

Комплексы
утренней гимнастики на год
(4-5 года)



СЕНТЯБРЬ.

I КОМПЛЕКС:

1. ***«ЭЙ ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»***

Эй! Попрыгали на месте (прыжки).

Эх! Руками машем вместе

(движение "ножницы" руками).

Эхе-хе! Прогнули спинки,

(наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки

(нагнувшись, поднять голову как можно выше).

Эге-ге! Нагнулись ниже

(глубокий наклон вперёд, руки на поясе).

Наклонились к полу ближе

(дотронуться руками до пола).

Э-э-э! Какой же ты лентяй!

(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай!

(руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко (покружиться).

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?

(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок!

(руки на пояс, повернули туловище вправо,
правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

2.Ходьба(30 секунд)

II.КОМПЛЕКС:

1. «магазин»

(И. п.: Руки согнуты в локтях, ладони на груди.)

Вот на полках в магазине

На большой-большой витрине

В ряд стоят игрушки:

Куклы и зверушки.

(Поочерёдно выносить руки в стороны и вернуться в и. п.- 4-6 раз)

(И. п.: Руки соединить перед собой пальцами, образуя круг.)

Мячик вот такой большой.

(Раскачиваем «мячик» в стороны)

(И. п.: Руки соединить над головой, образуя круг.)

Лев с лохматой головой.

(Выполнять наклоны вперёд)

Обезьянки в разных позах, на цветах сидят стрекозы.

(Выполнять разные движения по воображению для рук и для туловища одновременно).

(И. п.: Стать вытянувшись, руки прижаты к туловищу, ладошки отвести в стороны).

Ёлка есть –(4-6 покачиваний в стороны)

(И. п.: Кисти рук приложить в голове.)

На ёлке белки,(Выполнять повороты головой.)

(И. п.: Руки к груди, кисти опущены вниз).

Зайчик есть и петушок,

(Выполнить лёгкие прыжки на месте – 4 раза. Затем пошагать «как петушок"- 4 шага.)

(И. п.: Лечь на пол. Обхватить согнутые в коленях ноги).

Есть отважный непоседа

Колобок – румяный бок.

(Выполнить «качалочку»-4 -браз.)

(И. п.: Ноги в первой позиции, руки слегка согнуты в локтях правая внизу на уровне талии, левая – вверху, кисть над головой).

Ну, а кукол всех не счесть

И, конечно, Барби есть;

(Поочерёдно менять положение рук.)

Есть тут кукла-балерина...

(Один раз покружиться вокруг себя на носочках «как балерина».)

Вот такая вот витрина. (Развести руки в стороны).

(И. п.: основная стойка).

Посмотрите, на верхушке

Вертолёт с большой вертушкой. (Махи руками над головой).

(И. п.: руки прижаты к туловищу).

Есть юла, (Поворот вокруг себя и присесть – руки в упор перед собой – 3-4 раза).

(И. п.: «присесть» на сиденье машины).

- Машина-джип, (крутим рулём)

(И. п.: то- же - ноги шире плеч).

Есть чудесный мотоцикл. (повороты туловища как рулём мотоцикла)

И.п.:(основная стойка).

Есть снежинки на стекле –

(поочерёдно кистями выполнять плавные движения - рисуем, вытянув руки перед собой.)

Их Зима с Морозом ночью

Потрудились, рисовали,

Чтоб игрушки не скучали.

(Медленно поднять руки через стороны вверх - вдох, плавно опустить – выдох).

2.Ходьба (30 секунд).

ОКТАБРЬ

1.КОМПЛЕКС:

1. «прогулка»

Утром солнышко встаёт,
Всех на улицу зовёт.

