### Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6–7 лет

**Декабрь**

*Комплекс* **1***(1-11.12.2015)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, в 1 колонну

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, с закидыванием голени назад. Бег в колоне по одному. Перестроение в 3 колонны. | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые, шагаем бодро, махи руками выполняем.Руки вверхРуки к плечамРуки впередРуки назадчередование с ходьбой |
| 1. **Упражнения с гимнастической палкой**

**1 «Палку вверх»**И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 палку вверх, правую ногу оставить назад;2 и.п. То же левой ногой.**2 «Наклоны»**И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу1наклон вперед, палку вперед2 и.п.**3 «Повороты»**И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху1. поворот туловища вправо (влево)2. И.П.**4 «Приседания»**И.П. О.С. руки с палкой внизу1. присесть, руки вынести вперед2. И.П. **5 «Наклоны к ногам»**И.П. сидя, ноги на ширине плеч, палка на коленях1. наклон вперед, коснуться палкой носочков ног 2. И.П.**6 «Рыбка»**И.П. лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях1. вынести палку вперед-вверх2. И.П. **7 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 прыжком ноги врозь; 2 прыжком ноги вместе; **8 «Посмотри по сторонам»**И.П. О.С.1. поворот вправо (влево). 2. И.П.  | 6–7 раз6 раз8-10 раз7раз8-9раз6-7раз8разПо 4 раза | Ум.Ум.Ум.Мед.Быс.Мед.Ум.Мед.Ум.Ум. | Пр.Пр.Вдох ВыдохПр.Пр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдох | Ногу ставить на носок.Спина прямая. Колени не сгибать. Спина прямая. Руки на ширине плеч, хват сверху.Колени не сгибать. Спина прямая.Прогнуться.Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.Упражнение на дыхание. Короткий отрывистый выдох. |
| **3.** Игра «Догони свою пару» | 1-2раза |  |  |  |

Перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м

*Комплекс* **2***(14-31.12.2015)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, в 1 колонну

Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски; ходьба и бег врассыпную, ходьба на носках, на пятках. Перестроение в 3 колонны. | 15с40с35с | Ум./Быс | Пр.  | Спинки прямые, махи руками выполняем. Голову не опускаем.  |
| **Упражнения без предметов**1 **«Руки вверх»**И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение **2 «Приседание»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение**3 «Повороты»** И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево 4 **«Хлопок»**И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.**5 «Самолет»** И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки в стороны; 3–4 – вернуться в исходное положение**6 Прыжки «Звездочка»**И.П. ноги вместе, руки внизу1. прыжком ноги врозь, руки в стороны
2. и.п.

**7 «Дыши ровно»**И.П. О.С. руки внизу1. поднять руки через стороны вверх2. и.п. | 8раз6-8раз8разПо 4раза6-8раз6-8раз3-4 раза | Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.Ум.Мед.Ум.Быс.Ум.Мед. | Пр.Пр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдох | Спина прямая. При Хлопке смотрим наверх. Спина прямая. При Хлопке смотрим вперед. С увеличением темпа.При повороте следим взглядом за рукой. Нога прямая. Темп умерен.Следить за глубиной вдоха и выдоха. |
| 1. Игра «Не попадись!»

 Ходьба в колонне по одному. | 2раза1м | Быс | Пр. | прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего |

**Январь**

*Комплекс* **3***(11-22.01.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, в 1 колонну

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Подскоки с продвижением вперед. Бег обычныйПерестроение в 3 колонны. | 15с40с35с |  Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем.Бежим легко на носочках, дышим через нос |
| **Упражнения с кубиком****1 «Передай кубик»** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой.**2 «Кубик вниз»**И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.**3 «Кубик к пятке»**И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, 4-вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.**4 «Приседание»**И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед; 2 – вернуться в исходное положение.**5 «Прыжки»** И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. 1-8 Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.**6 «Внимание»** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 – руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 – руки вперед; 4 – опустить руки в исходное положение.**7 «Холодный ветер»**И.п. о.с.1. -вдох через нос,
2. - выдох через рот со звуком «у»
 | 8раз6разПо 3раза6разПовтор 2-3 раза8раз3-4 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.Пр.УмМед. | Пр.Пр.ВдохВыдохвдохвыдохПр.Пр.Пр.ВдохВыдох | Следить за осанкой. Смотрим вверху на кубик.Колени не сгибать.Спина прямая, колени развести в стороны.1-вдох, 2-выдох. При вдохе задержать на 1-2 сек. Выдох удлинен. |
| 3 Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками | 2раза | Ум | Пр | (8–10 штук), поставленными в одну линию |

