**Комплексы**

**утренней гимнастики**

**для детей подготовительной группы**

**Годовые задачи:**

1. Настроить, “зарядить” организм ребенка на весь предстоящий день

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.

7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы

8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.

Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

**Сентябрь 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Поклонись головой» .** И. П.: ноги вместе, руки на поясе **.** 1- наклон головы вперед, 2- и. п., . 3- наклон назад, 4-и. п.

**• «Рывки руками»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки

развести в стороны, то же влево.

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, прав. руку за спину, левую – на прав. плечо,

2- и. п., то же в левую сторону.

**• «Наклоны – скручивания»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону

**• «Стойкий оловянный солдатик»**

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, легкий бег.

**Сентябрь 2 неделя**

**I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»** Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась (2-3 раза).

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Мяч вверх» .** И. П.: основная стойка, мяч в левой руке **.** 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3- 4 – руки вниз в и. п. . То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

**• «Наклон вперёд» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. . 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке внизу. **.** 1– руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. . То же, мяч в левой руке.

**• «Прокати мяч» .** И. П.: стойка на коленях, мяч в правой руке. **.** 1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

**• «Достань мяч» .** И. П.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

**III. Игра «Совушка»**.

**Сентябрь 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Хлопок вверху»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

**• «Качаем головой»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

**• «Наклонись вперед»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

**• «Маятник»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- наклон вправо, 2- наклон влево

**• «Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

**• «Прыжки – звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу . 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

**III. Перестроение в колонну по одному,** легкий бег на носочках, ходьба.

**Сентябрь 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажки вверх»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу  **.** 1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; . 3 – руки в стороны; 4 – и.п. .

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 –и.п.

**• «Наклоны вперёд» .** И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты . 1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

**• «Достань флажки» .** И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

**III. Ходьба в колонне по одному,** оба флажка в правой руке над головой.

**Октябрь 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки вверх»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища . 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и. п. То же влево.

**• «Поворот в сторону»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. . 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); . 2- вернуться в и. п.

**• «Наклон вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу . 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

**• «Ноги вверх»**

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади. . 1- поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол); 2-и. п. Плечи не проваливать.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, проверка осанки.

**Октябрь 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба.

**II. Упражнения с веревочкой**

**• «Веревочку вверх»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу . 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

**• «Положи веревочку»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, . 2- встать, руки на пояс, . 3- наклон вниз, взять веревочку, . 4- и. п.

**• «Повороты»**

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед 1- поворот вправо, 2-и. п., то же в другую сторону

**• «Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка вверху. . 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Полуприседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу . 1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу . Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, проверка осанки.

**Октябрь 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну,** проверка осанки; ходьба и бег врассыпную, боковой галоп, ходьба «Великаны» и «Гномы»

**II. Упражнения с обручем**

**• «Обруч вверх – назад»**

И. П. ноги на ширине ступни, обруч внизу, хват с боков

1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад,

прогнуться, 2- и. п., то же с левой ноги

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, . 2- и. п., то же влево

**• «Наклоны с обручем»**

И. П.: ноги на ширине плеч, обруч низу

1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться

ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и. п.

**• «Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков)

1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и. п.

**• «Покрути обруч»**

И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой)

Круговые вращения обручем на талии

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу . Прыжки в обруч и из обруча

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.

**Октябрь 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки к плечам»**

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам . 1- 4 – круговые движения руками вперёд; . 5 – 8 - то же назад.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. . 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; . 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

**• «Наклоны» .**

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. . 1- руки в стороны; . 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; . 3 –выпрямиться, руки в стороны; . 4 – и.п. То же к левой ноге.

**• «Хлопок в ладоши под коленом» .**

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

**• «Прыжки» .**

И. П.: основная стойка, руки в стороны . 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. . На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III. Перестроение в колонну по одному**.

**Ноябрь 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения с гантелями**

**• «Гантели вверх»**

И. П.: ноги на ш. п., гантели внизу . 1- гантели в стороны, 2- вверх, подняться на носочки, 3- в стороны, 4- и. п.

**• «Атлеты»**

И. П. ноги на ш. п., гантели в стороны . 1- гантели к груди, руки к низу, сгибаем в локтевых суставах, 2- и. п.

