**Утренняя гимнастика**

**Комплексы упражнений для детей среднего дошкольного возраста.**

***Сентябрь***

**Комплекс №1.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)

**Упражнения без предметов**

2 И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение(4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение(по 3 раза).

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

**Комплекс №2.**

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

**Упражнения с обручем**

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение(4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.

7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

**Октябрь**

**Комплекс №1.**

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

**Упражнения с флажками**

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Комплекс №2.

1 Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2 И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**Ноябрь**

**Комплекс №5**.

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз),

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2.**

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

**Упражнения с косичкой (короткий шнур)**

2. И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 - вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение(5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, косичка внизу. 1 -2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

7. Игра «Автомобили».

8. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

***Декабрь***

**Комплекс №7.**

1. Игра «Огуречик, огуречик» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она (воспитатель) говорит:

«Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет».

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. Игра «Найдем лягушонка».

**Комплекс №2**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
2. **Упражнения с обручем**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 - встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди, 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

7. Игра «Угадай, кто кричит».

**Январь**

**Комплекс №1.**

1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

«Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит».

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

«Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите».

Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит)

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

**Упражнения с палкой**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение. (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед палку вверх, прогнуться;3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2.**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

**Упражнения с кубиком**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - 2 поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3— поворот вправо (влево), взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

**Февраль**

**Комплекс №1.**

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

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч на грудь;2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).

4. И. п.— стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).

8. Игра «Найдем лягушонка».

**Комплекс №2.**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

**Март**

**Комплекс №1.**

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

**Упражнения с платочком**

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках; хватом сверху за концы.1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Комплекс №2.

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

**Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)**

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - поднять руки в стороны;2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).

5. И. п.— лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, вынести мяч вверх - вперед (рис. 15); 2 — вернуться и исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7.И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

**Апрель**

**Комплекс №1**

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 — руки вверх;3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками;3-4— вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение по выбору детей.

**Комплекс №2.**

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

**Упражнения с кубиками**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 — поднять кубики в стороны;2 — кубики через стороны вверх; 3 — опустить кубики в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 — наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 — выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 — наклониться, взять кубики;4 — исходное положение (б раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Май

Комплекс №1

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под6росить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

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

**Комплекс №2**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

**Упражнения с кеглей**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;3 — выпрямиться, руки в стороны;4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 -поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 -опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

**Июнь**

Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, кaк петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с обручем**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — обруч на грудь; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 — встать, поднять обруч до пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (4-6 раз).4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево);2 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;3-4 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили».

**Комплекс №2.**

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними0,5 м).

**Упражнения без предметов**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь;2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Июль**

**Комплекс №21.**

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя – «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза).Построение в круг.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизy. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1 -2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Кот и мыши».

**Комплекс №2.**

1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной стороны площадки на противоположную).

**Упражнения на стульях**

2. И. п. — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх;3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7.И.п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

**Август**

**Комплекс №23.**

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

**Упражнения без предметов**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади: 1-2 — поднять прямые ноги вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед - вверх;

3-4 — исходное положение (4-5 раз).

7.И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

8. Игра «Огуречик, огуречик...».

**Комплекс №2.**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с палкой**

2. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться;2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 — палку вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Утренняя гимнастика**

**Комплексы упражнений для детей подготовительной группы**

**Сентябрь**

**Комплекс №1.**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (25 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».

Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

Упражнение «Рисуем колеса туловищем»

Исходная позиция: стоя", ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем домик коленом»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

Упражнение «Размешиваем краску»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Загадочные рисунки»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

**Комплекс № 2**

**«Явления природы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Падающий снег»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 —4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

Упражнение «Крупный град»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Проливной дождь»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2— поднять прямые ноги вверх. 3— опустить правую ногу. 4— опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

Упражнение «Разноцветная радуга»

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Страшный холод»

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3\_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Легкий ветерок»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Упражнение «Мороз морозно»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

**Октябрь**

**Комплекс №1**

**«Виды спорта»**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров)

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

Упражнение «Штангисты»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.3—4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Упражнение «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — верх, держа голову прямо.3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

Упражнение «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

Упражнение «Пловцы»

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.3 —4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

Упражнение «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.Упражнение «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

**Комплекс № 2**

**«Добрые слова»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.1 — руки отвести в стороны-назад. 2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Вежливый»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указания детям: «Ноги не сгибайте».

Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. 2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. 3 — присесть, руки вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Выносливый»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны.3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— сесть на пол справа, не помогая руками.

— руки в стороны.

— руки на пояс.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

Упражнение «Известный»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 —- поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

**Ноябрь**

**Комплекс №1**

**«Времена года»**

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестывание (20 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

Упражнение 1.

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

— поднять палку к груди.

— поднять палку с силой вверх.

— поднять палку к груди.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

Упражнение 2.

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

— поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

Упражнение 3.

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение 4.

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение 5.

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Упражнение 6.

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

Упражнение 7.

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение 8.

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

**Комплекс № 2**

**«Птицы и насекомые»**

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

Упражнение «Бабочки»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2— потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

Упражнение «Гуси»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

Упражнение «Стрекозы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

Упражнение «Лебедь»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

Упражнение «Кузнечик» Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Воробей»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко.

**Декабрь**

**Комплекс №1**

**«Наши имена»**

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колоны.

Упражнение «Елена»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 —дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

Упражнение «Валерий»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1— правую руку положить на левое плечо. 2— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

Упражнение «Артем»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1— правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2— вернуться в исходную позицию. 3— левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Валерия» Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1— ноги выпрямить. 2— поднять ноги вверх. 3— опустить ноги. 4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Валентина»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

Упражнение «Роман»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 —2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс № 2**

**«Новый год»**

Построение. Равнение. Повороты направо, налево. Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров). Бег врассыпную по залу (20 секунд). Обычный бег по кругу (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение в три колонны.

Упражнение «Гномы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Неваляшки»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Веселые клоуны»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе1— руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. 2— наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. 3— руки вверх. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

Упражнение «Полосатый жучок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.1— поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2— развести руки и ноги в стороны. 3— свести ноги и руки перед грудью. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

Упражнение «Рыбка»

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

Упражнение «Дед Мороз»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

Упражнение «Легкие снежинки»

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**Январь**

**Комплекс №1**

**«Мы дружные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд). Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Здравствуйте»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Мы вместе»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

Упражнение «Мы проснулись»

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Мы умелые»

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.— согнуть ноги в коленях,— положить ноги вправо на пол.— положить ноги влево на пол.— вернуться в исходную позицию.Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.1—2 — наклон вперед. 3—4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».Упражнение «Мы выносливые»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция: основная стойка.

— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука в сторону.— левая рука в сторону.— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука вниз.— левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Упражнение «Мы дружные»

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Комплекс №2**

**Мы - пожарные**

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд). Ходьба выпадами (15 секунд). Бег обычный (20 секунд). Бег спиной вперед (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в три колонны.

Упражнение «Пожарные сильные»

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2— вернуться в исходную позицию. 3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4— вернуться в исходную позицию.Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.1 — наклон вперед.2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.4 — вернуться в исходную позицию.Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Показ педагога.Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

Упражнение «Вызов принят, поехали»Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

Упражнение «Качаем воду»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Тушим пожар»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Задание выполнено»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: основная стойка.1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

**Февраль**

**«Хотим расти здоровыми»**

**Комплекс №1**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

Упражнение «Послушные нога»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.1— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2— правая нога на пятку.3— приставить ногу, опустить руку. 4— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой. Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.1— подняться на носки, руку правую вверх. 2— полуприсед. 3— подняться на носки.4— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

**Комплекс №2**

**«Мои друзья»**

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

Упражнение «Повстречались»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.1— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

Упражнение «Наклоняемся вместе»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 раза

Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Упражнение «Возьми скакалку»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.1—2 — поднять руки со скакалкой назад — верх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Веселые друзья»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

**Март**

**Комплекс №1**

**«Воробьи-воробышки»**

Загадка

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом (10 секунд). Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!».

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Воробышки машут крыльями».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Спрятались воробышки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Воробышки дышат».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Упражнение «Воробышки греются на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Воробышки радуются».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

Заключительная часть

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

**Комплекс №2**

**«В гостях у солнышка»**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, но ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

**Апрель**

**Комплекс №1**

**«Киска»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки востры. (Киска).

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд). Построение врассыпную.

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Кошечка показалась, затем спряталась». Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Кошечка дышит».

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

Упражнение «Кошечка отдыхает».