*Комплекс* **4***(25.01-5.02.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 колонну, повороты

Ходьба с изменением темпа (быстрые-ходьба мелким семенящим шагом, медленные-широким шагом) на носках, на пятках. Бег обычный, с закидыванием пятки назад. Перестроение в 2 колонны | 15с40с35с | Ум./Быс | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем.Бежим легко на носочках, дышим через нос. Резче закидываем ноги назад. |
| **Упражнения в парах****1 «Руки вверх»** И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-3 - руки в стороны; 2 – руки вверх; 4 – исходное положение.**2 «Повороты»**И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение **3 «Приседание»**И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера;3–4 – вернуться в исходное положение.**4 «Выпады в стороны»**И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево**5 «Вижу»**И.П. спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вперед1 - наклон вперед между ног, обхватить колени руками, сказать «вижу» 2 - И.П.**6 «Неваляшки»**И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера , руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение **7 «Велосипед»**И.П. лежа на полу, подошвы ног прижаты друг к другу1- имитировать езду на велосипеде 2 - И.П.**8 «Дыши ровно»**И.П. О.С. руки внизу1. поднять руки через стороны вверх2. и.п. | 6раз6раз6раз6раз6-8 раз4-5 раз4раз3-4 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.Мед. | Пр.ВдохВыдохПр.Пр.Пр.Пр.Пр.Вдохвыдох | Следить за осанкой. Руки прямые.Темп умерен.Спина прямая, колени развести в стороны. Выпад в одну сторону. Спина прямая.Колени не сгибать. Нога одного ребенка между ног другого.Круговые движения ногами.Потянуться |
| 3.Ходьба в колонне по одному | 1м |  |  | с выполнением упр. для рук |

**Февраль**

*Комплекс* **5***(8-19.02.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 колонну, повороты прыжком

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с выпадами.Бег обычный, с выбрасом прямой ноги вперед.Перестроение в 3 колонны | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые.Голову не опускаем.Руки вверх, за голову, на пояс.Бежим легко, дышим через нос. |
| **Упражнения без предметов****1 «Силачи»** И. п. – основная стойка, руки внизу. 1-3 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, 4 – руки вниз.**2 «Маятник»**И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу1 - руки в стороны2-3 - наклон вправо, влево4. И.П.**3 «Повороты»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево**4 «Приседание»**И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 –присесть, руки за голову и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение **5 «Наклоны»**И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево.**6 «Качелька»**И.П. лежа на полу, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях1. обхватить руками колени, голову наклонить2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад4. И.П.**7 «Прыжки»**И. п. – основная стойка 1–3 прыжки на двух ногах 4 прыжок с поворотом на 180°. | 8раз6-8 разПо 3раза5-6разПо 3раз3-4 раз4-5 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Мед.Ум. | Пр.Пр.Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр. | 2- подняться на носки и потянутся. 3- опустится на всю стопу. Следить за осанкой.Глубоко присесть, сводя локти вперед.Правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверхСледить за группировкой.Руки произв. Повторить с паузой. |
| 3.Бег непрерывный Ходьба обычная | 1,5 мин.1м | Ум | Пр. | Восстановление дыхания в движении |

*Комплекс* **6***(22.02-4.03.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение, перестроение в 2 шеренги, перестроение в 1 колонну

