**Утренняя гимнастика**

Сентябрь 1-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 1**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2-руки вверх;

3-руки в стороны;

4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки в стороны;

2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3-выпрямиться; руки в стороны;

4-и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-2- присесть, руки вынести вперед;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-шаг вправо, руки в стороны;

2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-и. п. (5-6 раз).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-правую ногу назад на носок, руки за голову;

2- и. п.

То же левой ногой (6-7 раз).

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2-прыжком ноги вместе.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика.**

Сентябрь 2-ая неделя

Дата

**Комплекс 2**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

**Упражнения с обручем:**

* И. п.- ос, обруч внизу.

1-обруч вперед;

2-обруч вверх;

3-обруч вперед;

4-и. п. (4-5 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.

1-поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, хват рук с боков, обруч у груди.

1-присесть, обруч вынести вперед;

2-вернутья в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1-обруч вверх;

2-наклон вперед к правой (левой) ноге;

3-выпрямиться, обруч вверх;

4-и. п. (5-6 раз).

* И. п.- ос около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

1. Игра «Автомобили».

**Утренняя гимнастика**

Сентябрь 3-я-4-я неделя.

Дата:

**Комплекс 3**

1. Ходьба в колонне по одному; бег между мячами (расстояние мячей 0,5м).

**Упражнения с малым мячом:**

* И. п.-основная стойка, мяч в правой руке.

1-руки в стороны;

2-руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3-руки в стороны;

4-руки вниз (6 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2-поворот вправо (влево), руки вперед;

3-4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине ступни, мяч в двух руках на груди.

1-присесть, руки вытянуть вперед;

2-вернуться в и. п.

3-4-тоже самое.

* И. п.-стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1-4-с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

Прыжка на двух ногах вокруг мяча в обе стороны.

2. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Октябрь 1 неделя.

Дата:

**Комплекс 4**

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-шаг вперед правой ногой, руки за голову;

2-и. п.;

3-4-то же левой ногой (6 раз).

* И. п.-стойки ноги врозь, руки на поясе.

1-наклон вправо (влево);

2-и. п. (6 раз).

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-2-присесть, руки вперед;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п…-стойка на коленях, руки на поясе.

1-2-поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3-4-вернуться в и. п.(6 раз).

* И. п.-основная стойка, руки на поясе.

1-4-прыжки на правой ноге;

5-8- прыжки на левой ноге (2 раза).

2. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Октябрь 2-3яя неделя.

Дата:

**Комплекс 5**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя ( руки в стороны, за голову, на пояс) бег между кубиками змейкой.

**Упражнения с кубиком:**

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4- и. п. (6-7 раз)

* И. п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1. руки в стороны;
2. наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;
3. выпрямиться, руки в стороны;
4. наклониться, взять кубик в левую руку (6-7 раз)

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1. присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;
2. встать, кубик в левой руке (6-7 раз)

* И. п.- стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1. поворот вправо, положить кубик у носков ног;
2. выпрямиться, руки на пояс;
3. поворот вправо, взять кубик;
4. вернуться в и. п. (по 3 раза)

* И. п. основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал воспитателя: «Гномы!» ходьба в полуприседе.

**Утренняя гимнастика**

Октябрь 4-ая неделя

Дата:

**Комплекс 6**

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

**Упражнения с мячом большого диаметра:**

* И. п.- основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1- мяч вверх;

2- шаг вправо (влево);

3- приставить ногу;

4- вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.

1-2- присесть, мяч вперед;

3-4- вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- стойка врозь, мяч в обеих руках внизу.

1- мяч вверх, руки прямые;

2- поворот вправо (влево);

3- выпрямиться, мяч вверх;

4- вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1-2- поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;

3-4- вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- основная стойка, мяч внизу.

1-2- поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4- вернуться в и. п. (6-8 раз).

2. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Ноябрь 1-2- ая неделя

Дата:

**Комплекс 7**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с гимнастической палкой:**

* И. п.-основная стояка, палка визу.

1- палку вверх;

2-опустить за голову, на плечи;

3- палку поднять вверх;

4- и. п.( 6-8 раз).

* И. п.-стойка ноги врозь, палка внизу.

1- палку вверх;

2- наклон вперед, руки вперед;

3- выпрямиться, палку вверх;

4- вернуться в и. п.(5-6 раз).

* И. п.-основная стойка, палка внизу.

1-2- присесть, палку вынести вперед;

3-4- вернуться в и. п.(6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1- поворот туловища вправо (влево);

2- вернуться в и. п. (6-8 раз).

