

# Комплексы утренней гимнастики на год (6-7 года)



## СЕНТЯБРЬ

### I КОМПЛЕКС:

#### 1. "Тик-так"

У нас в детском саду сломались часы – потерялись все стрелки - и большая и маленькая и секундная, как же мы теперь узнаем, сколько время, и когда начнется утренняя зарядка, помогите мне отыскать стрелочки?

Дети – Да!

**Разминка:** ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках. Прыжки на двух ногах. Ходьба правым и левым боком. Ходьба пятки врозь, носки вместе. Бег «змейкой» в течении 1,5 минуты. Дыхательное упражнение.

**Инструктор** – Для поиска нам нужна тренировка! Готовы?

Дети – Да!

**Инструктор** –

*В семь часов пора вставать –*

*До свидания, кровать!*

*В восемь - мы уже в пути –*

*На зарядку нам идти!*

**Инструктор** – Шагом марш!

*Дети идут друг за другом, берут гимнастическую палку и выполняют перестроение в 3 шеренги для выполнения ОРУ.*

#### **Упражнение с гимнастической палкой**

*1. Наклоны головы вправо- влево, палка в руках внизу. (4 раза).*

*2. И. п.- основная стойка, палка внизу. Руки вверх - вернуться в и. п. (4 раза).*

*И. п.- ноги врозь, палка у груди. Наклон вперед, коснуться пола - вернуться в и. п. (6 раз).*

*И. п.- основная стойка, палка на полу горизонтально. Шаг правой ногой через палку - приставить левую ногу - шаг назад левой ногой, приставить правую. (6 раз).*

*И. п.- стойка на коленях, палка за головой на плечах. Руки вверх - наклон вправо (влево)- выпрямиться - вернуться в и. п. (8 раз)*

*И. п.- основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. Присесть,*

*развести колени врозь - вернуться в и. п. (6 раз).*

*И. п. ноги вместе, палка вверх (руки прямые). Прыжки под счет 1-8. (2 раза).*

*Дыхательное упражнение (4 раза).*

**Инструктор** – На построение шагом марш.

*Дети перестраиваются, кладут гимнастические палки в корзину и видят на дне стрелку, подложенную незаметно воспитателем во время ОРУ.*

**Инструктор** – какие молодцы, спасибо, одну стрелочку нашли, продолжим поиск.

**Инструктор** -

*Раз, два, три, четыре, пять,*

*Мы стрелочки часов идем искать!*

*Под стулья мы заглянем,*

*Ищем, ищем, раз, два, три – нашли?*

**Дети** – Да!

*Дети заглядывают под все стулья и находят стрелки, собирают часы, вешают на стену.*

**Инструктор** – поиграем!

**Малоподвижная игра «Тик – так»**

*Дети строятся в круг, они – «цифры». Выбирается ведущий, который закрывает глаза.*

Текст:

*Тик – так, тик – так!*

*Ходьба на месте.*

*Мы всегда шагаем так:*

*Тик – так, тик – так!*

*Руки на поясе, наклоны в стороны.*

*Стрелка, стрелка покружись –*

*Водящий вытягивает руку вперед.*

*Час который, покажи.*

*Водящий кружится и останавливается, тот на кого показывает «стрелка» произносит фразу: «тик – так». Водящий угадывает кто это. Игра повторяется 6-8 раз.*

**Инструктор** -

*Вот, часы наши стояли, - (стоят, опустив руки)*

*А, теперь они идут - (быстрый шаг на месте)*

*Мы нашли все стрелки вместе, (повороты головы вправо-влево)*

*И часы висят на месте, (вытягивают руки вперед)*

**Разминка под музыку «Часики тик-так, тик-так» (Фиксики)**

*Дети выполняют движения по показу инструктора – ходьба по кругу, шаги вперед – назад, хлопки в ладоши над головой и перед собой.*

**Инструктор** -

*Мы искали и устали,*

*Дружно все мы тихо встали,*

*Вместе делаем мы вдох,*

*Раз, два!*

*Дружно – выдох!*

*Раз, два! (4 раза).*

*Выше руки!*

*Раз, два! Дышим ровней!*

*Дети друг за другом выходят из зала.*

## **II. КОМПЛЕКС:**

### **1. «Сказка»**

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправляемся в сказочное путешествие. Для того, чтобы попасть в сказку нужно сделать разминку. Начинаем все разминку, приготовились друзья, ну тогда нам в путь пора.

