

## **Комплексы утренней гимнастики**

### **для детей подготовительной группы**

#### **Годовые задачи:**

1. Настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день.
2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
3. Содействовать профилактике плоскостопия.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
5. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
6. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
7. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы
8. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.
9. Все упражнения выполняются 7-9 раз, прыжки повторяются 3-4 раза.
10. Основная стойка для детей 6-7 лет – пятки вместе, носки врозь.

## Сентябрь 1-2 неделя.

**I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук; перестроение в колонну по 3,4.**

### **II. Упражнения без предметов.**

#### **1. «Поклонись головой».**

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

#### **2. «Зонтик».**

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

1-3 – наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 2-4 – и. п. (8 раз).

#### **3. «Рывки руками»**

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

#### **4. «Повороты»**

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

#### **5. «Наклоны – скручивания»**

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

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

#### **6. «Стойкий оловянный солдатик»**

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

#### **7. «Прыжки»**

И. П.: ноги вместе, руки на пояс.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередование с ходьбой на месте.

#### **8. Упражнение на дыхание. «Качели»**

Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

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

Речёвка. **Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.**

**Смейся веселей, будешь здоровей.**

## Сентябрь 3-4 неделя.

### I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

Построение в три колонны. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне.

### II. Упражнения с малым мячом.

#### 1. «Мяч вверх».

И. П.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, в другую сторону.

#### 2. «Наклон вперёд».

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

#### 3. «Ногу вверх»

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

#### 4. «Прокати мяч».

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

#### 5. «Достань мяч».

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

#### 6. «Лодочка».

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках.

1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч;

2-4 – и.п. (8-10 раз).

#### 7. «Приседания»

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

#### 8. Упражнение на дыхание. «Дерево на ветру»

ИП: стоя на полу (варианты: сидя на коленях или на пятках).

Спина прямая.

Поднять руки вверх над головой с вдохом и опускать медленно вниз, с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнётся дерево.

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

Речёвка. **Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.**

**Только надо знать, как здоровым стать.**

## Октябрь 1-2 неделя.

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

**Построение в колонну по 3,4.**

### **II. Упражнения с флажками.**

#### **1. «Флажки вверх»**

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

#### **2. «Повороты»**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз.

1– поворот головы, обе руки с флажками вправо (влево); 2 – И.П.. И т.д.

#### **3. «Наклоны вперёд».**

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

#### **4. «Приседания»**

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

#### **5. «Достань флажки».**

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

#### **6. «Посмотри на флажки!».**

И. п.: лежа на животе, флажки в прямых руках.

1-2 – флажки вверх, посмотреть на них;

3-4 – и. п. (6-8раз).

#### **7. «Прыжки».**

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

#### **8. Дыхательное упражнение «Дровосек».**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки

на выдохе опустите вниз, корпус наклоните,

позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.

Произнесите "бах".

Повторите с ребёнком шесть-восемь раз.

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

Речёвка. **Всем ребятам наш привет и такое слово:**

**"Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "**

## Октябрь 3-4 неделя.

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

**Построение в колонну по 2,3,4.**

### II. Упражнения без предметов

#### 1. «Руки вверх»

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

#### 2. «Поворот в сторону»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- поворот вправо (влево), отвести правую(левую) руку вправо (влево); 2-вернуться в и.п.

#### 3. «Наклон вперед»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .

1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.То же, но коснуться носка левой ноги.

#### 4. «Хлопок в ладоши под коленом».

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

#### 5. «Ноги вверх»

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 - и.п.Плечи не проваливать.

#### 6. «Кошечка». И.п.: упор на коленях и ладонях.

1-выгнуть спину; 2 – прогнуть спину; 3 – потянуться, 4 – и.п. (6-8 раз)

#### 7. «Прыжки»

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

#### 8. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик»

Ноги на ширине плеч.

Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,

обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить 3-5 раз.

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

Речёвка. **Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим.**

**Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!**

## Ноябрь 1-2 неделя.

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

**Построение в колонну по 2,3,4,5.**

**II. Упражнения без предметов.**

**1. «Руки к плечам»**

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

**2. «Наклоны в стороны»**

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

**3. «Наклоны».**

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

**4. «Хлопок в ладоши под коленом».**

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

**5. «Лодочка».**

И.П. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 — прогнуться, вынести руки вперёд - вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**6. «Швейная машина работает»**

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

**6. «Прыжки».**

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

**7. Упражнение на дыхание. «Листопад»**

Предложить ребёнку плавно и протяжно подуть на воображаемые листья, так, чтобы они «полетели».

Попутно рассказать, какие листочки с какого дерева летят.