**• «Наклоны в сторону»**

И. П. ноги на ширине плеч, гантели внизу . 1- наклон вправо, левая рука над головой, . 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Махи ногами»**

И. П. ноги на ш. ст., гантели в прямых руках у груди . 1- 4- махи правой и левой ногами до гантелей поочередно

**• «Приседания с гантелями»**

И. П. пятки вместе, носки врозь, гантели внизу . 1- присесть, гантели вынести вперед, 2- и. п.

**• «Прыжки – звездочки»**

И. П. ноги вместе, гантели внизу . 1-8- прыжки – звездочки

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба за ведущим, проверка осанки

**Ноябрь 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

**II. Упражнения на гимнастической скамейке. . • «Руки в стороны» .** И. П.: - сидя верхом на скамейке, руки на поясе . 1– руки в стороны; 2 – руки за голову; . 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Наклоны» . ИИ** И.П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. . 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Повороты» . И** И.П. – сидя на скамейке верхом, руки за головой; . 1 – поворот вправо, руку в сторону; . 2 - вернуться в и.п. То же влево.

**• «Шаг на скамейку» .** И.П. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. . 1 – шаг правой нагой на скамейку; . 2 – шаг левой ногой на скамейку; . 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повтор. упражн. (8 раз).

**• «Ноги вверх» . И** И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; . 1 – 2 поднять прямые ноги вверх-вперёд; 3-4 и.п.

**• «Прыжки» .** И.П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки. . **III. Перестроение в колонну** по одному, ходьба в колонне по одному между скамейками.

**Ноябрь 3 неделя**

**I. Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10м).

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх» .** И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

**• «Выпад в сторону» .** И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. . 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; . 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.

**• «Повороты» .** И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, . . 1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

**• «Ноги вверх» .** И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. . 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

**• «Прыжки» .** И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой..

**III. Игра «Затейники».**

**Ноябрь 4 неделя**

**I. Игра «Угадай, чей голосок».** Ходьба и бег по кругу.

**II. Упражнения с мячом большого d**

**• «Мяч вверх» .**

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. **.** 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.

**• «Поймай мяч» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. . Выполняется в произвольном темпе.

. **• «Повороты» .** И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. . Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

**• «Броски мяча»**

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, мяч внизу. **.** 1- 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

**III. Игра «Удочка»**. . **Ходьба в колонне по одному.**

**Декабрь 1 неделя**

**I.Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы

**II. Упражнения «Цапля»**

**• «Цапля машет крыльями»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу . 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

**• «Цапля достает лягушку из болота»**

И. П.: ноги на ширине плеч., левая рука на поясе, правая внизу . 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой

**• «Цапля стоит на одной ноге»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, . 2- и. п., то же с левой ногой

**• «Цапля глотает лягушку»**

И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, . 2- и. п.

**• «Цапля стоит в камышах»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

**• «Цапля прыгает»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

**III. Перестроение в колонну по одному**, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

**Декабрь 2 неделя**

**I.Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения в парах**

**• «Руки вверх» .** И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. . 1 - 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.

**• «Повороты» .** И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, . руки скрестить. . 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.

**• «Посмотри друг на друга»**

И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. . 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.

**• «Выпад в сторону»**

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. . 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

**Декабрь 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Самолёт»**

И. П.: основная стойка, палка внизу. . 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, . 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. . 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.

**• «Перешагни»**

И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. . 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах . 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; . 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

**III. Игра «Угадай, кто позвал».**

**Декабрь 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга.

**II. Упражнения с веревочкой**

**• «Веревочку вверх»**

И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. . 1- поднимаясь на носки, верёвку вверх; . 2- опустить верёвку, вернуться в и. п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- 2 - присесть, веревку вперед; 3 – 4 - и. п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2- наклон вперёд-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4- и. п.

**• «Достань верёвку»**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и. п.

**• «Прогибания» .** И. П.: лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, верёвку вынести вперёд; 2 – и. п.

**• «Прыжки» .** И. П.: стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища.Прыжки ч/верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. R м/детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III.** **Игра «Совушка»**.

**Январь 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба на пятках, руки за головой, боковой галоп с правой и левой ноги

**II. Упражнения «Портные»**

**• «Ножницы»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны . 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

**• «Челнок»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу . 1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

**• «Швейная машина работает»**

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок . 1- поднять правое колено, 2- и. п., . 3- поднять левое колено, 4- и. п.