Ходьба по залу с поворотами в углах.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотри, лабиринты впереди, входим в лабиринты мы.

Ходьба змейкой.

Воспитатель: Внимание, внимание. Предстоит нам испытание.

Ростом только в три вершка

На спине с двумя горбами

Да с аршинными ушами (Конёк-горбунок)

Идём как Конёк-горбунок.

Ходьба с подниманием колена.

Воспитатель: А теперь в лес попали, трёх медведей повстречали.

Ходьба как медведь.

Ходьба на внешней части стопы, руки впереди полукругом.

Воспитатель: Гуси важно зашагали, крылья выше поднимали.

Ходьба на пятках, руки в стороны.

Воспитатель: На болоте у опушки встретили царевну-лягушку.

Ходьба в полном приседе.

Воспитатель: Быстро-быстро по дорожке побежали наши ножки.

Бег по залу, бег змейкой.

Воспитатель: А сейчас не ленись, в три колонны становись.

Перестроение в три колонны через середину зала.

Воспитатель: Был поленом стал мальчишкой.

Обзавёлся умной книжкой. (Буратино.)

Вбегает Буратино.

Буратино: Привет-привет друзья. Потанцуем с вами?

Дети: Да!

Звучит музыка из кинофильма «Приключения Буратино».

Упражнение: И. П. О. С.

1. Голова опускается вправо

2. Вернуться в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р)

Упражнение: И. П. О. С.

Поочерёдное поднятие правой и левой руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 р)

Упражнение: И. П. О. С.

1. Поворот вправо с полуприсядом, руки идут вправо.

2. Возврат в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Шаг вправо, наклон вправо, левая рука над головой.

2. Возврат в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Наклон вперёд-вправо, вращение пальцами перед носом.

2. Вернуться в И. П.

3-4. То же вперёд-влево (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Поднять правую согнутую в колене ногу к левому локтю.

2. Вернуться в И. П.

3-4. То же с левой ногой (4 р).

Упражнение: И. П. О. С.

1. Отставить правую ногу в сторону на пятку, левую руку отвести вправо.
  2. Вернуться в И. П.
- 3-4. То же с левой ногой (4 р).

Прыжки:

1. Вокруг себя вправо на 4 счёта (2 р).
2. Ноги врозь, руки в стороны (8 р).
3. Вправо-влево, руки на поясе (8 р).

**2. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.**

**3. Игра малой подвижности: «Замри!»**

По команде воспитателя: «Раз, два, три, сказочного героя покажи!»

Дети изображают сказочного героя. (3 р)

Воспитатель: Вы старались не напрасно, получилось всё прекрасно. А чтобы было веселей, получи медаль скорей.

Дети возвращаются в группу.

## ОКТАБРЬ

### **1. КОМПЛЕКС:**

**1. Мишки-Топчумба**

**1. Я Топтышка, я Топчумба**

(Ходьба на месте высоко поднимая колени)

Я зарядкее научумба.

Нам бы томба захотемба

И немного попотемба.

**2. Я Топтышка, я Топчумба,**

И.П. – ноги на ширине плеч)

Потягумба научумба.

(Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны)

Потягумба раз и два,

(в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить руки вниз)

Потягумба раз и два.

**3. Я Топтышка, я Топчумба,**

(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)

Пальцами я шевелюмба.

(пальцы в кулаках)

Шевелюмба раз и два,

(Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая)



Шевелюмба раз и два.

(и разжимая пальцы)

4. Я Топтышка, я Топчумба,

(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)

Я руками покручумба.

(пальцы в кулаках)

Покручумба я вперед,

(Круговые движения вперед и назад)

покручумба я назад.