Приглашаю вас, ребятки,
На весёлую зарядку.
Ножки выше поднимаем, (*шагать друг за другом.*)
Друг за другом мы шагаем.
Все мы дружно пошагали,
А теперь на месте встали. (*остановиться на месте*)

Ручки всем свои покажем –(*поднять руки на уровне плеч*)
И ладошками помашем. – (*повернуть ладошками из стороны в сторону*)
Ножками потопали –(*топать ногами*)
А теперь похлопали. – (*хлопать в ладоши*)

Сядем все мы в поезд, - (*согнуть руки в локтях,*)
В лес поедem в гости. – (*двигаться друг за другом, выполняя вращательные движения согнутыми руками*)

Мы попали на лужайку,
И увидели там зайку.
Будем весело скакать,
Зайца все изображать. – (*прыгать на двух ногах*)

Лягушата - прыг, да скок
Пятки- вместе, врозь - носок. –(*пятки соединить вместе, носочки - врозь, руки подняты вверх, пальцы растопырены (образ лягушки). Пружинить полусогнутыми ногами.*)

Вот идёт лисичка -
Рыжая сестричка – (*двигаться в образе лисы (одна рука согнута перед собой - "лапка", другой сзади изображать хвостик, делая плавные покачивающиеся движения)*)

Медвежонок строгий
Вышел из берлоги. – (*руки подняты вверх, идти, переваливаясь с ноги на ногу*)
Дует тёплый ветерок,
Покружись со мной, дружок. - *кружиться вокруг себя*

Будет сильный ветер дуть,
Дереvца он будет гнуть. - *руки поднять высоко, чуть расставить пошире ноги. Качаться со стороны в сторону.*

Сядем снова в поезд свой
И поедem все домой. - *двигаются в образе "поезда"*

Всё! Приехали!
Опять надо ножки поразмять!
Вы не отставайте,
Дружно все шагайте! - *шагать в свободном направлении.*

Солнышку помашем
И спасибо скажем. - *помахать двумя руками*
На носочки поднимитесь,
Руками солнышка коснитесь. - *тянуться вверх руками*
Ручки вниз все опустите, - *опустить руки вниз*
Всё сначала повторите.

(повторить 2-3 раза - руки вверх - вниз)

Спасибо скажут все ребятки
За весёлую зарядку! - *хлопать в ладоши*

2. Ходьба (30 секунд).

II. КОМПЛЕКС:

1. На зарядку становись!

Просыпайтесь, поднимайтесь, на зарядку собирайтесь!
Нужно распахнуть окошко, свежести впустить немножко.
Свежий воздух не простудит, он на пользу детям будет!
Мы на цыпочки привстали, (Потягушки) ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись и друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз, повторим теперь на «бис»!
Упражнение простое, крутим влево головою. (**вращение головой**)
А теперь круги направо. Зарядились мы на славу!
Сжали руки в кулаки, начинаются рывки. (**рывки руками**)
Левой, правой, левой, правой.
Молодцы, ребята, браво!
Нам такая физкультура укрепит мускулатуру!
Встали прямо, ноги шире, подбоченились руками. (**Наклоны в стороны**)
Наклонились в правый бок, влево наклонились,
А теперь еще разок, и остановились.
Продолжаем мы зарядку, и идем плясать вприсядку! (**Приседания**)
Раз – присели, два – привстали, еще разик! Не устали?
Энергичней приседаем!
Спинку резче выпрямляем!
Встали строем, как солдаты.

Бег на месте, аты-баты! (**Бег на месте**)

Побыстрее! Коленки выше!

Замедляем бег. Потихше!

Дышим ровно, глубоко, медленно идем, легко.

Раз и два – считаем вместе.

Три, четыре. Стой на месте!

Девочки и мальчики, (**Прыжки**)

Представьте, что вы зайчики.

Волки зайцев напугали, зайцы быстро поскакали.

По дорожке прыг-скок, не догонит серый волк.

Все на коврик улеглись, ножки все подняли ввысь. (**Велосипед**)

Лежа, на велосипеде быстро мы сейчас поедem.

Резво крутим мы педали, пока ножки не устали.

Все, приехали, слезай!

Быстро на ноги вставай!

Хорошо позанимались. (**Успокаиваем дыхание**)

Все трудились, все старались.

Отдохнуть пришла пора.

Ровно дышим, детвора!

Пусть немного мы устали, но, сильнее и крепче стали.

Ежедневная зарядка

Помогает быть в порядке.

Утренние упражненья, поднимают настроенье.

2. Заключительная ходьба.

НОЯБРЬ

I. КОМПЛЕКС:

1. «Мы шагаем на лужок».

Шаги в колонне по одному 2-3 мин.