**• «Тянуть резину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

**• «Колесо машины крутится»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу . 1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)

**• «Иголка шьет – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу. . На счет 1-8 прыжки на месте. Пауза. Повтор.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

**Январь 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному м/кубиками (8-10 шт), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения с кубиком**

**• «Кубик вверх» .** И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу . . 1 – 2 – руки ч/стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 – 4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, кубик в правой руке. . 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка на коленях, кубик в правой руке. . 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, кубик в обеих руках внизу . 1 – присесть, кубик вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

**• «Прыжки»**

И. П.: основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повтор.

**• «Покажи кубик» .**  И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперёд, переложить кубик в лев.руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперёд; 4 – опустить руки в и.п.

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

**Январь 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег врассыпную, по сигналу, найти свое место в колонне

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Переложи мяч»**

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке . 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и. п., то же в другую сторону

**• «Покажи мяч»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке

1- отвести прям. руки назад, переложить мяч в лев.руку, 2- и. п.

**• «Наклоны с мячом»**

И. П.: ноги на ш. п., руки в стороны, мяч в левой руке . 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать, 2- и. п., то же влево

**• «Положи мяч» .** И. П.: ноги на ш. ст., мячик в обеих руках внизу **.** 1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и. п. руки на поясе,3- наклон вниз, взять мяч, 4- и. п.

**• «Переложи мячик»**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке . 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, . 2- и. п. руки на поясе, . 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу . Прыжки на двух ногах вокруг мяча

**III. Перестроение в колонну по одному**, боковой галоп, ходьба.

**Январь 4 неделя**

**I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе)**.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Ногу на носок»**

И. П.: основная стойка, руки внизу . 1- руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 - 4 - то же левой ногой.

**• «Приседания» .**

И. П.: основная стойка, руки на поясе. . 1- присесть, хлопнуть в ладоши над головой; . 2- вернуться в и.п.

**• «Махи ногой»**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- и.п.; 3 – 4 то же левой ногой.

**• «Наклоны в стороны» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. . 1- руки в стороны; . 2- наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3–выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево.

**• «Прыжки» .**

И. П.: основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. . На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III.**  **Игра «Эхо»**.

**Февраль 1 неделя**

**I. Игра «Фигуры» .** Дети строятся по кругу перед верёвкой лицом в круг.

**II. Упражнения с верёвкой**

**• «Ногу на носок» .** И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. . 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.

**• «Наклон вперёд»**

И. П.: основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. . 1- верёвку вверх; 2 – наклон-ся, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.

**• «Повороты» .** И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.

**• «Подними ноги» .** И. П.: сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. . 1- поднять прямые ноги (угол); . 2- поставить ноги в круг; . 3 – поднять ноги; 4 – и.п.

**• «Достань верёвку» .** И. П.: лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку.

**• «Прыжки» .**

И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

**III.**  **Игра малой подвижности «Хоровод».**

**Февраль 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

**II. Упражнения в парах**

**• «Руки вверх» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – руки через стороны вверх; 3 – 4 – вернуться в и.п.

**• «Наклоны в стороны» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; 2– и. п.

**• «Ласточка» .** И. П.: стоя лицом друг к другу, руки соединены . . 1 – 2 – поочерёдно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка, 3 – 4 – и.п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – присесть, колени развести в стороны; 3 – 4 - и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

**III.**  **Игра «Летает – не летает»**.

**Февраль 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног

**II.. Упражнения «Самолеты»**

**• «Заводим мотор»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу . 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.

**• «Пропеллер»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу . 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

**• «Путь свободен»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево

**• «Самолеты летят»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.

**• «Турбулентность (тряска в воздухе)»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . Прыжки на двух ногах на месте

**• «Самолеты приземлились» .** И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу . 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же левой ногой

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

**Февраль 4 неделя**

**I. Игра малой подвижности «Река и ров».** Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Переложи мяч»**

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке. . 1- руки вперёд, переложить мяч в левую руку; . 2 – переложить мяч в правую руку за спиной; . . 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. . 1- наклон вперёд; 2- 3- прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - и. п.

**• «Прокати мяч»**

И. П.: сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. . 1- 2 – прокатить мяч вправо подальше от себя; . 3 – 4 - прокатить мяч обратно в и.п. . Переложить мяч в левую руку. То же влево.

**• «Ногу вверх»**

И. П.: лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1- поднять правую ногу вверх, коснуться мячом, 2- и. п. То же левой ногой.

