

Комплексы утренней гимнастики для старшей группы



Годовые задачи:

1. Настроить, «зарядить» организм ребенка 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.

Все упражнения выполняются 6-8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

Сентябрь Комплекс №1

1 неделя (без предметов)

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба на пятках (руки на поясе) Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием колен (руки на поясе). Ходьба.

III Построение в три колонны.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). *И.п.* - о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).

3. «Помашем крыльями!». *И.п.* - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Вырастем большие!». *И.п.* - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». *И.п.* - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». *И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8 раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». *И.п.* - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8. «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». *И.п.* — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс №2 2 неделя (с палками)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла). Ходьба. Построение в звеня.

III Построение в три колонны.

1. «Повращаем глазками!» (кинезиологическое упражнение) (*И.п.* - о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6 раз).

2. «Поднимись на носки!». *И.п.* - о.с. 1—2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8 раз).

3. «Выпады вперед». *И.п.* - руки с палкой сверху. 1—2 — сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3—4-и.п. (8 раз).

4. «Повороты». *И.п.* - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Наклоны». *И.п.* - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон вперед, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Я в домике». *И.п.* - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять палку; 2 - носком правой ноги коснуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).

7. «Палка вперед». *И.п.* - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». *И.п.* - палка внизу. 1 - прыжок ноги врозь, поднять палку; 2 - и.п. (8 прыжков по 3 раза).

9. «Часики» (см. комплекс 1) (2 раза).

Комплекс №3

3 неделя(с платочками)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

1. «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

2. «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз 1- руки вверх, переложить платок из прав.руки в левую, помахать им; 2-и. п. То же в другую сторону.

3. «Переложил платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке.

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

4. «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс, 3- сесть, взять платочек, 4- и. п.

5. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

6. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Комплекс №4

4 неделя(без предметов)

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

II. Упражнения без предметов

1. «Поклонись головой»И. П.: ноги вместе, руки на поясе1-наклон головы вперёд, 2- и. п., 3 – наклон назад, 4 – и.п.

2. «Рывки руками»И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.

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

4. «Наклоны - скручивания»И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая - за спиной тянется влево, 2 – и.п., то же в левую сторону.

5. «Стойкий оловянный солдатик»И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу1 - отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

6. «Прыжки»И. П.: ноги вместе, руки на поясе, на счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах на месте.

7. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Октябрь Комплекс №5

1 неделя(без предметов)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения без предметов

1 «Хлопок вверх» И. П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

2 «Качаем головой» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1- наклон головы вправо, 2- и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

3 «Наклонись вперёд» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

4 «Маятник» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево

5 «Приседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 1 - присесть, руки вперёд, 2- и. п.

6 «Прыжки-звёздочки» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1 – ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

7.«Петух» (дыхательное упражнение) 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Комплекс №6

2 неделя(с кубиками)

I Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом.

II Построение в три колонны.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Нога назад». И.п. — о.с. 1 - поднять руки вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — и.п.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -т.п. (8 раз).

3. «Повороты». И.п. —ноги врозь, кубики внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; - - и.п. (8раз).

4. «Наклон». И.п. — кубики внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, кубики назад-вверх;3-4 - и.п. (8 раз).

5.«Коснись носка!». И.п. - сидя, ноги врозь, кубики на коленях. 1-2 – кубики вверх; 3-4 - наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 - и.п. То же к левойноге (6 раз).

6. «Палка назад». И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — и.п. (4 раза).

7.«Попрыгаем!». И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

Комплекс №7

3 неделя(без предметов)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба.

II Построение в звенья.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).

2. «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3—4 - и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в

8. «Трубач» (дыхательное упражнение), И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2 - медленный выдох с произнесением звука «пф!» (6 раз).

Комплекс №8

4 неделя(с веревочкой)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

1 «Веребочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.

2 «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и.п.

3 «Повороты» И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и.п. То же в другую сторону.

4 «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху.