«Мы самые быстрые»

Бег в колонне по одному 2-3 мин.

«А теперь мы мышки, мышки ходят тихо – тихо, на цыпочках»

Ходьба на цыпочках 2-3 мин.

(Дети ходят на цыпочках и пищат как мышки – «пи-пи-пи», руки на поясе)

«А теперь мы косолапые мишки, мишки ходят на пяточках и рычат»

Ходьба на пяточках 2-3 мин. (Дети ходят на пяточках и произносят «р-р-р-р», руки на поясе)

«А теперь мы зайцы, зайцы – попргайцы. Зайцы прыгают - прыг, прыг, ушками хлопают хлоп, хлоп».

Прыжки вперед, руки поднять вверх, кисти рук опустить, будто уши зайца 2-3 мин.

«А теперь остановились, встанем в круг. Вдохнем и потянемся, потянемся

«Здравствуй солнышко», вдохнули, руки опустили. Еще раз вдохнем и потянемся, потянемся.

«Здравствуйте птички», вдохнули, руки опустили. 3-4 раза. (Дети сами предлагают, с кем здороваемся - птички, самолетики, бабочки и т.д.)

«А теперь давайте поздороваемся с теми, кто ползает по земле. Наклон, руками касаемся земли. Раз, два, три четыре

«Здравствуйте жучки». Кто еще ползает по земле? (Дети предлагают: червячки, муравьи, паучки и т.д.)

«А сейчас мы станем обезьянками. Они лезут по деревьям, давайте разомнем пальцы».

По деревьям мы скакали

Наши пальчики устали.

А теперь мы отдохнем,

Опять скакать начнем.

(Сжимать и разжимать кулаки).

2. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному.

II. КОМПЛЕКС:

1. «Как цыплята ходили солнышко выручать».

Дети выстраиваются в шеренгу.

Воспитатель: Ребята, давайте я расскажу вам сказку.

Жили - были в одном дворе маленькие желтые цыплята. По утрам они выходили во двор делали зарядку – разминали крылышки.

(И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, вверх, в стороны, вниз. 5 раз.)

Клевали зернышки.

(И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину сцепить в замок. Наклон, руки за спиной поднимать вверх. 5 раз.)

А однажды вышли цыплята рано утром во двор, а солнышка нет. Закрыла его большая туча. Холодно стало цыплятам, не уютно. И решили они идти солнышко выручать.

(И. п. ноги слегка расставить, руки вниз. Высоко попеременно поднимать ноги (шаги на месте), размахивая руками. 5-10 сек.)

Шли они, шли, и встретились им на пути густые кусты. Пришлось цыплятам прочищать себе дорогу.

(И. п. ноги слегка расставить, руки в замок перед собой. Повороты туловища в право и в лево, по переменно. 5 раз.)

Вдруг на пути встала узкая и низкая пещера, пришлось цыплятам пригнуться низко, низко.

(Ходьба в полуприсядь. 5-10 сек.)

Идут наши цыплята вперед и видят узкую тропинку. Справа глубокая пропасть, с лева высокая скала.

(Шаги боком, приставным шагом. 5-10 сек.)

Дальше встретилось нашим друзьям болото, пришлось прыгать с кочки на кочку.

(Прыжки вперед, назад, вправо и влево. 5 раз.)

Наконец, добрались наши цыплята до дома солнышка. А в доме темно, окна закрыты, спит солнышко. Цыплята давай шуметь, крыльями хлопать, ногами топтать.

(Хлопки руками под коленом. 5 раз.)

Проснулось солнышко, потянулось и говорит: «Помогите мне цыплята. Темная туча закрыла мне лицо, прогоните ее.

Ветер. Дуть «Фу-у-у-у-у». (5 раз).

Улетела туча, выглянуло солнышко, улыбнулось. Обрадовались цыплята, распрощались с солнышком и отправились домой.

1. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

I. КОМПЛЕКС:

1. «Снежки».

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима

Белоснежная пришла

Как на тоненький ледок (*Ходьба в колонне 12 сек.*)

Выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима

Белоснежная пришла.

