**Циклограмма утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1-я неделя | 2-я неделя | 3-я неделя | 4-янеделя |
| Сент. | **Пн.** | Игровое1 | **Пн** | Игровое1 | **Пн** | Игровое 2 | **Пн** | Игровое 2 |
| **Вт** |  С мячом  | **Вт** | «Дорожное движение» с обручем, Соколова, 47. | **Вт** | Традиционное без предметов. | **Вт** | Сюжетное «осень» |
| **Ср** | -//- | **Ср** | -//- | **Ср** | -//- | **Ср** | -//- |
| **Чт** | -//- | **Чт** | -//- | **Чт** | -//- | **Чт** | -//- |
| **пт** | -//- | **пт** | -//- | **пт** | На тренажерах. | **пт** | -//- |
| Окт. | **Пн.** | Игровое 3 | **Пн.** | Игровое 3 | **Пн.** | Игровое 4 | **Пн.** | Игровое 4 |
| **Вт.** | Сюжетное «осень» | **Вт.** | Традиционное для осанки на гимнастических мячах. | **Вт** | Традиционное с обручем. | **Вт.** | Традиционное с обручем(повторение с усложнением) |
| **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- |
| **Чт.** | -//- | **Чт.** | -// | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- |
| **Пт.** | -//- | **Пт.** | -//- | **Пт.** | На тренажерах. | **Пт.** | -//- |
| Ноябрь | **Пн.** | Игровое 5 | Пн. | Игровое 5 | Пн. | Игровое 6  | Пн. | Игровое 6 |
| **Вт.** | Традиционное для осанки без предметов. | Вт. | Традиционное с малым мячом. | Вт. | Сюжетное «Пожарные на учениях. | Вт. | С гимнастическими мячами. |
| **Ср.** | -//- | Ср. | -//- | Ср. | -//- | Ср. | -//- |
| **Чт.** | -//- | Чт. | -//- | Чт. | -//- | Чт. | -//- |
| **Пт.** | -//- | **Пт.** | -//- | **Пт.** | На тренажерах. | **Пт.** | -//- |
| Дек | **Пн.** | Игровое 7  | Пн. | Игровое 7 | Пн. | Игровое 8 | Пн. | Игровое 8 |
| **Вт.** | Сюжетное «Зима» (без предметов) | Вт. | «Зимние забавы» ( с султанчиками) | Вт. | Традиционное со средним мячом. | Вт. | Со средним мячом с усложнением. |
| **Ср.** | -//- | Ср. | -//- | Ср. | -//- | Ср. | -//- |
| **Чт.** | -//- | Чт. | -//- | Чт. | -//- | Чт. | -//- |
| **Пт.** | -//- | Пт. | -//- | Пт. | На тренажерах. | Пт. | -//- |
| Янв | **Пн.** | Игровое 9 | Пн. | Игровое 9 | **Пн.** | Игровое10 | **Пн.** | Игровое 10 |
| **Вт.** | На гимастических мячах. | Вт. | На гимнастических мячах с усложнением. | **Вт.** | Традиционное для осанки (без предметов) | **Вт.** | Традиционное для осанки (без предметов) с усложнением. |
| **Ср.** | -//- | Ср. | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- |
| **Чт.** | -//- | Чт. | -//- | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- |
| **Пт.** | -//- | Пт. | -//- | **Пт.** | На тренажерах. | **Пт.** |  -//-  |
| Фев. | **Пн.** | Игровое11 | **Пн.** | Игровое11 | **Пн.** | Игровое 12 | **Пн.** | Игровое12 |
| **Вт.** | Традиционное с гимнастической палкой. | **Вт.** | С гимнастической палкой (с усложнением) | **Вт.** | Сюжетная «Мы моряки» без предметов. (инстр-р,№6/13ст.18) | **Вт.** | На гимнастической скамье. |
| **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- |
| **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- |
| **Пт.** | -//- | **Пт.** | -//- | **Пт.** |  Н а тренажерах.- | **Пт.** | -//- |
| Март | **Пн.** | Игровое13 | **Пн.** | Игровое 13 | **Пн.** | Игровое14 | **Пн.** | Игровое 14 |
| **Вт.** | На гимнастической скамье (с усложнением) | **Вт.** | Сюжетное «Весна в лесу». Соколова, 66. | **Вт.** | Сюжетное «Море» | **Вт.** | На гимнастических мячах. |
| **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- | **Ср.** | -//- |
| **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- | **Чт.** | -//- |
| **Пт.** | -//- | **Пт.** | -//- | **Пт.** | На тренажерах | **Пт.** | -//- |
| Апр | **Пн.** | Игровое 15 | **Пн.** | Игровое 15 | **Пн.** | Игроваое16 | **Пн.** | Игровое16 |
| **Вт.** | Традиционное с обручами. | **Вт.** | Сюжетное «Мы космонавты» (с мячом) | **Вт.** | Традиционное а паре. | **Вт.** | С набивным мячом в паре.  |
| **Ср.** |  | **Ср.** |  | **Ср.** |  | **Ср.** |  |
| **Чт.** |  | **Чт.** |  | **Чт.** |  | **Чт.** |  |
| **Пт.** |  | **Пт.** |  | **Пт.** | На тренажерах | **Пт.** |  |
| май | **Пн.** | Игровое 17 | **Пн.** | Игровое17 | **Пн.** | Игровое18 | **Пн.** | Игровое 18 |
| **Вт.** | С набивным мячом в паре с усложнением. | **Вт.** | Традиционное с обручем. | **Вт.** | Сюжетное «насекомые» | **Вт.** | Традиционное с малым мячом. |
| **Ср.** |  | **Ср.** |  | **Ср.** |  | **Ср.** |  |
| **Чт.** |  | **Чт.** |  | **Чт.** |  | **Чт.** |  |
| **Пт.** |  | **Пт.** |  | **Пт.** | На тренажерах | **Пт.** |  |