5. Я Топтышка, я Топчумба,

(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)

Туловищем я кручумба.

(Повороты туловища вправо и влево)

Я кручумба раз и два,

Я кручумба раз и два.

6. Я Топтышка, я Топчумба,

(И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)

Приседамба научумба,

(Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь)

Наклонимба научумба.

(опустить руки, касаясь пальцами носков ног)

Приседамба раз и два,

Наклонимба раз и два.

7. Я Топтышка, я Топчумба,

Я прыгумба научумба.

Я прыгумба раз и два,

Я прыгумба раз и два.

(И.П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. В прыжке поочередно менять ноги)

8. Я Топтышка, я Топчумба,

Отдохнуть я захочумба.

Отдыхаю раз и два,

Отдыхаю раз и два.

(И.П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох)

9. Я Топтышка, я Топчумба,

Поигрумба научумба.

(Предлагается любая подвижная игра по желанию детей)

## **II. КОМПЛЕКС:**

### **1. «Спортсмены»**

1. Приходи на стадион

(Ходьба с высоким подниманием колен)

Сделаем зарядку.

Будешь ты как чемпион,

Будет всё в порядке.

2. Как боксёр боксируй ловко

(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. Имитация прямых ударов)

Резкие движения.

Вот и будет тренировка,

Будет уважение.

3. Кролем плаваем в бассейне

(И.П. – ноги на ширине плеч)

Быстро и умело.

(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)

Как пловцы гребём руками

(вперёд и назад)

Вот такое дело.

4. Как пружинки целый день

(И.П. – ноги шире плеч)

Наклоняться нам не лень.

(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)

Гнёмся, гнёмся – не устали,

Наклонились мы и встали.

5. Штангист поднимает тяжелую штангу

(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)

И делает он приседания.

(Приседания с прямой спиной)

И будет он сильным, и будет он первым,

Лишь только приложит старание.

6. На гимнастку посмотри

(И.П. – ноги вместе, руки в стороны)

Как без косточек внутри.

На одной ноге стоит,

И как ласточка летит.  
(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной, ногу назад; то же другой)

7. Будем мы внимательны,  
Будем замечательны.  
Будем, будем мы стараться  
И не будем ошибаться.  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,  
3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.  
5 – правую вверх, 6 – левую вверх.  
7-8 – два хлопка над головой.  
9-14 – в той же последовательности вниз.  
15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)

8. Лыжник, лыжник покажи  
(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот)  
Нам крутые виражи.  
Чтоб соседа обойти,  
(В прыжке смена ног и рук)  
Первым к финишу прийти.

9. Здоровье в порядке –  
Спасибо зарядке!  
(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их  
вниз, выполнять вдох и выдох)

## НОЯБРЬ

### **1. КОМПЛЕКС:**

#### **1. «Животные»**

Будем весело шагать,  
Будем ноги поднимать.  
(Ходьба на месте.)  
Левой — топ,  
И правой — топ.  
А теперь, наоборот:  
Правой — топ,  
И левой — топ.  
(Дети топают то левой ногой, то правой.)  
Мы попрыгаем на месте,  
Словно зайчики в лесу.  
(Прыжки.)  
Смотрим влево,  
Смотрим вправо.  
Ищем хитрую лису.