**III.**  **Игра «Не попадись!»** (прыжки в круг из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

**Март 1 неделя**

**I. Игра «Пауки и мухи».** В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребёнок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывается количество проигравших.

**II. Упражнения с короткой скакалкой**

**• «Скакалку на плечи» .**

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. . 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; . 3 – выпрямиться; 4 – и.п.

**• «Наклоны вперёд» .** И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.

**• «Ногу вверх» .** И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 – 4 - и. п.

**• «Прогни спинку» .** И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.

**• «Прыжки» .** Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**Март 2 неделя**

**I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную.** По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.

**II. Упражнения с обручем**

**• «Обруч вверх» .**

И. П.: основная стойка, обруч внизу. . 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; . 2 – вернуться в и.п.; . 3 – 4 – то же левой ногой.

**• «Приседания» .**

И. П.: основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; . .. . 2 – и.п., взять обруч в левую руку. То же влево. .

**• «Повороты» .**

И. П.: стойка ноги на шир. плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; . 2 – и.п. То же влево. .

**• «Обруч на колени» .**

И. П.: лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1- 2- согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; . 3 – 4 – и.п.

**• «Прыжки» .**

И. П.: стоя перед обручем, руки вдоль туловища . Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

**III.**  **Игра «Летает – не летает».**

**Март 3 неделя**

**I. «Игра «Эхо»** (в ходьбе).

**II. Упражнения в парах**

**• «Руки вверх» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки . 1- поднять руки в стороны; 2- руки вверх; . 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; . 2 - встать; 3 – 4 - то же выполняет другой ребёнок.

**• «Повороты» .** И. П.: основная стойка; . 1 – 2 – поворот туловища направо; . 3 – 4 – налево, не отпуская рук.

**• «Ласточка» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены . 1 – 2 – поочерёдно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена– ласточка.

**• «Качаем пресс»**

И. П.: сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища. . 1 – 2 – другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; . 3 – 4 - и. п. . На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

**III. Ходьба в колонне по одному.**

**Март 4 неделя**

**I. «Игра средней подвижности «Воротца»**. Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встаёт последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажок в сторону» .** И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1- правую руку в сторону; 2- левую руку в сторону; . 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз.

**• «Флажки вверх» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; . 2 – наклон вправо (влево); . 3 – выпрямиться, 4 - и.п..

**• «Приседания» .**

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1- 2 - присесть, флажки вынести вперёд; . .3 - 4 – и.п.

**• «Флажок в сторону» .** И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 - флажки в сторону; 2 - вверх; . . 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.

**• «Прыжки» .**

И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. . На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

**III. Ходьба в колонне по одному** с флажками в правой руке, держа их над головой.

**Апрель 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу,** проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения с малым мячом**

**• «Мяч в сторону»**

И. П.: основная стойка, мяч в правой руке . 1- руки в стороны; 2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в павой руке . 1- 2 – поворот вправо, ударить мяч о пол и поймать его;; 3 – 4 – то же влево.

**• «Приседания» .**

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол; 222 – и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. . 1 - мяч вверх; . 2 – наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; . 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п.

**• «Ногу вверх»**

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. . 1 - 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4 – и.п.

**III. Ходьба в колонне по одному**.

**Апрель 2 неделя**

**I. «Игра «По местам!»**. Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребёнком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладёт недостающий кубик.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх»**

И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху . 1- палку вперёд, 2- вверх, посмотреть на нее, . 3- вперёд, 4- и. п.

**• «Наклоны»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка на груди. . 1- наклониться вперёд, положить палку на пол; . 2- выпрямиться, руки на пояс; . . 3- наклон вперёд, взять палку; 4- и. п.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка палка внизу, хват сверху . 1- 2 – присесть, палку вверх, 3 – 4 - и. п.

**• «Наклоны в сторону»**

И. П.: стоя на коленях, палка за головой. . 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; . 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

**• «Ногу вверх» .** И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4 – лев.ногой.

**III. Ходьба в колонне по одному** с палкой, держать вертикально, как ружьё.

**Апрель 3 неделя**

**I. «Игра средней подвижности «Воротца»** (см. комплекс «Март 4 неделя»).

**II. Упражнения «Цапля»**

**• «Цапля машет крыльями»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу . 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

**• «Цапля достает лягушку из болота»**

И. П.: ноги на ш. п., левая рука на поясе, правая внизу . 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой

**• «Цапля стоит на одной ноге»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, . 2- и. п., то же с левой ногой

**• «Цапля глотает лягушку»**

И. П.: сидя на коленях, руки внизу . 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, . 2- и. п.