* И. п.- основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.

1- прыжком ноги врозь, палку вверх;

2- и. п.;

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

* И. п.-основная стойка, палка внизу.

1- правую (леву) ногу в сторону на носок, палку вперед;

2- вернуться в и. п. (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Ноябрь 3-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 8**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

**Упражнения с флажками:**

* И. п.- основная стойка, флажки внизу.

1. флажки вперед;
2. флажки вниз;
3. флажки в сторону;
4. и. п. (6-7 раз).

* И. п.- основная стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.

1. поворот вправо (влево), правую руку в сторону;
2. и. п. ( 5-7 раз).

* И. п.- основная стойка , флажки внизу.

1. флажки в стороны;
2. наклон вперед к левой (правой) ноге;
3. выпрямиться, руки в стороны;
4. и. п. (4-6 раз).

* И. п.- оснавная стойка, флажки внизу.

На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

* И. п.- оснавная стойка, флажки внизу.

1-2- правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;

3-4- вернуться в и. п. (6-8 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Ноябрь 4- ая неделя.

Дата:

**Комплекс 9**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с обручем:**

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1-махом обруч вперед;

2-махом обруч назад;

3-обруч вперед;

4-переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (5-6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1-обруч вверх;

2-наклониться вправо (влево), руки прямые;

3-прямо, обруч вверх;

4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, обруч на груди, руки согнуты.

1-2-присесть, обруч вперед;

3-4-и. п. (5 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках но груди.

1-2-наклониться вперед, коснуться оводом носка правой ноги;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- ос, руки произвольно, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

1. Игра «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприсяде.

**Утренняя гимнастика**

Декабрь 1-ая-2-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 10**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колоне ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

**Упражнения с мячом большого диаметра:**

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-2- поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4- вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками ( по 3-4 раза на каждую сторону).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1-присесть, уронить мяч, поймать его;

2-вернуться в и.п. (5-6 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, мяч внизу.

1-поднять мяч вверх;

2-наклониться вперед, коснуться мячом пола;

3-выпрямиться, поднять мяч вверх;  
4- вернуться в и.п. (5-6 раз).

1. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Утренняя гимнастика**

Декабрь 3-ая-4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 11**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2-поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;

3-отпуститься на всю ступню, руки в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, руки внизу.

1-руки за голову;

2-поворот вправо;

3-выпрямиться;

4-и. п. (6-7раз).

* И. п.- ос,руки вдоль туловища.

1-присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;

2-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.-ос, руки вдоль туловища.

1-мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;

2-и. п. (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Январь 2-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 12**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-шаг правой ногой вправо (левой влево), руки за голову;

2-приставить ногу, вернуться в и. п. (6-8 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1-3-пружинистые приседания, руки вперед;

4-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1-согнут руки перед грудью;

2-поворот вправо, руки в стороны;

3-выпрямиться, руки перед грудью;

4-и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-руки в стороны;

2-мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-отпустить ногу, руки в стороны;

4-и. п. (4-6 раз).

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-шаг вправо;

2-наклон вправо;

3-выпрямиться;

4-и. п. (5-6 раз) тоже влево.

* И. п.-ос, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 прыжки на левой ноге, затем на счет 1-8 прыжки на правой ноге.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Январь 3-ая-4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 13**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом:**

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1-мяч на грудь;

2-мяч вверх, руки прямые;

3-мяч на грудь;

4-вернуться в и. п. (6-8 раз)

* И. п.- стойка ноги врозь, мяч на груди.

1-3-наклонитьс вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;

4-и. п. (5-6 раз).

* И. п.- стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.

1-2-садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка;

3-4-вернуться в и. п. (4-6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-присесть, мяч вынести вперед;

2-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

* И. п.- ос перед мячом, руки вдоль туловища.

Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах.

1. Ира «Эхо»

**Утренняя гимнастика**

Февраль 1-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 14**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег с поворотом по сигналу.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки внизу.

1-2-отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;

3-4-вернуться в и. п. (6-7 раз) то же левой ногой.

* И. п.-ос, руки на поясе.

1-2-присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3-4-вернуться в . п. (6-7- раз).

* И. п.-стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1-руки в стороны;

2-наклон вперед к правой (левой) ноге;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.-ос, руки на поясе.

1-мах правой ногой вперед;

2-мах правой ногой назад;

3-4- тоже левой (4-6 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Февраль 2-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 15**

1. Ходьба на носках и бег вдоль веревки.