(Дети поворачивают голову влево и право.)  
Утром солнышко встает,  
(Дети поднимают руки вверх и встают на мыски.)  
Вечером садится.  
(Дети присаживаются на корточки, опуская руки.)  
Месяц на небо взойдет,  
(Дети поднимают руки вверх и встают.)  
Будем спать ложиться.  
(Дети присаживаются на корточки, кладут ладошки под щежки.)  
(Дети на корточках ходят по кругу.)  
Утки вышли погулять,  
Ходят вперевалочку.  
И тихонечко кряхтят,  
Что они лишь главные.  
Тик-так, тик-так.  
(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)  
Кто стучит вот так?  
Это часики висят,  
И тихонечко стучат:  
Тик-так, тик-так.  
Я сердит и ты сердит,  
Кто же нас развеселит?  
(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)  
Может, зайчики в лесу?  
(Дети прыгают.)  
Может, часики в углу?  
(Руки на талии, поочередные наклоны влево и вправо.)  
Может, ласточки в саду?  
(Дети вытягивают руки в стороны и делают взмахи.)  
Может, ты, а может, я.  
(Поочередные повороты влево, вправо, при этом руки разводим в стороны.)  
Будем веселы, друзья!  
(Дети прыгают на месте и хлопают в ладоши.)  
(Одна рука вверх, другая вниз. Взмахи руками. Руки меняются после каждых двух взмахов.)  
Обезьянки в зоопарке  
Недовольны всем вокруг.  
Им на завтрак вдруг подали  
Не банан, а горький лук.  
(Поочередные наклоны к левой и правой ноге.)  
Раз зерно и два зерно,  
Нам клевать его легко.



Мы зерно всегда найдем  
И, конечно же, склюем.  
Поучились, потрудились,  
Все устали, утомились.  
(Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох)  
Повздыхаем, отдохнем,  
А теперь играть пойдём.  
**2. Ходьба по кругу.**

## **II. КОМПЛЕКС:**

### **1. Ребята**

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 по кругу**

### **3. Подвижная игра**

**ДЕКАБРЬ**

## **I. КОМПЛЕКС:**

### **1. «Зима»**

Построение и ходьба в колонне по одному.

Ходить, высоко поднимая ноги в коленях, ходьба на носках.

Ходьба и построение в звенья.

*И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки перед грудью сжать в кулаки.

«Растягивание резины» — развести руки в стороны, выпрямить их, вернуться в исходное положение. После 2—3 повторений опустить руки вниз.

*И.п.:* сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться и коснуться лбом левого колена, сказать: «Вниз», вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

*И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. Поднять левую ногу, согнутую в колене, и хлопнуть под коленом, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть под правым коленом. Повторить по 3—4 раза.

*И.п.:* лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Сесть, помогая руками, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.

*И.п.:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. «Пружинка» — небольшие приседания.

Ходьба (любой марш).

### **2. Подвижная игра «Медведь».**

### **3. Мало подвижная игра «Подбери признак».**

## **II. КОМПЛЕКС:**

### **1. «Новогодняя елка»**

Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.

На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать врассыпную.

Ходьба и свободное построение.

*И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки с лентами опустить вниз. «Мельница» — маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8 раз.

*И.п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки с лентами опустить вдоль туловища. Поворачиваясь влево, взмахнуть левой рукой вверх за спиной, вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

*И.п.:* сесть на пол, ноги врозь. Наклониться вперед, стараясь вытянуть руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

*И.п.:* лечь на спину, руки вытянуть у головы. Поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаться лентой достать носок ноги, вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой и левой рукой.

*И.п.:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. Подпрыгивание на месте, высокий шаг.

## **2.Ходьба (любой марш).**

## **3.Пдвигная игра «Чем украшена елка?».**

# **ЯНВАРЬ**

### **1.КОМПЛЕКС:**

#### **1. «Хлопки»**

1 «Поссорились – помирились»

Помирились две ладошки

И поссорились немножко

*И. п.:* стоя, руки опущены

1 – поднять прямые руки через стороны над головой, хлопнуть

2 – вернуться в *и. п.*

#### **2 «Повороты»**

Хлопнем – раз, хлопнем – два

И туда, и сюда

*И. п.:* стоя, руки на поясе

1 – поворот вправо, хлопнуть перед собой вытянутыми руками

2 – то же влево

#### **3 «Приседания»**

Сели – хлоп, встали – хлоп

И ногами притоп

И. п.: стоя, руки опущены

1 – присесть, хлопнуть перед собой

2 – встать, хлопнуть перед собой

3 – потопать ногами

4 «Прыжки»

Ножки – прыг, ножки – скок

И руками – прихлоп

И. п.: стоя, руки опущены

Прыжки на двух ногах, хлопки перед собой

## **2.Ходьба по кругу**

## **3.Подвижная игра**

### **II.КОМПЛЕКС:**

Ходьба в колонне по одному со сменой темпа.