**Комплексы игровой гимнастики для детей 5-7лет.**

|  |
| --- |
| **Игровое№1** |
| Вводная | Основная | заключительная |
| Ходьба в колонне по одному, бег, ходьба на пятках, на носках. Ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40см, бег через шнуры (70-80см). ходьба и бег врассыпную. | 1. «Мышеловка» - (бег, ловкость)
2. «Не оставайся на полу» (бег с ускорением, увертывание, запрыгивание)
 | 1. «Шлепанки» - ведение мяча на месте и в ходьбе.
2. «Угадай по голосу».
 |
| **Игровое№**2 |
| Игра «Шишка- камешек» (Вавилова,24), бег длинной и широкой змейкой. | 1. «Лиса в курятнике» (спрыгивание, запрыгивание), ввести в игру вторую лису).
2. «Самолеты» (бег, ориентировка в пространстве).
 | 1.»Мяч об пол» (ведение).2. «Подвижная цель» (метание в движущуюся цель) |
| **Игровое№3** |
| «Будь первым» ( ходьба и беге в колонну по одному) | 1. «У медведя во бору» (усложнение:медведь перелезает через бревно)

2. «Сторож и зайцы» (прыжки). | 1. «Шлепанки»-ведение на месте и в ходьбе.2. «Сбей кеглю»-прокатыванеи мяча. |
| **Игровое№4.** |
| «Играй, играй, мяч не теряй» свободная игра с мячом (Адашкявичене,62) | 1. «Ловля оленей» («Игры народов СССР»,100)- бег цепочкой, увертывание.
2. «Караси и щука» бег, внимание.
 | 1. «Мяч водящему»-ловить с отскоком и без него.
2. «Гонка мяча по кругу» -передача и ловля мяча в быстром темпе(Адашкявичене,64)
 |
| **Игровое №5.** |
| 1. Ходьба в колонне по одному по ориентирам.
2. Бег длинной и широкой змейкой.
 | 1. «Воробушки и кот»-прыжки.
2. «Пожарные на учении»-лазание по гимнастической лестнице
 | 1. «Жмурки» (увертывание)
 |
| **Игровое№6.** |
| 1. «Сделай фигуру» (Адашкявичене.62)
 | 1. «Сторож и зайцы» (прыжки)
2. «лиса в курятнике» (запрыгивание, спрыгивание, бег)
 | 1.»Послушный мяч» (ведение мяча на месте и в движении). |
| **Игровое №7.** |
| 1. Ходьба и бег с перешагиванием.
2. «Шишка- камешек»
 | 1. «Кто сделает меньше прыжков» (расстояние 6м)
2. «Филин и пташки» со степами (бег, ловкость) (Игры народов СССР,15)
 | 1.»Подвижная цель»-метание. |
| **Игровое №8.** |
| 1. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег змейкой с остановкой по сигналу.
 | 1. «Липкие пеньки» (бег с увертыванием) Игры народов СССР,40.
2. «Воробушки и кот» (прыжки)
 | 1. «Не выпустим» -(передача мяча ногами в кругу)
 |
| **Игровое №9.** |