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с перекатом.Бег обычный, по диагонали | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. |
| **Упражнения с короткой скакалкой****1 «Наклоны головы»**И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.1-наклон головы вперед2-и.п.3-4- тоже назад**2 «Скакалку вверх»**И. п. – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-3 – скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 4 – исходное положение.**3 «Маятник»**И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2-3 – наклониться вправо, влево; 4 – исходное положение.**4 «Наклоны»**И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-3 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед; 4 – исходное положение.**5 «Уголок»** И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги;3–4 – исходное положение.**6 «Рыбка»**И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 –скакалку вверх; 2 – вернуться в исходное положение.**7 «Приседания»**И.П. ноги на ширине ступни, руки на пояс1. присесть, руки вытянуть вперед2. И.П. **8 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку.  | 6раз8раз8раз6-7раз5-6раз8-10 раз2-3раз | Мед. Ум.Быс.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.Мед.Ум.Быс.Ум.Пр. | Пр.Пр.Пр.Пр.Вдох ВыдохВдохВыдохПр.Пр. | Следим за осанкой.Руки прямые возвращаем ви.п. Темп увеличивается.Наклон ниже. Плечи не разворачивать. Спина прямая. При наклоне коснуться пола. 1-2 натягиваем скакалку, делая угол.1-Прогнуться, скакалку вперед вверх. Ноги не отрывать.Спина прямая, колени развести в стороны. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки. |
| 3.Игра «Пауки и мухи».Ходьба в колонне по одному | 2-3раза1м | Быс.Мед. |  | Восстанавливаем дыхание |

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

**Март**

*Комплекс* **7***(7-18.03.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение. Перестроение парами. Ходьба парами на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук. Бег парами. Перестроение в 2 колонны.
 | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Держим дистанцию. Голову не опускаем. |
| **Упражнения в парах****1 «Наклоны головы»**И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.1. Наклон головы вперед
2. И.п.
3. 3-4 то же назад

**2 «Мы становимся все выше»**И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1-3 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 4 – исходное положение.**3 «Повороты»**И. п. – основная стойка. 1–2 – поворот туловища направо; 3–4 – налево, не отпуская рук**4 «Отведение ногу назад»**И. п. – основная стойка. 1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх.3-4 другой ногой**5 «Приседания»**И. п. – основная стойка. 1 –присесть, 2 – встать, и.п.; 3–4 – то же выполняет другой ребенок **6 «Рыбки»**И.П. лежа на животе лицом друг к другу, держась за руки1. поднять руки и ноги2. И.П.**7 «Поздороваемся»**И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки1. поднять правую (левую) ногу2. И.П.**8 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте | 6-8раз6-8разПо 4разПо 4разПо 6раз4-5разПо 4-5раз2-3 раза | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.МедУм.Пр. | Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр. | Следить за осанкой. Темп умерен.Руки прямые.Темп быстрый.Руки скрещены.Колени не сгибать. Вперед не наклоняться(спина прямая)Ребенок является опорой для приседающего. Темп умерен. Спина прямая.Прогнуться. Удержать 2-3 сек.Нога прямая. Носочек тянемДержаться за руки. |
| 3.Ходьба «змейкой»Ходьба в колонне по одному.  | 1м |  |  | Восстановление дыхания. |

*Комплекс* **8***(21.03-1.04.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение, расчет на 1,2, повороты

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни. Бег чередование с ходьбой. Ходьба приставным шагом боком.Построение в 3 колонны. | 15с40с35с  | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые.При ходьбе меняем положения рук.Дышим через нос. |
| **Упражнения с кеглями****1 «Наклоны головы»**И. п. – основная стойка, кегли внизу.1. Наклон головы вправо
2. И.п.
3. 3-4 то же влево

**2 «Кегли вверх»**И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1-3 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 4 – вернуться в исходное положение **3 «Наклон»**И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1-3 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед,4 – исходное положение.**4 «Повороты»**И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево.**5 «Приседание»**И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вперед; 2 – вернуться в исходное положение**6 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. 1-8 Прыжки**7 «Посмотри по сторонам»** И.П. О.С.1.- поворот головы вправо (влево), рука в сторону 2.- И.П.  | 6-7раз.6-7раз.5-7раз6раз5-7разПо1-2разПо 3-4 раза | Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.БысУм.Ум.Ум.БысУм.ПрМед. | Пр.Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр.Вдохвыдох | Следить за и.п.Руки через стороны прямые. 2- посмотреть на кегли.При наклоне коснуться кеглями пола. Колени не сгибать.1–2 коснуться пола у пятки правой ногиСпина прямая. Колени разводить в стороны.Прыжки на двух ногах, направой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.Упраж. На дых. |
| 3.Ходьба в колонне по одному. | 1м | Мед. |  | Под спокойную музыку |