Поскоки с продвижением вперед.

Ходьба и построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.

*И. п.:* сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же сделать влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

*И. п.:* сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз.

*И. п.:* лечь на спину, руки на полу вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу вверх, сказать: «Вверх», вернуться в исходное положение. То же выполнить правой ногой. Повторить 4—6 раз каждой ногой.

Ходьба по кругу с ускорением и замедлением.

## **2.Ходьба по кругу**

## **3.Подвижная игра**

# ФЕВРАЛЬ

## **I. КОМПЛЕКС:**

Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним). Остановиться, свободно (без музыки) подбросить мяч. Затем дети вновь подбрасывают мячи.

Легкий бег.

Ходьба и построение в звенья.

*И. п.:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, руки опустить, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

*И. п.:* сесть на пол, скрестив ноги, мяч в правой руке. Наклониться вправо, провести мячом по полу подальше от себя, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены, мяч в правой руке. Наклониться вперед-вниз, переложить мяч из руки в руку за левой ногой, вернуться в исходное положение. То же выполнить за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

*И. п.:* лечь на спину, руки, вдоль туловища на полу, мяч в правой руке. Поднять прямую ногу вверх, переложить мяч за ногой, вернуться в исходное положение. То же выполнить за другой ногой. Повторить 6 раз.

Полуприседание и подпрыгивание на месте.

## **2. Ходьба по кругу**

## **3. Подвижная игра**

## **II. КОМПЛЕКС:**

Ходьба и бег в колонне по одному.



Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.

Ходьба и построение в зенья.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Раскачивать руки вперед-назад с хлопками впереди, затем плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз. Повторить 8—10 раз.

*И. п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вниз. Повернуться вправо, отвести прямую руку назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 4—6 раз в каждую сторону.

*И. п.:* то же. Наклониться вперед-вниз, хлопнуть за левой ногой, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть за правой ногой. Повторить 6—8 раз.

*И. п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Так же хлопнуть под левой ногой. Повторить 6—8 раз.

Бегать, высоко поднимая ноги в коленях.

## 2. Ходьба по кругу

## 3. Подвижная игра

# МАРТ

### 1. КОМПЛЕКС:

#### 1. «В живом уголке»

На полу в форме круга веревка. Ходить по кругу, не держась за руки, не наступая на веревку. На сигнал «бегом» бег врассыпную, не наступая на веревку. Повторить 3—4 раза.

Ходьба по кругу.

*И. п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, лицом в круг, держась за веревку двумя руками, руки опущены. «Покажи круг» — поднять руки вверх, согнуть руки в локтях, опустить веревку на лопатки, вновь поднять руки вверх, вернуться в исходное положение. Пов. 6-8р.

*И.п.:* стать прямо, пятки вместе, носки врозь, лицом в круг, держась за веревку двумя руками сверху. Приседая, вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.

*И.п.:* стать на колени, спиной в круг, руки на поясе, веревка на полу. Опускаясь на пятки, повернуться вправо-назад, коснуться правой рукой веревки, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.

*И.п.:* лечь на живот, лицом в круг, ноги прямые, локти развести, кисти рук положить под подбородок, веревка в руках. Приподнять верхнюю часть туловища от пола, выпрямляя руки вперед-вверх, посмотреть на веревку, вернуться в исходное положение

*И.п.:* сесть на пол лицом в круг, руками опереться сзади, ноги, согнутые в коленях, стоят перед веревкой. Приподнять ноги, перешагнуть через веревку, вернуться в исходное положение.

Поскоки с продвижением вперед.

## **2. Ходьба (любой марш).**

## **3. Подвижная игра «Найди себе пару»**

# **II. КОМПЛЕКС:**

## **1. «Если с другом вышел в путь»**

Ходьба в колонне по одному с продвижением вперед и на месте на носках.

Бег врассыпную.

Ходьба и построение в звенья.

*И.п.:* стоя - прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Мельница» — маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8—10 раз.