| 1. «Шагни в обруч» (одна группа детей держат обручи, другие в них проходят змейкой)
2. Бег с перепрыгиванием.
 | 1. «Пингвины с мячом» (прыжки)
2. «Пожарные на учении» (лазание)
3. «Хитрая лиса».
 | 1. «послушный мяч»- ведение мяча на месте и в движении.
 |
| **Игровое №10** |
| 1.«Иголка и нитка» (ходьба, взявшись за руки)2. «Перемени предмет» | 1. «Караси ищука» (бег)2. «Заря-зареница» (бег) | 1. «Сбей кеглю» |
| **Игровое №11** |
| 1. «Мяч в колонне» (передача мяча в колонне)
2. «Играй, играй, мяч не теряй (игра с мячом, по сигналу придумать фигуру)
 | 1. «Сторож и зайцы» (прыжки, метание)
2. «Заяц без логова» (бег, увертывание)
 | 1. «Подвижная цель» (метание)
 |
| **Игровое №12.** |
| 1. «Золотые ворота» (ходьба)
2. «Салки со скакалкой»(бег), Вавилова.52
 | 1. «Удочка» (прыжки)
2. «Ловишка с мячом» (бег, увертывание)
 | «Жмурки» (легкий бег) |
| **Игровое №13** |
| 1. «Шагни в обруч» (одна группа детей держат обручи, другие в них проходят змейкой)
2. Бег с перепрыгиванием
 | 1. «Воробушки и кот» (прыжки)

2. «Липкие пеньки» (бег сувертыванием) Игры народов СССР,40. | 1. «Не выпустим» -(передача мяча ногами в кругу)
 |
| **Игровое №14** |
| 1. Ходьба, бег, ходьба на носках, на пятках. Ходьба и бег змейкой с остановкой по сигналу.
 | 1. «Кто сделает меньше прыжков» (расстояние 6м)
2. «Филин и пташки» со степами (бег, ловкость) (Игры народов СССР,15)
 | 1. «Мяч водящему»-ловить с отскоком и без него.
2. «Гонка мяча по кругу» -передача и ловля мяча в быстром темпе(Адашкявичене,64)
 |
| **Игровое №15** |
| 1. «Шагни в обруч» (одна группа детей держат обручи, другие в них проходят змейкой)
2. Бег с перепрыгиванием
 | 1. «Сторож и зайцы» (прыжки, метание)
2. «Заяц без логова» (бег, увертывание)
 | 1. «послушный мяч»- ведение мяча на месте и в движении.
 |
| **Игровое №16** |
| 1. Ходьба и бег с перешагиванием.
2. «Шишка- камешек» (легкий бег)
 | 1. «Пингвины с мячом» (прыжки)
2. «Пожарные на учении» (лазание)

«Хитрая лиса». | 1. «Шлепанки»-ведение на месте и в ходьбе. |
| **Игровое №17** |
| 1. «День.Ночь» легкий бег, ходьба, подскоки)
 | 1. «лягушки в болоте»(прыжки)
2. «Рыбаки и рыбки»- бег с ускорением.
 | 1. «найди и промолчи»
 |
| **Игровое №18** |
| 1. «Иголка и нитка» (ходьба, взявшись за руки)
2. «Перемени предмет» (бег с ускорением)
 | 1. «Вышибалы» (увертывание, бег)
 | 1. «Не выпустим» (передача мяча ногами в кругу)
 |