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

Речёвка. **Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,  
Он не станет ни по чём настоящим силачом!**

## Ноябрь 3-4 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Построение в колонну по 2,3,4.**

### **II. Упражнения с гимнастической палкой.**

#### **1. «Палку вверх».**

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

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

#### **3. «Выпад в сторону».**

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

#### **4. «Ноги вверх».**

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

#### **5. «Прогнись».**

И.П. — лёжа на животе, палка за спиной. 1-2 — поднять туловище вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

#### **6. «Повороты».**

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

#### **7. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

#### **8. «Прыжки».**

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

#### **9. Упражнение на дыхание. «Гуси летят».**

Медленная ходьба на месте.

Вдох – руки поднять в стороны, выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

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

Речёвка. **Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.  
И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.**

## Декабрь 1-2 неделя

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

### **II. Упражнения с мячом большого d.**

#### **1. «Мяч вверх».**

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

#### **2. «Поймай мяч».**

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Удар мяча об пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

#### **3. «Повороты».**

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 – и.п..

#### **4. «Броски мяча»**

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

#### **5. «Покажи мячик»**

И. П.: стоя на коленях, мячик в согнутых руках перед грудью; 1- сесть на пятки – руки выпрямить, мяч вперёд , 2 - и. п.

#### **6. «Приседания».**

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

#### **7. «Прыжки».**

И.П. мяч зажат между колен. 1-8 прыжки на двух ногах.

2 подхода чередуем ходьбой на месте.

#### **8. Упражнение на дыхание. «Жук»**

ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди.

Развести руки в стороны, поднять голову – вдох,

скрестить руки на груди, опустить голову – выдох:

**«Жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».**

### **III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. **В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!**

**Проживешь сто лет вот и весь секрет!**



## Декабрь 3-4 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; лёгкий бег, «Буратино», «Взахлёт», подскоки, чередуем с ходьбой.**

### **II. Упражнения «Цапля»**

#### **1. «Цапля машет крыльями»**

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

#### **2. «Цапля достаёт лягушку из болота»**

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

#### **3. «Цапля стоит на одной ноге»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой

#### **4. «Цапля глотает лягушку»**

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

#### **5. «Цапля стоит в камышах»**

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

#### **6. «Цапля прыгает»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе  
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

#### **7. Упражнение на дыхание. «Часики»**

И. П.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.  
Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».  
Повторить до 10 раз.

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

Речёвка. **Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.**

**Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.**

## Январь.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом; на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную. Перестроение в колонну по 4,5.**

### II. Упражнения в парах.

#### 1. «Руки вверх».

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

#### 2. «Повороты».

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

#### 3. «Наклоны вперёд».

И.П. лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, взявшись за руки. 1-руки в стороны, наклон вперёд, 2 – и.п.

#### 4. «Выпад в сторону»

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

#### 5. «Посмотри друг на друга»

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

#### 6. «Приседания».

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

#### 7. Упражнение на дыхание. «Каша кипит»

ИП: стоя или сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

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

Речёвка. По утрам зарядку делай!

Будешь сильным!

Будешь смелым!

## Февраль 1-2 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Чередуем с лёгким бегом. Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### II. Упражнения с гимнастической палкой

#### **1. «Самолёт»**

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

#### **2. «Наклоны вперёд»**

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

#### **3. «Перешагни»**

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

#### **4. «Наклоны в стороны»**

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

#### **5. «Прогибания»**

И. П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, палку вынести вперёд; 2 – и. п.

#### **6. «Приседания»**

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

#### **7. Упражнение на дыхание. «Регулировщик»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремя удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5–6 раз.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег (используем диагональ), ходьба, проверка осанки.**

Речёвка. **В космос путь далек, но чтоб туда добраться.**

**Мы будем каждый день зарядкой заниматься.**

## Февраль 3-4 неделя

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

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### **II. Упражнения с верёвкой**

#### **1. «Ногу на носок»**

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

#### **2. «Наклон вперёд»**

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

#### **3. «Повороты».**

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

#### **4. «Подними ноги».**

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

#### **5. «Покажи верёвку».**

И. П.: лёжа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку. 1- руки вперёд, ноги приподнять, прогнуться; 2 - и.п..

#### **6. «Достань верёвку»**

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

#### **7. «Прыжки».**

И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки «вперёд – назад» через верёвку. Чередуем с ходьбой на месте.

#### **8. Упражнение на дыхание. «Курочка»**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

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

Речёвка. **Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,  
Чтобы реже о обращаться за советом докторам.**

## Март 1-2 неделя.

**I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег враспынную, по сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне. Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### **II. Упражнения с обручем (кольцом)**

#### **1. «Обруч вверх».**

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

#### **2. «Повороты».**

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

#### **3. «Обруч вперёд».**

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

#### **4. «Ноги в обруч»**

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

#### **5. «Наклоны вперёд».**

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

#### **6. «Приседания».**

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

#### **7. «Прыжки».**

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

#### **8. Упражнение на дыхание. «Хомячок»**

Предложите ребенку промаршировать на месте несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

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

Речёвка. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые!  
Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.