*И.п.:* лечь на спину, руки поднять вверх, кисти соединить в замок. Повернуться со спины на живот и обратно. По 4—5 раз в каждую сторону.

*И.п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. «Гуси шипят» — наклониться вперед с прямой спиной, отвести локти назад, произнося: «Ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

*И. п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, сказать: «Хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.

Поскоки с продвижением вперед.

## **2. Ходьба (любой марш).**

### 3. Подвижная игра « Успей занять домик»

## АПРЕЛЬ

### I. КОМПЛЕКС:

#### 1. « Мы гимнасты»

Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке. Переложить обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу на месте, затем — идти друг за другом.

Прямой галоп.

Ходьба и построение в звенья.

*И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать двумя руками перед собой. Поднять обруч вверх и посмотреть в него, опустить на плечи, поднять обруч вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

*И.п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться вправо, вытянуть руки на уровне плеч, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. Музыкальный пример.

*И.п.:* сесть на пол, скрестив ноги, обруч перед собой вертикально на полу (держать двумя руками за середину). Наклоняться вперед, выпрямляя руки, нижний край обруча скользит по полу, посмотреть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 6-8р.

*И.п.:* лечь на спину, обруч держать двумя руками вертикально на груди. Приподнять голову и плечи, подуть в обруч, вернуться в исходное положение.

*И.п.:* стать в обруч, руки на поясе. Легкие полуприседания и подпрыгивание на двух ногах.

#### 1. Ходьба (любой марш).

#### 2. Спокойная игра «Мы-физкультурники».

### II. КОМПЛЕКС:

#### 1.«На арене цирка»

Ходьба в колонне по одному, легкий бег врассыпную.

Ходьба и построение в звеня.

*И.п.:* стать прямо, ноги слегка расставить, руки к плечам, пальцы сжать в кулаки. «Физкультурники» — выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить 8—10 раз.

*И.п.:* стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опустить вдоль туловища. «Маятник» — наклониться влево, скользя левой рукой вниз, а правой вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины), сказать: «Тик», вернуться в исходное положение, воспитатель говорит: «Так». То же выполнить вправо. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

*И.п.:* стать прямо, ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. Ходьба звеньями вперед-назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение.

*И.п.:* лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять ноги и делать круговые движения, имитируя езду на велосипеде, после нескольких движений опустить ноги. Повторить 6—8 раз.

## **2.Ходьба (любой марш).**

## **3.Подвижная игра «Быстро по местам».**

## **4.Мало -подвижная игра «Слушай сигнал».**

# **МАЙ**

### **1.КОМПЛЕКС:**

#### **1. «Петрушки»**

1 «Тарелочки»

Раз — хлопок, два — хлопок,

Повторяй за мной, дружок

Громко хлопай, будь смелей!

Веселее! Веселей!

*И. п.:* стоя, руки опущены

Хлопки — «тарелочки»

#### **2 «Повороты»**

Во все стороны кручусь,

Вам понравиться хочу

Веселюсь, не молчу,

Кого хочешь научу

*И. п.:* стоя, руки на поясе

Повороты вправо – влево

3 «Приседания»

Я – Петрушка, я – Петрушка

Я – весёлая игрушка

Со мной вместе веселись –

На зарядку становись!

И. п.: стоя, руки опущены

1 – присесть, колени развести в стороны,  
руки согнуть в локтях, кисти растопырить

2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

Продолжаю веселиться,

Не могу остановиться

Прыгай веселее

Вот как я умею!

Произвольные прыжки на месте

## **2. Ходьба по кругу**

## **3. Подвижная игра**

### **II. КОМПЛЕКС:**

#### **1.«Солнышко встречаем»**

1 «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

И. п.: стоя, руки внизу

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.

2 «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же , как и солнышко,

Тянем свои рученьки

И. п.: стоя, руки в стороны

1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд



### 3 «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

И. п.: стоя, руки на поясе

1- присесть, закрыть глаза руками

2- вернуться в и. п.

продолжить

### 4 «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой.

## 2.Ходьба по кругу

### 3. Подвижная игра