**• «Цапля стоит в камышах»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

**• «Цапля прыгает»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

**III. Ходьба в колонне по одному**.

**Апрель 4 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному,** на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения «Мы дружим со спортом»**

**• «Бег на месте»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе . Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

**• «Силачи»**

И. П.: ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

**• «Боковая растяжка»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе . 1- наклон вправо, левая рука над головой, . 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Посмотри за спину»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе . 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, . 2- и. п. То же в другую сторону

**• «Выпады в стороны»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

**III. Игра малой подвижности «Летает – не летает».**

**Май 1 неделя**

**I. Ходьба и бег змейкой между предметами,** поставленными в одну линию.

**II. Упражнения с мячом большого диаметра**

**• «Мяч вверх»**

И. П.: основная стойка, мяч внизу . 1- мяч вперёд, . 2 – мяч вверх, . 3 – мяч вперёд, . 4 – и.п.

**• «Наклоны»**

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; . 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; . 4- и. п.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.. . 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; . 3 – 4 – верн. в и. п.

**• «Прокати мяч» .** И. П.: стойка на коленях, мяч на полу.. . . 1- 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. . То же с поворотом влево.

**• «Поймай мяч» .** И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу.. . . Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

**III. Игра «Удочка».**

**Май 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

**II. Упражнения с флажками**

**• «Флажки в стороны»**

И. П.: основная стойка, флажки внизу  **.** 1- флажки в стороны; 2 –вверх; . . 3 –в стороны; 4 – и.п. .

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги врозь, флажки внизу.  **.** 1- поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; . 2 – вернуться в и.п. То же влево.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1- флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперёд; . 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п.

**• «Наклоны вперёд» .** И. П.: стойка ноги врозь, флажки за спиной. . 1 – флажки в стороны; . 2 – наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой; . 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 –и.п.

**• «Флажки вверх» .** И. П.: основная стойка, флажки внизу. . 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 - и.п. То же влево.

**• «Прыжки – не попадись» .** Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

**III. Ходьба в колонне по одному** за ловким водящим.

**Май 3 неделя**

**I. Игра «Летает – не летает»**.

**II. Упражнения с обручем**

**• «Обруч вверх» .**

И. П.: основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1- обруч вверх; . . 2 – повернуть обруч и опустить за спину; . 3 – обруч вверх; . 4 – и.п.

**• «Наклоны в стороны» .**

И. П.: стойка ноги врозь, обруч внизу. . 1- обруч вверх; . . 2 – наклониться вправо (влево); . . 3 – выпрямиться, обруч вверх; . 4 – и.п.

**• «Приседания» . .** И. П.: стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища; 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; . 2 – встать, обруч на уровне пояса; .. . 3 – присесть, положить обруч на пол; . 4 – и.п. .

**• «Наклоны вперёд» .**

И. П.: стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. . 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; . 3 – 4 –вернуться в и.п.

**• «Прыжки» . .** И. П.: стоя в обруче. . На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

**III.**  **Игра «Эхо»** (в ходьбе).

**Май 4 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Поклонись головой»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . . 1- наклон головы вперед, . 2- и. п., . 3- наклон назад, . 4-и. п.

**• «Рывки руками»**

И. П.: ноги на ш. п., руки перед грудью, согнуты в локтях . 1- рывок руками перед грудью, . 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны. . То же влево

**• «Повороты»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, . 2- и. п. То же в левую сторону

**• «Наклоны – скручивания»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, . 2- и. п. То же в левую сторону

**• «Стойкий оловянный солдатик»**

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

**• «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе . 1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну** по одному, ходьба, легкий бег.

**Июнь 1 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.** На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

**II. Упражнения с короткой скакалкой**

**• «Скакалку вверх» .**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. . 1- поднять скакалку вперёд; . 2 – скакалку вверх; . . 3 – скакалку вперёд; . 4 – и.п.

**• «Приседания» . .** И. П.: основная стойка, скакалка внизу; . 1 – 2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3 –.4 – и.п.