**Апрель**

*Комплекс* **9***(4-15.04.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение, расчет на 1,2, повороты

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «змейкой».Бег обычный, с захлестом голени.Ходьба приставным шагомПерестроение в 3 колонны | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые, шагаем бодро, махи руками выполняем. Бежим легко. Дышим через нос. |
| **Упражнения с флажками****1 «Вращение головой»** И. п. – основная стойка, флажки внизу.* 1. Круговое движение головы вправо

5-8 то же влево**2 «Флажки вверх»**И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1-3 – флажки в стороны; 2 – вверх; 4 – исходное положение.**3 «Повороты»**И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, руки в стороны,;2 – вернуться в исходное положение.  4 **«Наклон»**И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной.1– флажки в стороны; 2– наклониться вперед,; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.**5 «Выпады»**И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – выпад вправо, флажки вверх; 2 – исходное положение..**6 «Приседание»**И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2– присесть, флажки вперед; 3-4 – исходное положение.**7 «Флажки к носкам»**И.П. сидя, ноги на ширине плеч, флажки в согнутых руках у груди1. наклон вперед, коснуться флажками носочков ног 2. И.П.**8 «Самолет»** И. п. – лежа на животе, руки в стороны. 1–2 – прогнуться, руки поднять; 3–4 – вернуться в исходное положение**9 «Ножницы»**И.п. – о.с., руки в стороны1-скрещиваем ноги2-и.п. | 4-5раз6-8раз6раз6-7раз6-8раз7-8раз6-8раз6-8раз2-3раза | Мед.Ум.Быс.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.БысУм.Ум.Мед.Быс.Ум. | Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр.Вдохвыдохпр.ВдохВыдохПр. | Медленный темп. На счет1-4 один круг.Руки прямые.При повороте взмахнуть флажками.То же влево.2- скрестить флажки перед собой.То же влево.Спина прямая, колени развести в стороны. Колени не сгибать. Спина прямая.Ноги не отрывать от пола. |
| 3.Игра «Не попадись».Ходьба в колонне по одному за ловким водящим | 2раза1м | Ум. | Пр. |  |

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

*Комплекс***10***(18-29.04.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, в 1 колонну,

перестроение в круг, из 1го в несколько кругов.Ходьба обычная, на носках, на пятках, мелким и широким шагом.Бег обычный, с выбрасом прямых ног вперед | 15с15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Держим дистанцию. Бежим легко. Дышим через нос. |
| **Упражнения без предметов****1 «Координация движений»**И.П. О.С. руки внизу1. руки к плечам2. вверх3. в стороны4. И.П.**2 «Вращение плечами»**И. п. – основная стойка, руки к плечам. 1-4– круговые движения рук вперед; 5–8 – то же назад;**3 «Повороты»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево**4 «Хлопок под коленом»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1. – руки в стороны;

2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой **5 «Наклоны»**И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе1. наклон вперед2. И.П.**6 «Приседания»**И.П. ноги на ширине ступни, руки на пояс1. присесть, руки вытянуть вперед2. И.П. **7 «Велосипед»**И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими.**8 «Лодочка»**И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.**9 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 прыжки на двух ногах | 5-6раз5-6раз6раз7-8раз6раз8-10раз3-4раза3-4раза2-3раза | Мед.Быс.Ум.Мед.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.Быс.Мед.Ум.Быс.Ум. | Пр.Пр.ВдохВыдохПр.ВыдохВдохПр.Пр.ВдохВыдохПр. | С ускорение темпа.Локти в стороны. По максимальной амплитуде круг.Сводить лопатки.Корпус держать прямо. Носочек тянуть.При наклоне коснуться кончиками пальцев пол. Спина прямая, колени развести в стороны. Вращать как на велосипеде. Задержаться в положении 2-3 сек.Прыжки с паузой. С изменением темпа. |
| 3.Игра малой подвижности «Найди предмет!»Ходьба в колонне по 1 | 2раза1м |  |  |  |