Как на тоненький ледок (*Ходьба в колонне на носках [руки на пояс], 8 сек.*)

Выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать,

На носочки надо встать.
Воспитатель. Снегу мало.
Под снежком (*Ходьба приставным шагом*)
Лед блестит несмело.
Заскользим мы по ледку (*Шаг — другой ногой,*)
Ловко и умело.
Начался снегопад. (*Бег в колонне 22 сек.*)
Снегу каждый очень рад.
Побежим ловить снежинки, (*Хлопнуть в ладоши*)
Побежим ловить пушинки.
Начался снегопад. (*Ходьба в колонне*)
Снегу каждый очень рад.
Мы пойдем ловить снежинки, (*Хлопнуть в ладоши*)
Мы пойдем ловить пушинки.
Начался снегопад. (*Бег в колонне, 10-11 сек.*)
Снегу каждый очень рад.
Побежим ловить снежинки,
Побежим ловить пушинки.
Лепим, лепим мы снежки, (*Ходьба с хлопками на каждый шаг в колонне, 10 сек.*)
Снеговые пирожки.
Вот какие снежки —
Снеговые пирожки! (*Перестроение в круг.*)

Взрослый идет по кругу и раздает «снежки» из ведра (корзины).

Со снежком хотим играть. (*И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке*)
Холодно его держать.
В одной ладошке и в другой (*Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку — И. П.*)
Подержим мы снежочек свой.
На снежок ты погляди, (*И. П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, «снежок» в правой руке.*)
Да смотри не урони.
Погляди, погляди, (*Поворот вправо с отведением правой руки назад — И. П.*)
Да смотри не урони. (*Переложить «снежок» в левую руку. То же влево.*)
Со снежком хотим играть. (*И. П. — стоя, ноги слегка расставить, руки вниз, «снежок» в правой руке.*)
Холодно его держать.
В одной ладошке и в другой (*Поднять согнутую в колене правую ногу; передать под коленом «снежок»*)
Подержим мы снежочек свой. (*в левую руку — И. П. То же с другой ноги. Выполнить по 3 раза каждой ногой.*)

Мы попрыгаем немножко, («Снежок» лежит на полу около ног ребенка. Прыжки на месте на двух ногах)

Мы погреем наши ножки.

Раз-два-три, раз-два-три.

Ты снежок скорей бери! (С окончанием слов дети берут каждый свой «снежок», поднимают руку вверх. Затем снова кладут его на пол.)

Зашагали наши ножки,

Мы погреем их немножко.

Раз-два, раз-два,

Вот и кончилась игра. (Взрослый собирает «снежки»)

2. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному.

II. КОМПЛЕКС:

1. «Зоопарк»

Предлагаю отправиться в зоопарк. (Ходьба парами с внезапными остановками.)

Бежим скорее, пошел сильный снег, заметет все дорожки. (Легкий бег по одному друг за другом.) Снег внезапно прошел, и можно опять идти спокойно. (Обычная ходьба.)

Подойдем к клеткам с птицами.

(И. п. - основная стойка; поднять руки на уровне плеч. Помахать попеременно медленно и быстро руками, опустить (4 раза)).

А вот журавли. (И. п. - основная стойка; наклоны вперед не сгибая коленей (6 раз)).

Пойдем дальше и остановимся перед клеткой с тигром, он только что проснулся, стоит и потягивается.)

(И. п. - стоя на четвереньках; поднять голову, не отрывая рук от пола потянуться (сесть на попу), посмотреть вперед, вернуться в и. п. (4 раза)).

А теперь подойдем к клеткам с обезьянками. Они весело резвятся: легли на пол и кувыркаются.

(И. п. - лежа на спине; повороты на живот и обратно (6 раз)).

А вот клетка с зайчишками. Покажите, как они сидят.

(И. п. — основная стойка; присесть, руки согнуть к голове (показать ушки), вернуться в и. п. (6 раз)).

А вот и австралийские кенгуру.

(И. п. - основная стойка, прыжки.)

2. Заключительная ходьба

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

ЯНВАРЬ

1. КОМПЛЕКС:

1. «Ах, ты зимушка-зима!»

Ходьба парами. На сигнал «Лыжники» — (дети идут *широким скользящим шагом* (элемент *корректирующей гимнастики*)).