**Упражнения с веревкой:**

* И. п.- ос лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1-веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;

2-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.

1-веревку вверх;

2-наклониться вниз, коснуться пола;

3-выпрямиться, поднять веревку;

4-и. п. (4-6 раз).

* И. п.- ос, веревка хватом обеими руками сверху у груди.

1-2-присесь, веревку вперед;

3-4-и. п. (5-7 раз).

* И. п.- стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1-поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;

2-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стоя боком к веревке, лежащей на полу.

На счет 1-8 прыжки н двух ногах через веревку.

1. Игра «Угадай, кто позвал?»

**Утренняя гимнастика**

Февраль 3-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 16**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом:**

* И. п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.

Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

* И. п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой.

Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол и поймать его.

* И. п.- стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу.

Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же влево.

* И. п.- лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

1-2-поднять ноги вверх медленным движением, коснуться мячом;

3-4-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.

1-2-повернуться на живот, мяч в обеих руках;

3-4-повернуться обратно на спину, вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- ос, мяч внизу.

1-2-правую ногу назад на носок, мяч вверх;

3-4-вернуться в и. п. (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Февраль 4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 17**

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по сигналу; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с кеглями:**

* И. п.- ос, кегли внизу.

1-кегли в стороны;

2-кегли вверх;

3-кегли в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, кегли внизу.

1-кегли в стороны;

2-наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка;

3-выпрямиться, руки на пояс;

4-и. п.(4-6 раз) то же к левой.

* И. п.- стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.

1-поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги;

2-поворот влево, поставить кегля к пятке лево ноги;

3-поворот право, взять кеглю;

4-поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, кегли у груди.

1-2-наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;

3-4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, кегли внизу.

1-присесть,кегли вынести вперед;

2-и. п. (6-7раз).

* И. п.- ос, кегли на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны (2-3 раза).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Март 1-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 18**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения со скакалкой:**

* И. п.- ос, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1-правую ногу назад на носок, скакалку вверх;

2-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1-скакалку вверх;

2-наклон вправо (влево);

3-выпрямиться;

4-и. п. (6 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, скакалку на грудь;

1-скакалку вверх;

2-наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;

3-выпрямиться, скакалку вверх;

4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.

1-2-сесть справа на бедро, скакалку вперед;

3-4-ернуться в и. п. (4-6 раз).

* И. п.- лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1-прогнуться, скакалку вперед;

2-вернуться в и. п.(6-7 раз).

* И. п.- ос.

Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая вперед.

1. Игровое упражнение «Эхо»

**Утренняя гимнастика**

Март 2-ая- 3-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 19**

1. Игра «Великаны и гномы»

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки согнуты перед грудью ладонями книзу.

1-3-три рывка руками в стороны;

4-и. п. (5-6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1-наклон туловища вправо (влево);

2-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.

1-2-поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.

1-руки в стороны;

2-налониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;

3-4-и. п. (6-7 раз).

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

**Утренняя гимнастика**

Март 4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 20**

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с кеглями:**

* И. п.- ос, кегли внизу.

1-кегли в стороны;

2-кегли вверх;

3-кегли в стороны;

4-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, кегли внизу.

1-кегли в стороны;

2-наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка;

3-выпрямиться, руки на пояс;

4-наклониться, взять кегли, вернуться в и. п. (4-6 раз).

* И. п.- стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.

1-поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги;

2-поворот влево, поставить у пятки левой ноги;

3-поворот вправо, взять кеглю;

4-поворот влево, взять кеглю (6 раз).

* И. п.- сидя ноги врозь, кегли у груди.

1-2-наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;

3-4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, кегли внизу.

1-присесть, кегли вынести вперед;

2-и. п. (6-7 раз)

* И. п.- ос, кегли на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Апрель 1-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 21**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

**Упражнения с палкой:**

* И. п.- ос, палка внизу.

1-поднять палку на грудь;

2-палку вверх;

3-палка на грудь;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу.

1-палку вверх;

2-наклон к правой ноге;

3-выпрямиться, палку вверх;

4-и. п. (6 раз).

* И. п.- ос, палка на плечах.

1-2-присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3-4-и. п. (5-7 раз).

* И. п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1-прогнуться, палку вперед-вверх;

2-вернуться в и. п. (5-7 раз).

* И. п.- ос, палка хватом сверху шире плеч внизу.
* 1-прыжком ноги врозь, палку вверх;
* 2-вернуться в и. п. (5-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Апрель 2-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 22**

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;

3-4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2-присесть медленным движением, руки в стороны;

3-4-и. п.(5-6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.