**Май**

*Комплекс* **11**(*2-13.05.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение, расчет на 1,2, повороты

Ходьба между предметами на носках, обычный.Подскоки. Галоп правым, левым боком.Бег обычный.Перестроение в 2 колонны | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Держим дистанцию. Бежим легко. Бег чередуем с ходьбой. Дышим через нос. |
| **Упражнения в парах****1 «Наклоны головой»**И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.1. Наклон головы вперед
2. И.п.
3. 3-4 то же назад

**2 «Ногу на носок»**И. п. – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны, правые ноги назад;2 – исходное положение; 3–4 – то же левыми ногами.**3 «Шаг в сторону»**И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево**4 «Вижу»**И.П. спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, руки вперед1 - наклон вперед между ног, обхватить колени руками. 2 - И.П.**5 «Приседание»**И. п. – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу. 1–2 – поочередное приседание; 3–4 – исходное положение.**6 «Ласточка»** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка,; 3–4 – исходное положение.**7 «Рыбки»**И.П. лежа на животе лицом друг к другу, держась за руки1. поднять руки и ноги2. И.П.**8 «Поздороваемся»**И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки1. поднять правую (левую) ногу2. И.П.**9 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте | 6-8раз6-7раз6раз6-8раз6-8раз4-5раз4-5разПо 4-5раз2-3 раза | Мед.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс.Ум.МедУм.Ум.Пр. | Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр. | Следить за осанкой.Ногу ставим на носок. Спина прямая.Выпад в одну сторону. Спина прямая.Колени не сгибать. Глубокое приседание, колени в стороны разводить. Поддержка партнера.Выполняется поочередно держась за руки партнера.Прогнуться. Удержать 2-3 сек.Нога прямая. Носочек тянемДержаться за руки.  |
| 3.Игра «Удочка». Ходьба в колонне по одному. | 2раза1м |  |  | Лучший «рыбак» впереди |

*Комплекс* **12***(16-27.05.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1.Построение, расчет на 1,2, поворотыХодьба в колонне по одному; мелким и широким шагом, врассыпную.Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.Перестроение в 3 колонны | 15с40с35с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Держим дистанцию. Бежим легко. Дышим через нос. |
| **Упражнения на гимнастической скамейке****1 «Наклоны головы»**И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.1. Наклон головы вправо
2. И.п.3-4 то же влево

**2 «Координация движений»**И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1-3 – руки в стороны; 1. – руки за голову;

4 – исходное положение.**3 «Наклоны»** И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. * 1. – руки в стороны;

 2 – наклониться вправо (влево), 4 – исходное положение.**4 «Повороты»** И. п. – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в исходное положение. 5  **«На скамейку»**И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1. – шаг правой ногой на скамейку;

 2- шаг левой ногой на скамейку;  3-шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. **6 «Поднять ноги»** И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение**7 «Прыжки»**И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах и поочередно.**8 «Дыши глубже»**И.П. ноги на ширине плеч, руки у груди1. руки в стороны 2. И.П.  | 5-6раз8раз6-8раз6-7раз8раз6раз2раза 4-5раз | Мед.Ум.Быс.Ум.Ум.Мед.Ум.Мед.Пр.Мед.Быс.Мед. | Пр.Пр.Пр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдох | Спина прямая. При наклоне достаем ухом плеча. Плечи не поднимаем.Спина прямаяНа счет 2-коснуться пола.Посмотреть за рукой.Выполнять вперед по направлению. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение.Ноги в коленях не сгибать. Опора на скамейку.Дыхание и темп произв. Выполнять вокруг скамейки. С перерывом небольшим.Частое дыхание. |
| 3.Ходьба в колонне по одному | 1м |  |  | между скамейками. Восстановление дыхания. |

**Речевка.** Зарядка всем полезна,

 Зарядка всем нужна.

 От лени и болезни

 Спасает нас она.

**Речевка.** Будем мы на радость маме

С детства закаленными.

Скоро вырастем и станем

Все мы – чемпионами!

**Речевка.** Если день начать с зарядки

 Значит, будет все в порядке!

**Здоровье в порядке, Спасибо Зарядке!!!**

**Физкультурой каждый день, Заниматься нам не лень!!!**