1- наклон вправо, 2- и.п., то же в другую сторону

5 «Полуприседания» И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и.п., то же в другую сторону

6 «Прыжки» И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Ноябрь **Комплекс №9**

1 неделя (без предметов)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выведением прямых ног вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом. Ходьба.

II Построение в три колонны.

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 2 октября) (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8 раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. ~ ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — и.п. (8 раз).

6. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

7 «Семафор» (дыхательное упражнение) 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесением «с-с-с-с».

Комплекс №10 **2 неделя (с флажками)**

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали. Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба.

II Построение в три колонны.

1. «Домик» (кинезиологическое упражнение) И. п. – о.с. Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону. (10 раз).

2. «Нога в сторону». И.п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).

3. «Наклоны к ноге». И.п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 - и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - флажки на плечах. 1—2 — присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Покатаем палку!». И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и.п. (5 раз).

8. «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». *И.п.* - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс №11

3 неделя(без предметов)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

1 «Ножницы»

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

2 «Челнок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

3 «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.

4 «Тянуть резину»*И. П.:* ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

5 «Колесо машины крутится»*И. П.:* ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

6 «Иголка шьет – прыгает»*И. П.:* ноги вместе, руки внизу.

1-8 прыжки на месте.

7 «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение)

7. «Попрыгаем!». *И.п.* флажки на полу. Прыжки через флажки вперед-назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

8. «Часики»(дыхательное упражнение) 1 – взмах руками вперед-«тик»-вдох, 2-взмах руками назад – «так» — выдох.

Комплекс №12

4 неделя(с веревочкой)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

1 «Веревочку вверх»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

2 «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

3 «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

4 «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка сверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

5 «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

6 «Прыжки»

и.п.- основная стойка 1- правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох; открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю сделать тихий продолжительный выдох (2раза).

Декабрь **Комплекс №13**

1 неделя(без предметов)

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны). Ходьба на пятках (руки за головой). Бег, забрасывая пятки назад. Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.«В лес, на елку»

1. «Елка». И. п. — основная стойка; 1 — руки через стороны вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

2. «Вьюга качает деревья». И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны. 2 — 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 8-10 раз.

3. «Снег». И.п.— стоя на коленях, руки вперед. 1 — руки вверх. 2 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

5. «Ежик». И. п. — опора на кисти рук и носки ног; 1 — опора на предплечья и колени; 2- исходное положение. Повторить 6 — 8 раз.

6. «Орех». И. п. — лежа на спине, обхватить руками согнутые колени; 1 — ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 — исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

7. «Санки». И. п. — лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх; 1 — 4 — качаться вперед, назад. Упражнение повторить 6-8 раз.

8. «Белочка». Прыжки на двух ногах (10-12 раз) в

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

7 «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение) (См. Комплекс №11, пункт 7)

Комплекс №14

2 неделя(повторение с усложнением)

Усложнение Комплекса №13 на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение — стоя, ноги слегка расставлены, руки перед грудью сжаты в кулаки. 1,2 — развести руки в стороны. 3,4 — исходное положение. Повторить 8-10 раз.

чередовании с ходьбой.

9 «Вьюга» (Дыхательное упражнение)

Дети стоят с прямыми спинами, затем делают глубокий вдох, на выдохе произносят протяжно: «У-у-у».

«Сильная вьюга» — Дети увеличивают силу голоса.

«Вьюга затихает» — Дети уменьшают силу голоса.

«Вьюга кончилась» — Дети замолкают.

Комплекс №15

3 неделя(с флажками)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками — бабочки.

II. Упражнения с флажками

1 «Флажки вперёд»

И. П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 — флажки вперёд; 2 — в стороны; 3 — вверх; 4 — и.п.

2 «Покажи флажок»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 — поворот вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п. То же влево.

3 «Поклонись красиво»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки внизу

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, 3 — встать, 4 — и.п.

То же к левой ноге.

4 «Скручивания с флажками»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках

1 — наклон — скручивание вправо, 2 — и.п. То же в лево.