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Заключительная часть

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**Комплекс №2**

**«Гуси»**

Дети входят в зал.Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

Упражнение «Гуси гогочут».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Гуси шипят».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Спрятались гуси».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Радуются гуси».

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Гуси устали».

Исходная позиция: стоя, ноги наширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га! Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд). Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

**Май**

**Комплекс №1**

**«Цирковые медвежата»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы—цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик—«цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки». Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Сильные медвежата». Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

Упражнение «Умные медвежата».

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Медвежата отдыхают».

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая —закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Хитрые медвежата».

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

Упражнение «Веселые медвежата».

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

Заключительная часть

Упражнение «Устали лапки медвежат».Массаж рук и ног— постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд)Упражнение «Прощание медвежат с гостями».Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

**Комплекс №2**

**«Бабочки»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает. (Бабочка).

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер».

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение.На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

**Июнь**

**Комплекс №1**

**«Заинька-зайчишка»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Маленький,

Беленький,

По лесочку прыг-прыг,

По снежочку тык-тык. (Зайчик).

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).) Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

Упражнение «Зайка вырастет большой».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

Упражнение «Зайка греет ушки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайка показывает лапки».

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладошками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указания об осанке.

Упражнение «Зайчик занимается спортом».

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой. Индивидуальные указания.

Упражнение «Зайке весело с детьми». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит». Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика».Повторить 3 раза.

. **Комплекс №2**

**«Дрессированные собачки»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает. (Собака).

Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель надевает маску собачки.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).) Ходьба обычная. (15 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Собачка приветствует гостей».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

Упражнение «Собачка рада детворе». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

Упражнение «Собачка веселит гостей».

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

Упражнение «Собачка отдыхает»

. Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

Упражнение «Собачка прыгает»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд). Бег по кругу за собачкой (15 секунд)Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несу суп, суп, суп, А кому? — Псу, псу, псу. Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

**Июль**

**Комплекс №1**

**«Веселые обезьянки»**

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Дети. Да!Воспитатель. Смотрите, (кто к нам пришел в гости! Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки. Ходьба в колонне (15 секунд). Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без врассыпную (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Ленточки к плечам».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный. • Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки»

Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево,

руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6—8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Поощрения.

Заключительная часть

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»(20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

. **Комплекс №2**

**«Петя-петушок»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Раньше всех встает, «Ку-ка-ре-ку» поет. (Петушок).

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение врассыпную.

Упражнение «Петушок ждет гостей».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указания об осанке.

Упражнение «Петушок показывает крылышки». Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный. Указания об осанке.

Дыхательное упражнение «Петушок».

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Петушок клюет зернышки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. . Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».

Упражнение «Петушок прячет крылышки».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Упражнение «Петушок радуется».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Медленный бег врассыпную (20 секунд).

Дыхательное упражнение.Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». 2 раза.

Дети благодарят петушка .

**Август**

**Комплекс №1**

**«Ежик»**

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому—отгадайте:

Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами

За жуками и мышами. (Ежик).

Воспитатель. Правильно; ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту. (Ходьба на носочках (10 секунд).) Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).) Построение в круг.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика) .Посмотрите, а вот и ежик.Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

Упражнение «Ежик потягивается».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

Упражнение «Ежик приветствует ребят».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

Упражнение «Ежик прячет лапки».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Ежик пьет молочко».

Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

Упражнение «Ежик сердится».

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

**Комплекс №2**

**«Белочка»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Хожу в пушистой шубке,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу. (белочка).

Воспитатель надевает шапочку белочки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

Упражнение «Белочка проснулась».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вперед, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

Упражнение «Белочка моет лапки».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью — «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Белочка грызет орешки».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение «Белочка греется на солнышке».

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед—назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба за белочкой с одновременным повторением скороговорки (сначала дети должны произносить ее медленно, затем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Теремок» п .Саракташ.

***Консультации для родителей.***

2 смешанная группа.

Воспитатели : Журавлева А.В.

Осипова А.И

2о14-2015 уч. г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Теремок» п .Саракташ.

***Консультация для родителей «Капризный ребенок».***

2 смешанная группа.

Воспитатели : Журавлева А.В.

Осипова А.И

2о14-2015 уч.г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 2 «Теремок» п .Саракташ.

***Консультация для родителей «Леворукий ребенок»*** .

2 смешанная группа.

Воспитатели :Журавлева А.В.

Осипова А.И

2о14-2015 уч.г.