Ходьба и построение в 2 колонны:

(И.п. стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Лыжник» — приседая, отвести руки назад, выпрямляясь, поднять вперед, вернуться в исходное положение (6 раз).

(И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища.)

«Поправь крепление» — наклониться вперед и вниз, не сгибая колени, коснуться двумя руками левого носка, сказать: «Вот!», вернуться в исходное положение. То же выполнить, доставая правый носок. (Повторить по 2-3 раза с каждой ногой.)

(И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки слегка вытянуть перед собой.)

Повернуться влево — назад, отвести обе руки, сказать: «Влево!», вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо, сказать: «Вправо!» (Повторить 3-4 раза в каждую сторону).

(И.п.: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища.)

Сесть, помогая руками, сказать: «Встали!» (5-6 раз).

(И.п.: лежа на спине, руки под головой.)

«Ножницы» — при поднять выпрямленные ноги, развести в стороны и скрестить, стараясь, чтобы они не касались пола, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

(И.п.: лежа на спине (элемент корректирующей гимнастики).)

«Метель» — круговые движения ногами по и против часовой стрелки на счет 1 — 4, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

Ходьба в полуприсяде с подпрыгиванием на месте.

2. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

II. КОМПЛЕКС:

1. «Зайка»

Ходьба за воспитателем в заданном направлении.

Бег за воспитателем.

Ходьба друг за другом и построение в круг.

Зайка беленький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так он ушами шевелит.

(Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Хлоп - хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть.

(На слово «хлоп» и до конца текста дети хлопают в ладоши.)

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.

(На слова «скок-скок» и до конца текста дети подпрыгивают на 2 ногах на месте.)

Мишка зайку испугал, зайка прыг...и ускакал.

(Воспитатель показывает мишку, дети подпрыгивают на месте один раз, приседают и закрывают глазки руками.)

Потом глазоньки открылись, мишка с зайкой подружились.

Стали весело играть и друг друга догонять.

(Дети встают, обнимают друг друга и бегают по залу (10 секунд)).

2. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

ФЕВРАЛЬ

I. КОМПЛЕКС:

1. Мы поставили пластинку.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
(Шагаем на месте.)
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
Начинаем бег на месте,
(Бег на месте.)
Финиш — метров через двести!
Раз — два, раз — два,
Раз — два, раз — два,
Раз — два, раз — два,
Ниже, дети не ленитесь,
(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)
Поклонитесь, улыбнитесь,
Выдох, вдох, выдох, вдох.
Мы ладонь к глазам приставим,
(Повороты туловища влево-вправо.)
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит, прибежали,
Потянулись, подышали!
(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)
Вот мы руки развели,
(Развели руки в стороны.)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
(Руки опустили.)
Наклонились, выпрямились.
(Наклоны туловища.)
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо.
(Повороты туловища.)
И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть.
(Шагаем на месте.)

2. Заключительная ходьба

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

II. КОМПЛЕКС:

Малыши, малыши вышли на зарядку

Малыши, малыши - Дружные ребятки.

Малыши, малыши

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Вот так, вот так!

Вышли на зарядку.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Веселей шагайте:

Вот так, вот так!

Ноги поднимайте.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Потянитесь дружно.

Раз, два, три! Раз, два, три!

Закаляться нужно.

Вот так, вот так!

Потянитесь дружно.

Мы зарядку делать будем

Мы зарядку делать будем.

Мы руками быстро крутим —

То назад, а то вперёд,

А потом наоборот.

(Вращение прямых рук назад и вперёд.)

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре.

(Наклоны вперёд.)

На площадке красный мячик

Выше всех сегодня скачет.

Вместе с мячиком скачу,

До небес достать хочу.

(Прыжки на месте.)

Стоп! Закончилась зарядка.

Вдох и выдох для порядка.

(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)

2. Заключительная ходьба

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

МАРТ

I. КОМПЛЕКС:

1. «Мамин праздник»

Ходьба в колонне по одному

На сигнал «лыжники» ходьба широким скользящим шагом

Ходьба и построение в звеня

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Лыжник» — приседая, отвести руки назад, выпрямляясь, поднять вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Поправь крепление» — наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, коснуться двумя руками левого носка, сказать: «Вот!», вернуться в исходное положение. То же выполнить, доставая правый носок. Повторить наклоны 2—3 раза к каждой ноге

И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки слегка вытянуть перед собой. Повернуться влево-назад, отвести обе руки, сказать: «Влево!», вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо, сказать: «Вправо!». Повторить 3—4 раза в каждую сторону

И.п.: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Сесть, помогая руками, и сказать: «Встали». Повторить 5—6 раз

«Лошадки» — прямой галоп. Дети стоят, построившись в звеня.