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 (6 раз).

* И. п.- стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1-поднять правую ногу назад-вверх;

2-вернуться в и. п. то же левой (6-7 раз).

* И. п.- стойка в упоре на коленях, руки на поясе.

1-поворот вправо, правую руку вправо;

2-вернуться в и. п. то же левой (4-6 раз).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2-прыжком ноги вместе.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Апреля 3-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 23**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с мячом большого диаметра:**

* И. п.- ос, мяч в обеих руках внизу.

1-шаг вправо, мяч вверх;

2-приставить левую ногу;

3-шаг влево;

4-вернуться в и. п. (6-8 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, мяч на груди.

1-мяч вверх;

2-3-наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;

4-вернуться в и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.

1-2-присесть, мяч вперед, руки прямые;

3-4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1-2-поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5-7 раз).

* И. п.- ос, мяч внизу.

1-2-поднимаясь на носки, мяч вверх;

3-4-и. п. (5-7 раз).

1. Игра «Автомобили»

**Утренняя гимнастика**

Апрель 4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 24**

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег перешагивая через кубики.

**Упражнения с флажками:**

* И. п.- ос, флажки внизу.

1-флажки в стороны;

2-флажки вверх;

3-флажки в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- ос, флажки внизу.

1-шаг вправо, флажки в стороны;

2-наклон вперед, скрестить флажки;

3-выпрямиться, флажки в стороны;

4-и. п. то же влево (6-7 раз).

* И. п.- ос, флажки у плеч.

1-2-присед, флажки вперед;

3-4-вернуться в и. п. (5-7 раз).

* И. п.- ос, флажки внизу.

1-флажи в стороны;

2-поднять правую ногу, коснуться палочками колена;

3-опустить ногу, флажки в стороны;

4-и. п. то же левой (6-7 раз).

* И. п.- ос, флажки внизу.

1-прыжком ноги врозь;

2-прыжком в и. п.

* И. п.- ос, флажки внизу.

1-правую ногу назад на носок, флажки вверх;

2-вернуться в и. п. то же левой (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Май 1-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 25**

1. Игра «Эхо»

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

1-шаг правой ногой вправо, руки в стороны;

2-и. п. то же левой (6-7 раз).

* И. п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1-2-пружинистые приседания, руки вперед;

3-4-и. п. (5-7 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки согнуть перед грудью;

2-поворот вправо, руки отвести в стороны;

3-руки перед грудью;

4-и. п. тоже влево (6 раз).

* И. п.- ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1-руки в стороны;

2-согнуть правую ногу, положить на колено;

3-опустить ногу, руки в стороны;

4-и. п. (6 раз).

* И. п.- стойки на коленях, руки на поясе.

1-2-с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3-4-и. п. то же на левое (по 3 раза).

* И. п.- ос, руки вдоль туловища.

Прыжки на правой и левой ноге под счет «1-8».

1. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

Май 2-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 26**

1. Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу- руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

**Упражнения с малым мячом:**

* И. п.- ос, мяч в правой руке.

1-руки в стороны;

2-руки вверх, переложить мяч в другую руку;

3-руки в стороны;

4-и. п. (6-7 раз).

* И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-наклон к правой ноге;

2-3-прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;

4-и. п. то же левой (4 раза).

* И. п.- стока на коленях, мяч в обеих руках.

1-2-садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;

3-4-вернуться в и. п. то же влево (4-6 раз).

* И. п.- сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

1-2-поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;

3-4-вернуться в и. п. (5-7 раз).

* И. п.- лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1-2-поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;

3-4-вернуться в и. п. то же к левой (6-7 раз).

* И. п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

Ударить мячом об пол правой рукой, ловить мяч двумя руками.

1. Игра «Удочка»

**Утренняя гимнастика**

Май 3-ая -4-ая неделя.

Дата:

**Комплекс 27**

1. Игра «Догони свою пару»

**Упражнения без предметов:**

* И. п.- ос, руки на поясе.

1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;

3-4-и. п. (6 раз).

* И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.

1-руки в стороны;

2-наклон вправо, руки вверх;

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-вернуться в и. п. (6 раз).

* И. п.- стойка на коленях, руки на поясе.

1-поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;

2-вернуться в. и. п. то же левой (6 раз)

* И. п.- стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1-2-выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;

3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз).

* И. п.- лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1-2-прогнуться, руки вынести вперед;

3-4-и. п. (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.