

# Утренняя гимнастика

Сентябрь

## Комплекс 1 «Бабочка»

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два изящно покружилась.

Три – нагнулась и присела.

На четыре улетела.

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

Упражнения без предметов

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцам рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения

## Комплекс 2 «Пчелки»

Пчелы в ульях сидят

И окошко глядят.

Порезвиться захотели,

Друг за другом полетели.

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи). Упражнения с малым мячом

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения

Основная стойка для детей 5-6 лет — стоя пятки вместе, носки врозь.

## **Октябрь**

### **Комплекс №1 «Хомячок»**

Хомка, Хомка, хомячок —

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

1 ,2, 3 ,4, 5- Хочет Хомка сильным стать.

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

Упражнения без предметов

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вперед, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 — прыжки на правой ноге; на счет 5-8 — прыжки на левой ноге. После не большой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

8. Дыхательные упражнения

Комплекс 2 «Дружные ребята»

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим —

То назад, а то вперед,

А потом наоборот.

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три — четыре.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры

(5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем

И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки-прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди, 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п.- основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

Игра «Автомобили».

Дыхательные упражнения

## Ноябрь

### Комплекс №1 «Каждый день»

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать,

Руки поднимать,

Приседать и вставать,

Прыгать и скакать.

1. Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.

Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с палкой

И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - основная стойка, палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — вы прямиться, палку вверх; 4- вернуться в исходное положение (по 3 раза).

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

И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Дыхательные упражнения

Комплекс №2 «Зарядка»

Ручки потянули вверх,

Словно там растет орех.

Тянем в стороны потом,

Словно обнимаем дом.

Ноги врозь, на пояс руки.

Влево плечи разверни.

А теперь направо. Ну-ка!

Упражнение повтори.

А теперь пора попрыгать,

Как лягушка: прыг – прыг – прыг.

Кто устать боится мигом,

Кто к зарядке не привык?

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 - исходное положение (6 раз).

И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

И. п. - основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения

**Декабрь**

**Комплекс №1 «Одолела нас дремота»**

Одолела нас дремота,

Шевельнуться не охота?

Ну – ка, делайте со мною

Упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Руки вытянуть по шире.

Раз, два, три, четыре.

Наклониться – три, четыре

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

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

Упражнения без предметов.

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, руки внизу. 1 - руки за голову; 2 - Поворот вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 - исходное положение (6-8 раз).

Ходьба в колонне по одному.

## Дыхательные упражнения

### Комплекс №2 «Динь – динь»

Динь-динь, динь-день,

Начинаем новый день.

Дили, дили, дили. дили,

Колокольчики будили

Всех зайчат, всех ежат,

И воробышек проснулся,

И зайчонок встрепенулся.

На зарядку, кто вприпрыжку,

Кто вприсядку,

Через поле напрямик

Прыг – прыг - прыг.

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

### Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 - присесть, уронить мяч, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 - поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение (5-6 раз).

7. Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение - в круг, полукруг, шеренгу).

## 8. Дыхательные упражнения

Январь

Комплекс №1 «Звери делают зарядку»

Звери делают зарядку –

Кто вприскок, кто вприсядку,

Кто плечи поднимает,

Кто плечи опускает.

Сделаем руками взмах, вправо мах и влево мах,

Полуприсед и наклон

Всем спортсменам шлем поклон.

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка

из шнуров); бег между предметами змейкой; ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, исходное положение (4-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 – присесть, палку вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6-8 раз).

И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе (на счет 1-8), повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Дыхательные упражнения

.

Комплекс №2 «Весело в лесу»

Зайцы утром рано встали.



Весело в лесу играли.

По дорожкам прыг – прыг – прыг!

Кто к зарядке не привык?

Вот идет лиса по лесу.

Кто там скачет, интересно?

Чтоб ответить на вопрос,

Тянет лисонька свой нос.

Но зайчата быстро скачут.

Как же может быть иначе?

Тренировки помогают!

И зайчата убегают!

Вот голодная лиса

Грустно смотрит в небеса.

Тяжело она вздыхает,

На пенечке отдыхает.

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

Упражнения с мячом

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч на грудь; 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - исходное положение (5-6 раз).