5 «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

Комплекс №16

4 неделя(без предметов)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

II Построение в звенья.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение).

И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2. «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2-и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4-и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4-и.п. (8 раз).

5. «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4-и.п. (6 раз).

6. «Корзинка». И.п.-лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и туловища; 3-4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога

1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.

б «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звёздочки с флажками»

7 «Вьюга» (Дыхательное упражнение). См. Комплекс №13 пункт 9

Январь

Комплекс №17

1 неделя(без предметов)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба.

II Построение в звеня.

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. / - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8раз).

4. «Повороты». И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот вправо, руки перед собой; 2 — и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1—2-поднять таз, прогнуться; 3—4 - и.п. (враз).

6. «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4

вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение).

И.п.-о.с.1-вдох-поднять руки вверх, потянуться, встав на носки;2-выдох-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (браз).

Комплекс №18

2 неделя(с малым мячом)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с малым мячом

1 «Покажи мяч» И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1- 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 ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать), 2- и. п. То же влево.

4 «Положи мяч» И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу 1-наклон вниз, положить мяч между ног, 2 - и. п. руки на поясе, 3 – наклон вниз, взять мяч, 4 – и.п.

5 «Переложить мячик»

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2 - и. п. руки на поясе, 3 – поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.

6 «Прыжки» И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

- и.п. (браз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

8 «Ёжик»(дыхательное упражнение). 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом, 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот. Ходьба.

Комплекс №19

3 неделя («Спортивная разминка»)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег со сменой ведущего.

II. Упражнения «Спортивная разминка»

1 «Бег на месте»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

2 «Силачи» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

1- с силой согнуть руки к плечам, 2-и. п.

3 «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.

4 «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.

5 «Выпады в стороны» И. П.: ноги вместе, руки на поясе

7 «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение) (См. Комплекс №11, пункт 7)

Комплекс №20

4 неделя (без предметов)

I. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идём за шагом шаг,

Сой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

II. Упражнения без предметов

1 «Руки к плечу» И. П.: ноги на ш. с., руки вдоль туловища.

1 – правую руку к плечу; 2 – левую руку к плечу; 3 – правую руку вниз; 4 – левую руку вниз.

2 «Руки в стороны» И. П.: основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки вперёд; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п.

3 «Повороты» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево.

4 «Хлопок в ладоши под коленом» И. П.: основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой

1 - выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и.п., то же влево.

6 «Прыжки»И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 3 – прыжки на месте,

4 – прыгнуть как можно выше.

7. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

Февраль

Комплекс №21

1 неделя(без предметов)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками)

II Построение в звенья.

1. «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. — о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрывать глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2. «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворот головы из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3. «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны». И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- 2 наклоны вперед, 3-4-наклоны назад, прогибая спинку.(8р)

5. «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. –о.с. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — и.п.; 5-6 - левую ногу

вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой.

5 Прыжки на двух ногах влево-вправо.

6 «Ёжик»(дыхательное упражнение) (См. Комплекс №17, пункт 8)

Комплекс №22

2 неделя(с веревочкой)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

1 «Веревочку вверх»И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

2 «Положи веревочку»И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п.

3 «Повороты»И. П.: стоя, ноги на ширине плеч, веревочку вперед.

1- поворот вправо, 2-и. п. То же в другую сторону.

4 «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочкаверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

5 «Полуприседания»И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

6 «Прыжки»И. П.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

7. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). (См. Комплекс

вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

8. «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы-высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3—4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

Комплекс №23

3 неделя(без предметов)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

1 «Встретились»

И. П.: ноги на ш. п., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

2 «Повороты»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п., то же в другую сторону

3 «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку, 3- правая

нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

4 «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

5 «Танцуют ножки»

№19 пункт 7)

Комплекс №24

4 неделя(с палками)

I Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой (поперек зала), со сменой направления. Ходьба. Бег змейкой (вдоль зала), подскоком. Ходьба.

