. 3 – к груди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки со скакалкой за спиной. 1-3 – пружинящий поворот в сторону – выдох. 4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

4. И.п.: о.с. руки со скакалкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх. 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.

5. И.п.: ноги на ширине плеч, стоя на скакалке, концы скакалки в опущенных руках. 1 – резкий наклон вперед, отводя руки назад-вверх. 2 – и.п. Наклоняясь, делать выдох, выпрямляясь – вдох. Повторить 6-8 раз.

6. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках. 1-2 – перенести одну ногу через натянутую скакалку. 3-4 – обратное движение – и.п. То же, другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Дыхание произвольное.

7. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 – поднимая прямые руки вверх, опустить их за спиной. 3-4 – обратное движение. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

8. И.п.: ноги слегка расставлены, скакалка, сложенная вдвое, в одной руке. Вращая скакалку параллельно полу, перепрыгивать через нее.

9. Ходьба с выполнением заданий руками.

**Вторая половина апреля (с мячом)**

1. Ходьба и бег в среднем темпе, между предметами, с выполнением заданий («Аист», «Зайки», «Паучки», «Обезьянки»)

2. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом на уровне пояса. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – пропуская его через сомкнутые в кольцо руки, дать отскочить от пола, поймать его. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1-3 – наклон вперед, постучать мячом о пол между ног подальше – выдох. 4 – и.п. – вдох. Ноги при наклоне не сгибать. Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: о.с. руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое правое (левое) колено ноги – выдох. 3-4 –и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

5. И.п.: сидя скрестно, мяч впереди на полу. 1-4 – перебирая руками, катить мяч вокруг себя то в одну, то в другую сторону. Повторить 4-5 раз.

6. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – поднять мяч прямыми ногами вверх – выдох. 3-4 – вернуться в и.п. – вдох. Повторить 4-5 раз.

7. И.п.: ноги на ширине ступни, рукис мячом внизу. 1 – подбросить мяч вверх. 2 – поймать двумя руками, предварительно сделав хлопок за спиной. Повторить 10 раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

***Май***

**Первая половина мая (без предметов)**

1. Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох. 2 – и.п. – выдох. Плечи не поднимать. То же, из и.п. руки вниз. Повторить 6-8 раз.

3. И.п.: лежа на правом боку, правая рука над головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед. 3-4 – и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок. Вариант: упражнение делать на каждый счет.

4. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед. 2 – опуститься на колени. 3 – снова принять положение присед. 4 – и.п. Голову не опускать. Повторить 5-6 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 – не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить 5-6 раз.

6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть. 2 –и.п. 3-4 – то же, другой ногой. То же, поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине. Повторить 6 раз.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх. 3-4 – и.п. То же, в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить 5 раз.

8. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваться каждый раз вправо. То же, вращаясь влево. Повторить по 3-4 раза, чередуя с ходьбой на месте.

9. Дыхательная гимнастика.

**Вторая половина мая (со скакалкой)**

1.Ходьба и бег врассыпную, между предметами, парами с поворотом в другую сторону.

2. И.п.: о.с. скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки. 2 – скакалку на лопатки за спину. 3 – руки вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклон вперед, прогибаясь в спине, руки назад-вверх. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз. Голову не опускать.

4. И.п.: стоя на коленях, руки со скакалкой вверху. 1 – сесть на пятки, одновременно руки опустить за плечи. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

5. И.п.: лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх. 4 – и.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, скакалка, сложенная вдвое, за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног. 2 – и.п. при наклоне выдох, при выпрямлении – вдох. Повторить 6-8 раз.

7. И.п.: стать боком к лежащей на полу скакалке. Прыжки на двух ногах через скакалку, чередуя с ходьбой.

8. Ходьба в колонне по одному.

# Утренняя гимнастика для детей подготовительной к школе группы

**Сентябрь.**

**Первая половина сентября (без предметов)**

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

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

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

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

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

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

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

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Дыхательная гимнастика.

**Октябрь.**

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

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

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

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

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

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

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

7. Ходьба в выполнением заданий.

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.

**Ноябрь.**

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

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

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

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

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

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

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

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

8. «Эхо» (упражнение на дыхание)

**Вторая половина ноября (со скакалкой)**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Декабрь.**

**Первая половина декабря (без предметов)**

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

**Вторая половина декабря (без предметов)**

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

**Январь.**

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

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

**Вторая половина января (с обручем)**

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

**Февраль.**

**Первая половина февраля (в парах)**

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

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

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

**Март.**

**Первая половина марта ( со скакалкой)**

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

**Вторая половина марта (без предметов)**

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

**Апрель.**

**Первая половина апреля (с обручем)**

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

**Вторая половина апреля (без предметов)**

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

**Май.**

**Первая половина мая (с мячом)**

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

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

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