## Март 3-4 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра; бег друг за другом, по сигналу, присесть, сгруппировавшись.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### II. Упражнения с короткой скакалкой.

#### **1. «Скакалку на плечи».**

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

#### **2. «Наклоны в стороны»**

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

#### **3. «Наклоны вперёд».**

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1- скакалку вверх; 2- наклон, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.

#### **4. «Ногу вверх».**

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

#### **5. «Прогни спинку».**

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

#### **6. «Прыжки».**

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

#### **7. «Приседания»**

И.п.— основная стойка, руки в стороны. 1—присесть руки на пояс; 2 — И.П. (6 раз).

#### **8. Упражнение на дыхание. «Радуга, обними меня»**

И.п.: стоя .1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, руки направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

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

**Речёвка. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,  
Чтобы реже обращаться за советом докторам.**

## Апрель 1-2 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну (кубики в руках); ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за спиной; бег в колонне с кубиками в руках, боковой галоп (влево, вправо); ходьба.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### **II. Упражнения с кубиками.**

#### **1. «Кубики вверх».**

И. П.: стойка ноги врозь, кубики в руках внизу. 1–2 – руки ч/стороны вверх, 3–4 – опустить руки через стороны.

#### **2.«Наклоны вперёд».**

И. П.: стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, взять кубики; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

#### **3. «Постучи кубиками».**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – руки назад, постучать; 2 – руки вперёд, постучать; 3 – руки вверх, постучать; 4 – опустить руки в и.п.

#### **4. «Повороты».**

И. П.: стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки внизу; 3 – поворот влево, поставить кубик левой рукой, 4- вернуться в и.п..

1- взять кубик справа, 2 – И.П.; 3 – взять кубик слева, 4 - И.П.

#### **5. «Приседания».**

И. П.: основная стойка, кубики в внизу. 1 – присесть, кубики вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

#### **6. «Прыжки»**

И. П.: основная стойка перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. Повтор.

#### **7. Упражнение на дыхание. «Губы «трубкой».**

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух через рот, заполнив им все лёгкие до отказа.

2. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в поднятых руках.**

**Речёвка. С каждым годом, с каждым днём, с каждым часом мы растём.  
Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!**

## Апрель 3-4 неделя.

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба спиной вперёд; лёгкий бег с изменением направления (по свистку), чередуем с ходьбой.**

**Перестроение в колонну по 4,5.**

### **II. Упражнения с малым мячом**

#### **1. «Переложи мяч»**

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

#### **2. «Покажи мяч».**

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

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и. п.

#### **3. «Наклоны с мячом».**

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

#### **4. «Пружинящие наклоны»**

И. П.: ноги широко врозь, мячик в обеих руках внизу.

1- наклон к левой ноге, 2- наклон в середину, 3 – наклон к правой ноге. 4- и. п.

#### **5. «Переложи мячик».**

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, достать мячиком носки ног, 2- переложить мяч перед собой в левую руку, вытянув руки вперёд; 3- поворот влево, достать мячиком носки ног, 4- переложить мяч перед собой в правую руку, вытянув руки вперёд.

#### **6. «Прыжки».**

И. П.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, перекидывая мяч над головой в другую руку.

#### **7. Упражнение на дыхание. «Ветер» (очистительное полное дыхание).**

И.п.: сидя, стоя, лёжа.

1. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Надуть щёки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Упражнение великолепно очищает (вентирует) лёгкие, помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. **Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.**

**Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!**



## Май 1-2 неделя.

**I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» бег, махая руками (можно в рассыпную), «Спортсмены!» перестроение в колонну по одному.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

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

#### **1. «Силачи»**

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

#### **2. «Боковая растяжка».**

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

#### **3. «Посмотри за спину».**

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

#### **4. «Выпады в стороны».**

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

#### **5. «Прыжки».**

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

#### **6. «Бег на месте».**

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

#### **7. Упражнение на дыхание. «Подыши одной ноздрей»**

И.п.: сидя (стоя), туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

### **III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. Сон играть пытался в прятки,

Но не выдержал зарядки,

Вновь я ловок и силен,

Я зарядкой заряжен.

## Май 3-4 неделя.

**I. Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего. Ходьба на носках, на наружной стороне стопы, на корточках. Бег змейкой, подскоки. Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### **II. Упражнения с мячом большого диаметра.**

#### **1.«Мяч вверх».**

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

#### **2. «Наклоны».**

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

#### **3. «Прокати мяч».**

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

#### **4. «Приседания».**

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

#### **5. «Поймай мяч».**

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

#### **6. «Мой весёлый звонкий мяч!»**

И.П. Мяч на полу. 1-8 – прыжки вокруг мяча. Чередуем с ходьбой.

#### **7. Упражнение на дыхание. «Пускаем мыльные пузыри».**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

### **III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Речёвка. **Мы выходим по порядку,  
Дружно делаем зарядку.  
Начинай с зарядки день,  
Разгоняй движеньем лень.**