**• «Наклоны вперёд» .**

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу . 1- скакалку вверх; . 2 – наклониться вперёд к правой ноге, коснуться пола; . 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; . 4 – и.п.

**• «Ноги вверх» .**  . И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1 – 2 – поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; . 3 – 4 – и.п.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки ч/короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

**III. Игра малой подвижности «Летает – не летает»** (в ходьбе по кругу).

**Июнь 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу**, проверка осанки, построение в колонну; ходьба, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег врассыпную

**II.. Упражнения «Морские приключения»**

**• «Где корабль? »**

И. П.: основная стойка, руки на поясе . 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в другую сторону

**• «Багаж»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз . 1- кисти рук сжать в кулаки, . 2- обе руки с усилием поднять в стороны, . 3- опустить руки вниз, . 4- и. п.

**• «Мачта»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- наклон вправо, левая рука вверх, над головой, . 2- и. п. . То же влево

**• «Волны бьются о борт корабля»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз . 1-8- круговые вращения руками вперед и назад

**• «Драим палубу»**

И. П.: ноги шире ширине плеч, руки внизу . 1- наклон вперед, руки в стороны, . 2-6-махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, . 7- руки в стороны, . 8 - и. п.

**• «А когда на море качка… »**

И. П.: ноги вместе, руки внизу . 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и. п. То же влево

**III. Перестроение в колонну по одному**, ходьба, бег на носочках, ходьба

**Июнь 3 неделя**

**I. Игра малой подвижности «Эхо».**

**II. Упражнения с веревочкой**

**• «Веревочку вверх»**

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу . 1- веревочку вперед, . 2- вверх, . 3- вперед, . 4- и. п.

**• «Положи веревочку» .** И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, . 2- встать, руки на пояс, . 3- наклон вниз, взять веревочку, . 4- и. п.

**• «Повороты»**

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед . 1- поворот вправо, . 2-и. п. То же в другую сторону

**• «Наклоны» .** И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка вверху . 1- наклон вправо, . 2- и. п. То же в другую сторону

**• «Полуприседания» .** И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу . 1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п.

**• «Прыжки» .** И. П.: ноги вместе, веревочка внизу . Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

**III. Игра «Угадай, чей голосок»**

**Июнь 4 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.** По сигналу воспитателя найти своё место в колонне. Бег врассыпную.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки в стороны»**

И. П.: основная стойка, руки за головой . 1- поднимаясь на носки, руки в стороны; . 2 – вернуться в и.п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой . 1- руки в стороны; . 2 – поворот вправо, руки в стороны; . . 3 – выпрямиться, руки в стороны; . 4 – и.п. То же влево.

**• «Приседания» .**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1- 2 - присесть, руки вверх; . . 3 – 4 - и.п.

**• «Наклоны вперёд» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- руки в стороны; . 2- наклониться к правой ноге; . 3–выпрямиться, руки в стороны; . 4 – вернуться в и.п. То же к левой ноге.

**III.**  **Игра «Удочка»**.

**Ходьба в колонне по одному.**

**Июль 1 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную.** По сигналу воспитателя найти своё место в колонне. Бег врассыпную.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка на груди хватом сверху 1- палку вверх, 2- палку за голову, . . 3- палку вверх, 4- и. п.

**• «Наклоны в сторону»**

И. П.: основная стойка, палка внизу . 1- шаг вправо, палку вверх; . 2- наклониться вправо; . . 3- выпрямиться, палка вверх; 4- и. п. То же влево

**• «Приседания» .** И. П.: ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху . 1- 2 - перехватывая палку, приседать, . 3 – 4 – так же, перехватывая палку в и.п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху 1 – палку вверх; 2 – наклон вперёд; . 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – и.п. . Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

**III. Ходьба в колонне по одному** с палкой, держать вертикально, как ружьё.

**Июль 2 неделя**

**I. Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски и кубики (по противоположной стороне зала).** Ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения с обручем**

**• «Обруч вперёд» .** И. П.: основная стойка, обруч в правой руке. . 1- 2 - обруч вперёд, назад, при движении рук вперёд перекладывать обруч из одной руки в другую; . 3 - 4 – то же, обруч в левой руке.

**• «Наклоны вперёд» .** И. П.: основная стойка, обруч внизу. . 1- шаг вправо, обруч вертикально над головой; . 2 – наклон вперёд; . 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; . 4 – и.п. То же шагом влево.

