### 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. | 15с  40с  35с | Ум./  Быс. | Пр. | Спинки прямые, шагаем бодро, махи руками выполняем.  Руки вверх  Руки к плечам  Руки вперед  Руки назад  чередование 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 внизу  1наклон вперед, палку вперед  2 и.п.  **3 «Повороты»**И.П. ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху  1. поворот туловища вправо (влево)  2. И.П.  **4 «Приседания»**И.П. О.С. руки с палкой внизу  1. присесть, руки вынести вперед  2. И.П.  **5 «Наклоны к ногам»**И.П. сидя, ноги на ширине плеч, палка на коленях  1. наклон вперед, коснуться палкой носочков ног  2. И.П.  **6 «Рыбка»**И.П. лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях  1. вынести палку вперед-вверх  2. 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 раз  6 раз  8-10 раз  7раз  8-9раз  6-7раз  8раз  По 4 раза | Ум.  Ум.  Ум.  Мед.  Быс.  Мед.  Ум.  Мед.  Ум.  Ум. | Пр.  Пр.  Вдох Выдох  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох | 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. | 15с  40с  35с | 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 внизу   1. прыжком ноги врозь, руки в стороны 2. и.п.   **7 «Дыши ровно»**И.П. О.С. руки внизу  1. поднять руки через стороны вверх  2. и.п. | 8раз  6-8раз  8раз  По 4раза  6-8раз  6-8раз  3-4 раза | Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Ум.  Мед.  Ум.  Быс.  Ум.  Мед. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох | 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. | 2раза  1м | 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 обычный  Перестроение в 3 колонны. | 15с  40с  35с | 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» | 8раз  6раз  По 3раза  6раз  Повтор 2-3 раза  8раз  3-4 раз | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Пр.  Ум  Мед. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  вдох  выдох  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох | 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 | 15с  40с  35с | 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 вперед  1 - 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 другу  1- имитировать езду на велосипеде  2 - И.П.  **8 «Дыши ровно»**И.П. О.С. руки внизу  1. поднять руки через стороны вверх  2. и.п. | 6раз  6раз  6раз  6раз  6-8 раз  4-5 раз  4раз  3-4 раз | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Мед. | Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  выдох | 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 | 15с  40с  35с | 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 внизу  1 - руки в стороны  2-3 - наклон вправо, влево  4. 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 коленях  1. обхватить руками колени, голову наклонить  2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад  4. И.П.  **7 «Прыжки»**И. п. – основная стойка  1–3 прыжки на двух ногах  4 прыжок с поворотом на 180°. | 8раз  6-8 раз  По 3раза  5-6раз  По 3раз  3-4 раз  4-5 раз | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Мед.  Ум. | Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  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 вверх  Следить 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 | 15с  40с  35с | 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 вперед  2-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 пояс  1. присесть, руки вытянуть вперед  2. И.П.  **8 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. | 6раз  8раз  8раз  6-7раз  5-6раз  8-10 раз  2-3раз | Мед.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Мед.  Ум.  Быс.  Ум.  Пр. | Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох Выдох  Вдох  Выдох  Пр.  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 | 2-3раза  1м | 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. | 15с  40с  35с | 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 руки  1. поднять руки и ноги  2. И.П.  **7 «Поздороваемся»**И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки  1. поднять правую (левую) ногу  2. И.П.  **8 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте | 6-8раз  6-8раз  По 4раз  По 4раз  По 6раз  4-5раз  По 4-5раз  2-3 раза | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Мед  Ум.  Пр. | Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  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 тянем  Держаться 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. | 15с  40с  35с | 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.  5-7раз  6раз  5-7раз  По1-2раз  По 3-4 раза | Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Быс  Ум.  Ум.  Ум.  Быс  Ум.  Пр  Мед. | Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Пр.  Вдох  выдох | 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 ноги  Спина 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 шагом  Перестроение в 3 колонны | 15с  40с  35с | 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 груди  1. 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 стороны  1-скрещиваем ноги2-и.п. | 4-5раз  6-8раз  6раз  6-7раз  6-8раз  7-8раз  6-8раз  6-8раз  2-3раза | Мед.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс  Ум.  Ум.  Мед.  Быс.  Ум. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Пр.  Вдох  выдох  пр.  Вдох  Выдох  Пр. | 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 | 2раза  1м | 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 | 15с  15с  40с  35с | 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 внизу  1. руки к плечам  2. вверх  3. в стороны  4. 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 поясе  1. наклон вперед  2. И.П.  **6 «Приседания»**И.П. ноги на ширине ступни, руки на пояс  1. присесть, руки вытянуть вперед  2. 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 | 5-6раз  5-6раз  6раз  7-8раз  6раз  8-10раз  3-4раза  3-4раза  2-3раза | Мед.  Быс.  Ум.  Мед.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Быс.  Мед.  Ум.  Быс.  Ум. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Выдох  Вдох  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр. | 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 | 2раза  1м |  |  |  |

**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 | 15с  40с  35с | 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 вперед  1 - 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 руки  1. поднять руки и ноги  2. И.П.  **8 «Поздороваемся»**И.П. лежа на спине, головой друг к другу, взяться за руки  1. поднять правую (левую) ногу  2. И.П.  **9 «Прыжки»**Прыжки на двух ногах на месте | 6-8раз  6-7раз  6раз  6-8раз  6-8раз  4-5раз  4-5раз  По 4-5раз  2-3 раза | Мед.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Мед  Ум.  Ум.  Пр. | Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  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 тянем  Держаться за руки. |
| 3.Игра «Удочка».  Ходьба в колонне по одному. | 2раза  1м |  |  | Лучший «рыбак» впереди |

*Комплекс* **12***(16-27.05.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1.Построение, расчет на 1,2, повороты  Ходьба в колонне по одному; мелким и широким шагом, врассыпную.  Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.  Перестроение в 3 колонны | 15с  40с  35с | 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 груди  1. руки в стороны  2. И.П. | 5-6раз  8раз  6-8раз  6-7раз  8раз  6раз  2раза  4-5раз | Мед.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Мед.  Ум.  Мед.  Пр.  Мед.  Быс.  Мед. | Пр.  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох | Спина прямая. При наклоне достаем ухом плеча. Плечи не поднимаем.  Спина прямая  На 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!!!**