И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

И. п. - стойка ноги - на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.

Игра «Эхо».

Дыхательные упражнения

Февраль

Комплекс №1 «Прочь, усталость!»

Мы к плечам прижали руки,

Начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать.

А теперь мы приседаем

И колени разминаем.

Ноги до конца сгибать

Раз – два – три – четыре- пять.

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем.

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием

колен - лошадки, обычная ходьба, легкий бег - руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

И. п. - основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение. (6 раз).

И. п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.

Игра «Не попадись!».

Дыхательные упражнения

## Комплекс №2 «Лесная зарядка»

Динь - динь, динь-день,

Начинаем новый день.

Дили, дили, дили. дили,

Колокольчики будили

Всех зайчат, всех ежат,

И воробышек проснулся,

И зайчонок встрепенулся.

На зарядку, кто вприпрыжку,

Кто вприсядку,

Через поле напрямик

Прыг – прыг - прыг.

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

### Упражнения с обручем

И. п. - основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 - присесть; 2 - взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч; 4 - встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

К п. - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 - поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

И. п. - основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 - опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. - основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 - прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение «Кто позвал?».

### Дыхательные упражнения

Март

## Комплекс №1 «Мишка»

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

Чтоб скорей набраться сил,

Головой медведь крутил.

Наклонялся взад – вперед,

Вот по лесу он идет.

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

Упражнения с обручем

И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 - обруч вверх; 2 - шаг вправо с наклоном вправо; 3 - приставить ногу, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. - основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 - опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад - вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки во круг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения

Комплекс №2 «Хомка – хомячок»

Хомка, Хомка, хомячок –

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щечки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

1, 2, 3, 4, 5-

Хочет Хомка сильным стать.

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

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 - правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 - скакалку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

6. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, скакалку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

Игровое упражнение «Эхо».

Дыхательные упражнения

Апрель

Комплекс №1 «Раз, два – выше голова»

Раз, два выше голова,

Три, четыре – руки шире,

Пять, шесть – тихо сесть,

Семь, восемь – лень отбросим.

Раз, два, три, четыре –

Руки выше, ноги шире.

Раз, два, три, четыре –

Мы на месте походили.

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

врассыпную.

#### Упражнения без предметов

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 - подни маясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

И. п. - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 - поднять правую ногу назад - вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. - стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).

8. Ходьба в колонне по одному.

#### 9. Дыхательные упражнения

##### Комплекс №2 «Раз, два – стоит ракета»

Раз, два стоит ракета.

Три четыре самолет.

Раз, два – хлопок в ладоши,

А потом на каждый счет.

Раз, два, три, четыре –

Руки выше, ноги шире.

Раз, два, три, четыре –

Мы на месте походили.

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

#### Упражнения с палкой

И. п. - основная стойка, палка внизу, 1 - поднять палку на грудь; 2 - палку вверх; 3 - палку на грудь; 4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

И. п. - основная стойка, палка на плечах. 1-2 - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, палку вперед-вверх; 2 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

Ходьба в колонне по одному.

Дыхательные упражнения

Май

Комплекс №1 «Бабочки»

Утром бабочка проснулась.

Потянулась, улыбнулась.

Раз – росой она умылась.

Два изящно покружилась.

Три – нагнулась и присела.

На четыре улетела.

1. Игра «Эхо».

Упражнения без предметов

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - исходное положение (5-7 раз).

И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

И. п. - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить на колено; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).

8.Ходьба в колонне по одному.

9.Дыхательные упражнения

Комплекс №2 «Лягушки»

Видим, скачут на опушке

Две зеленые лягушки.

Прыг – скок, прыг – скок,

Прыгать с пятки на носок.

На болоте две подружки,

Две зеленые лягушки,

Утром рано умывались,

Полотенцем растирались.

Ножками топали,

Ручками хлопали.

Вправо наклонились,

Влево наклонились.

Вот здоровья в чем секрет,

Всем друзьям физкульт привет!

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу

воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге. 2-3 - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).

И. п. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).



И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.

8.Игра «Удочка».

9.Дыхательные упражнения