II Построение в звенья.

1. «Шея» (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 февраля) (10 раз).

2. «Посмотри на палку!». И.п. - ноги слегка расставить, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вперед (держат на уровне глаз); 2 - и.п. (8 раз).

3. «Потянись!». И.п. - ноги слегка расставить, палку внизу, хват от себя. 1 - палку на грудь; 2 - палку вверх, подняться на носки; 3 - палку на грудь; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Наклоны вперед». И.п. - ноги врозь, палка за спиной. 1-2 - наклон вперед, палка за спиной вверх до отказа; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Присядем!». И.п. - стоя на коленях, палка перед грудью. 1-2 - присесть на пятки, палку на бедра; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Прокати палку!». И.п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах, руки к плечам. 7-- - наклон вперед, катить палку дальше вперед; 5-8 - обратно (6 раз).

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе
1 - выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается
налево, 2- и. п., то же в левую сторону

6 «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в
сторону, 2- и. п.

7 «Вьюга» (Дыхательное упражнение). (См. Комплекс №13
пункт 9)

Март

Комплекс №25

1 неделя(без предметов)

I Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким
подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной
на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки,
как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую
сторону. Ходьба.

II Построение в звенья.

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с.
Повернуть голову и постараться увидеть предметы,
находящиеся сзади (10 раз).

2. «Зубки» (кинезиологическое упражнение) и.п. – о.с.
закрывать глаза, массировать зоны соединения верхних и
нижних коренных зубов указательными и средними
пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать
расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3. «Силачи». И.п. - о.с, руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2
- и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в
сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на
носок; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 -

7. «Посмотри на палку!». И.п. - лежа на животе, палка в
прямых руках. 1—2 - палку вверх, посмотреть на нее; 3—4
— и.п. (враз).

8. «Попрыгаем!». И.п. - ноги слегка расставить, палка на
полу, руки за спиной. 8-10 подпрыгиваний через палку в
чередовании с ходьбой (2 раза).

9. «Часики» (дыхательное упражнение) (см. комплекс №10
пункт 8) (2 раза).

Комплекс №26

2 неделя(без предметов)

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки в стороны), на
пятках (руки за головой), приставным шагом в правую
сторону (руки на поясе). Бег, подскоком. Ходьба.

II Комплекс общер-их упражнений «Прилетели птицы»

1. «Проба крыла». И. п.-основная стойка, руки, вдоль
туловища. Размахивать руками вверх-вниз, после
нескольких движений вернуться в и. п. (8 раз).

2. «Хлопки крыльями впереди». И п — стоя, ноги слегка
расставлены, руки вдоль туловища. Раскачивать руки
вперед-назад с хлопками впереди. (8 раз).

3. «Хлопки крыльями». И п — стоя, ноги на ширине плеч,
руки опущены вниз. 1 — повернуться вправо, хлопнуть
прямыми руками— вернуться в и. п. 3 — повернуться
влево и тоже хлопнуть. (6 раз).

4. «Размах крыльев». И п-ноги на ширине плеч, руки в
стороны. 1-2 — скрестить прямые руки перед собой. 3-4 —
развести руки в стороны. (6 раз).

5. «Чистим ножки». И п — ноги на ширине плеч, руки
опущены. 1-2 — наклониться вперед, отвести руки назад.
3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).

6. «Разминаем ножки». И п-основная стойка, руки на

руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» (см. комплекс 9) (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8. «Прыжки». И.п. — о.с, руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно(2 раза по 8 прыжков).

9. «Вырасти большой» (дыхательное упражнение) 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох). 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х-х».

Комплекс №27

3 неделя(повторение с усложнением)

Усложнить упражнение 3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1 – наклон вперед — вниз, хлопнуть за правой ногой, 2 – исходное положение 3,4 — так же хлопнуть за левой ногой. Повторить 6 – 8 раз.

