**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 с  увертыванием) 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) | |