2. Заключительная ходьба

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

II. КОМПЛЕКС:

1. «Прогулка в лес»

Ходьба в колонне по одному

Идти, высоко поднимая ноги в коленях, идти врассыпную, осторожно ступая. Если упражнение выполняется без музыкального сопровождения, то на громкие удары в бубен идет первая часть задания, на тихие удары — вторая часть.

Взять палки и построиться в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, в руках палка, руки опущены (держать палку двумя руками ближе к концам). Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить на лопатки, снова поднять и опустить. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, палка на лопатках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6—8 раз.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь, палка лежит на ногах. Катить палку по ногам вперед, при наклоне дуть на палку, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки с палкой подняты вверх. Поднять прямую правую ногу к палке, вернуться в исходное положение, руки опустить. То же выполнить левой ногой. Повторить 6 раз.

Бегать, высоко поднимая ноги в коленях

2. **Заключительная ходьба**

«Пора возвращаться домой»

Ходьба в колонне по одному

Апрель

1. КОМПЛЕКС:

1. « В гости к солнышку»

Ходьба в колонне по одному.

Поскоки врассыпную

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Легкий ветер» — поднять руки через стороны вверх, движением пальцев показать, как шелестят листья, «сильный ветер» — резкое движение рук влево и вправо с наклоном туловища, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки на поясе. Повернуться влево, отвести левую руку назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. «Езда на велосипеде» — двигать поочередно ногами, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз.

Полуприседания с подпрыгиванием на месте

2.Заключительная ходьба

3.Подвижная игра «Здравствуй, сосед»

4.Мало-подвижная игра «Перебежки».

II.КОМПЛЕКС:

1. «Полет на Луну»

Ходьба в колонне по одному с мешочком в руках

Поскоки с продвижением вперед, кружение на месте.

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из руки в руку над головой, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек на полу перед собой. Взять мешочек левой рукой, повернуться влево и положить его подальше от себя, назад, вернуться в исходное положение, повернуться вправо, взять мешочек правой рукой, вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь, мешочек в левой руке. Наклониться вперед-вниз, положить мешочек подальше, вернуться в исходное положение. Наклониться, взять мешочек правой рукой, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, мешочек положить у носков ног. Приподнимая ноги, перевести их за мешочек, Вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз

Поскоки врассыпную, тихая ходьба.

2.Заключительная ходьба

3.Подвижная игра «Парим в космосе»

Май

I.КОМПЛЕКС:

1.«На корабле»

Ходьба в колонне по одному с обручем в руке

Бег врассыпную между обручами.

Ходьба и построения в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед-назад с переключением обруча из руки в руку перед собой. Повторить 6—7 раз.

И.п. сесть на пол, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. По 3 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе, обруч положить на пол. Наклониться вперед-вниз, подуть в обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Поднять правую ногу вверх и одновременно выпрямить руки, достать носком верхний край обруча, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой ногой. Повторить 5—6 раз

И.п.: стать прямо в обруч, ноги слегка расставить, руки на поясе. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба на месте.

2.Заключительная ходьба

3.Подвижная игра «Моряки и морячки»

II.КОМПЛЕКС:

1.«Веселый мяч»

Ходьба в колонне по одному

На сигнал «птицы» легкий бег врассыпную

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Птицы машут крыльями» — поднять руки в стороны, приподнимаясь на носки, опустить руки, одновременно опуститься на всю ступню.

И.п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить. Повернуться вправо, отвести правую руку назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить. Наклониться вперед, отводя руки назад-вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Приподнять обе ноги, согнутые в коленях, одновременно поднять руки, сказать: «Ж-ж-ж», вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз «Птицы полетели» — легкий бег

2. Заключительная ходьба

3. Подвижная игра «Веселый мяч»