поясе. 1-2 — присесть, вытянуть руки вперед. 3-4 — вернуться в и.п.(8 раз).

7. «Хлопки крыльями под ногой». И. п. — лежа на спине. 1-поднять прямую ногу вверх, хлопнуть под ногой— вернуться в и. п.; 3, 4 — так же хлопнуть под другой ногой. (6 раз).

8. «Прыжки» И. п. – ноги параллельно, руки на поясе. 8 прыжков, ходьба на месте, вновь 8 прыжков. (2 раза)

9 «Петух»(дых.упр.) 1 – поднять руки в стороны (вдох), 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох).

Комплекс №28

4 неделя(с палкой)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

1 «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять палку на грудь; 2 – палку вверх;

3 – палку на грудь; 4 – и.п.

2 «Наклоны вниз»

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – и.п. То же к левой ноге.

3 «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

4 «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

Апрель
Комплекс №29

1 неделя(«Космические мотивы» без предметов)

I Ходьба. Бег. Ходьба на носках (руки к плечам). Ходьба с сильно разведенными в стороны носками (как пингвины). Бег с высоким подниманием колен. Ходьба.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Космический ветер». И. п.- о. с., руки вверх. 1-4 — покачаться, как ветер, из стороны в сторону. (6-8 раз).

2. «Пробный запуск ракеты». И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — поднять руки через стороны вверх, подняться на носках, вдох (8 раз).

3. «Проверим скафандр» И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — наклоны вправо — влево. 3-4 — наклоны вперед — назад. 5-6 — повороты туловища. 7 — и. п. (8 раз).

4. «Готовимся к полету»И. п. — стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и. п., 5-6 — поворот влево, руки в стороны; 7-8 — и. п. (8 раз).

5. «Разминаемся в полете». И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — руки в стороны, сед на пятках. 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. «Состояние невесомости». И. п. — лежа на животе,

1 — прогнуться, палку вперед — вверх;

2 — вернуться в и.п.

5 «Прыжки»

И. П.: основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

6«Вырасти большой» (дыхательное упражнение) (См. Комплекс №25 пункт 9)

Комплекс №30

2 неделя(повторение с усложнением)

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 1. Исходное положение — основная стойка. 1 — руки в стороны. 2 — 3 держа руки параллельно полу делать наклоны вправо и влево. Повторить 8 раз.

руки под подбородком. 1 — приподнять голову, ноги, руки. 2 — вернуться в исходное положение. (6 раз).

7. «Садимся в кресло космонавта». Исходное положение — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сед с прямыми ногами, руки вниз. 2 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8. «Радость прибытия». Исходное положение — ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой.

9. «Звуки космоса»(дых.упр.) (на развитие речевого дых-я). Дети на длительном выдохе произносят звук «У-У-У».

Комплекс №31

3 неделя(с платочками)

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

1 «Покажи платочек»И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

2 «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз.

1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им,

2-и. п. То же в другую сторону.

3 «Переложил платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую. То же в другую сторону.

4 «Положи платочек»

Комплекс №32

4 неделя(«Обитатели моря» без предметов)

I Ходьба. Бег. Ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Водоросли» И. п. — ноги врозь, руки внизу. 1-поднять прямые руки перед собой вверх. 2 — наклон туловища вправо. 3-выпрямиться, руки вверх. 4- и.п.

2. «Волнуется море».И.п. — о.с., руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, пальцы в замок, 2 – вращательные движения туловища по часовой стрелке, не сгибая рук – влево 3 – вниз 4- вправо 5 – вверх 6 — в другую сторону 7 — и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Морской конек». И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 -пружинистые покачивания. 4 — исходное положение. То же левой ногой. Упражнение повторить 4-6 раз.

4. «Морская черепаха». И. п. — сидя на полу, колени подтянуты к животу, обняты руками, голову наклонить к коленям. 1-2 — лечь на спину, ноги прямо, руки вдоль

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу
1 - сесть, положить платочек на пол, 2- и. п., руки на пояс,
3 - сесть, взять платочек, 4- и. п.