**• «Приседания» . .** И. П.: стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу; 1 – 2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой; . . 3 – 4 - и.п. .

**• «Повороты» . .** И. П.: стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной; . 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. . . То. То же влево

**• «Ноги в обруч» .** И. П.: лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди; 1 – 2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; . 3 – 4 - сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п.

**• «Прыжки» . .** И. П.: стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах в обруче, на счёт 8 прыжок из обруча. Повторить 2 раза.

**III.**  **Ходьба в колонне по одному.**

**Июль 3 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук –** в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Хлопок вверху»**

И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

**• «Качаем головой»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

**• «Наклонись вперед»**

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.

**• «Маятник»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- наклон вправо, 2- наклон влево

**• «Приседания»**

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1- присесть, руки вперед, 2- и. п.

**• «Прыжки – звездочки»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу . 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.

**III. Ходьба в колонне по одному.**

**Июль 4 неделя**

**I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную**.

**II. Упражнения с мячом большого d**

**• «Мяч вверх» .**

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. **.** 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.

**• «Поймай мяч» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. . Выполняется в произвольном темпе.

. **• «Повороты» .** И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. . Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

**• «Броски мяча»**

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, мяч внизу. **.** 1- 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

**III. Игра «Лягушки»**. Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» - прыжок в болото. **Ходьба в колонне по одному.**

**Август 1 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения с гимнастической палкой**

**• «Палку вверх»**

И. П.: основная стойка, палка внизу хватом шире плеч 1- палку вверх, 2- палку вперёд, . 3- полуприсед, 4- и. п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1- шаг правой ногой вправо, палку вверх; . 2- 3 - 2 наклона вперёд; . . 4- и. п. То же влево.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, палка у груди . 1- палку вверх, 2 – присесть, палку вперёд; . 3 – встать, палку вверх; 4 - и. п.

**• «Повороты»**

И. П.: стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; . 3 – 4 - то же влево.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счёт 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; на счет 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1 - 8.

**III. Ходьба в колонне по одному**.

**Август 2 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки вверх»**

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. . 1- 2 – шаг вправо, руки через стороны вверх, . 3- 4 - и. п. То же влево.

**• «Наклоны в стороны»**

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. . 1- наклон вправо, левую руку за голову; . 2- и.п.; . 3 - 4 - то же влево.

**• «Приседания» .** И. П.: основная стойка, руки на поясе . 1- присесть, руки вперёд, голову и спину держать прямо; . 2- и. п.

**• «Ноги вверх»**

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; . 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в и.п.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**III. Игра «Летает – не летает»** (в ходьбе по кругу).

**Август 3 неделя**

**I. Построение в шеренгу, колонну**, проверка осанки; ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег врассыпную.

**II. Упражнения в парах**

**• «Руки в стороны» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки . 1- руки в стороны, правые ноги назад на носок; 2- и.п.; 3 – 4 – то же левыми ногами.

**• «Приседания»**

И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – 2 – поочерёдное приседание, разводя колени; 3 – 4 - и.п.

**• «Наклоны в стороны» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки; 1 – шаг вправо, руки в стороны; . 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх, . 3 – приставить ноги, руки в стороны; . 4 – и.п. То же влево.

**• «Ласточка» .** И. П.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены . 1 – 2 – поочерёдно поднимать одну ногу (правую или левую) назад-вверх, не сгибая колена– ласточка, . 3 – 4 и.п.

На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.

**III. Игра «Удочка».**

Ходьба в колонне по одному.

**Август 4 неделя**

**I. Игра «Эхо»** (в ходьбе по кругу)

**II. Упражнения без предметов**

**• «Руки вверх»**

И. П.: основная стойка, руки внизу в замок. . 1- 2 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться; . . 3- 4 - и. п.

**• «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе . 1- руки в стороны; . . 2- наклониться вперёд-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола; . 3 - 4 – вернуться в и.п..

**• «Наклоны в стороны» .** И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- руки вверх; 2- наклониться вправо (влево); . 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – и.п.

**• «руки вперёд»**

И. П.: сидя на пятках, руки на поясе. . 1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперёд; 2 – и.п.

**• «Прыжки» .** И. П.: основная стойка, руки на поясе. . 1 – прыжком правая нога вперёд, левая назад; 2 – и.п. И так попеременно на счёт 1 - 8.

**III.** Ходьба в колонне по одному.