5 «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу. Прыжки с платочком.

6 «Аист» (дыхательное упражнение)

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

Май

Комплекс №33

1 неделя(с веревочкой)

И Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны).
Ходьба на пятках (руки за головой).

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Веревку вверх». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. 1- веревку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п. (8 раз).

2. «Веревку вниз». И. п.: ноги на ш.п., веревка внизу 1 – поднять веревку вверх, 2 – наклониться вниз 3 – выпрямиться, поднять веревку вверх, 4 – и. п. (8 раз.)

3. «Вращение веревки». И. п.: ноги расставлены, одна рука вверх, другая внизу, веревка вертикально. На счет 1,2,3,4 — поменять руки местами, при этом натягивая веревку. Повторить 6-8 раз.

4. «Положи веревку». И. п.: ноги на ш.п., веревка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревку, 4- исходное положение. Повторить 6-8 раз.

5. «Повороты». И. п.: стоя, ноги на ш. п., веревку вперед. 1- поворот вправо, 2 — и. п., то же в другую сторону. 8 раз.

туловища. 3-4 — вернуться в исходное положение. 6 раз.

5. «Осьминог». И. п. – стоя на коленях, руки на поясе 1,2 – сесть на правое бедро, руки влево. 3,4 – вернуться в и. п. То же в другую сторону. Упражнение повторить 6-8 раз.

7. «Морская звезда». И. п. — лежа на спине, прямые руки за головой. 1-3 — повернуться на правый (левый) бок. 2-4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

8 прыжки на месте на двух ногах. Повторить 4-6 раз.

9 «Морской бриз»(дых.упр.) И п — ноги на ширине плеч, руки внизу. Набрать как можно больше воздуха в легкие, вдох носом, надуть щеки, плавно наклониться вперед — вниз, медленно выдыхать воздух небольшими порциями.

Комплекс №34

2 неделя(повторение с усложнением)

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упр. 8. И.п.: ноги вместе, веревка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревка вверх, ноги на крест, веревка вниз. Повторить 6-8 раз.

6. «Наклоны». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка сверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону. 6-8 раз.

7. «Полуприседания». Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. 1- присесть, веревка вперед, 2- исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз.

8. «Прыжки». И. п.: ноги вместе, веревка внизу. Прыжки – ноги врозь, веревка вверх, ноги вместе, веревка вниз. 6-8 раз.

9. «Журавль» И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

Комплекс №35

3 неделя(с платочком)

I Ходьба. Легкий бег. Ходьба на носках (руки в стороны).

Ходьба на пятках (руки за головой) Бег змейкой. Ходьба.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Покажи платочек». И. п.: ноги на ш.ст., платочек в обеих руках у груди. 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Помаши платочком». И. п.: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

3. «Сигналы самолету». И. п.: ноги на ш.п., платочек в правой руке, опущен вниз. 1- руки в стороны, переложить платок из правой руки в левую, помахать им, 2 — исходное положение, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

4. «Переложи платок». И. п.: ноги на ш.п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. 8 раз.

Комплекс №36

4 неделя(повторение с усложнением)

Усложнение на вторую неделю.

Усложнить упражнение 6. Исходное положение стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть на пятки руки вверх, помахать платочками 2 – исходное положение. Повторить 8 раз.

5. *«Вертушка»*. И. п.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону, 2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую, то же в другую сторону. Повторить 8 раз.

6. *«Махи руками»*. И. п.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке. 1- руку правую вверх, 2-3-4-5 -махи руками вверх-вниз, 6 — и. п., 7 — переложить платочек за спиной из правой руки в левую, повторить упражнение, начиная с левой руки. Повторить 4 раза.

7. *«Прыжки»*. И. п.: ноги вместе, платочек внизу. 12–18 раз

8. *«Вырасти большой»*(дых.упр.)1–поднять руки вверх, потянуться, подняться на носках (вдох).2–опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох), произнести «У-х»

