

Комплексы утренней гимнастики составлены в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и методикой физического развития детей дошкольного возраста.

В комплексах используется материал, который дети осваивают на физкультурных занятиях, подвижные, малоподвижные игры и игровые упражнения с элементами здоровьесберегающих технологий.

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Октябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Ноябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Декабрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Январь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Февраль	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Март	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Апрель	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Май	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4

Сентябрь
Комплекс №1

Оборудование: игрушка заяц

Игровое упражнение «Поезд».

Педагог предлагает детям на поезде съездить в гости к зайке. Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего. Поезд отправляется, дети доходят до зайки, заяка радуется детям, предлагает им поиграть.

Игровое упражнение «Догоните зайку». Педагог берет зайку в руки и убегает от детей, дети бегают за педагогом, стараются поймать зайку, но зайку поймать не могут.

Педагог предлагает детям выполнить зарядку, чтобы набраться силы и поймать зайку.

Дети встают врассыпную.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - хлопки над головой и перед собой. 1-4 хлопки руками перед собой; 1-4 хлопки руками над головой
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед собой - упражнения для кистей рук. 1-4 вращения кистями по оси
3. и.п. стоя, ноги расставлены, руки вверх - наклоны вперед. 1-2 наклониться вперед, отвести руки назад; 3-4 в и.п.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1 поднять левую ногу, согнутую в колене; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу, согнутую в колене; 4- в и.п.

Игровое упражнение «Догони зайку». Дети бегут за зайкой и догоняют его. Педагог хвалит детей, говорит о пользе зарядки.

Малоподвижная игра «Найди зайку»

Дети находят зайку, педагог предлагает детям рассказать зайке, почему они сначала не могли догнать зайку, а потом у них получилось.

Зайка обещает детям заниматься зарядкой, а детям пора возвращаться в детский сад

Игровое упражнение «Поезд».

На неделе комплекс остается прежним, вместо зайки можно задействовать другие персонажи: лисичку, белочку, куклу и т. п.

Сентябрь
Комплекс №2

Оборудование: кубики заранее разложены на полу в произвольном порядке

Педагог предлагает детям встать возле любых кубиков.

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- хлопки над головой. 1-3 поднять руки вверх, постучать кубик о кубик над головой; 4- в и.п.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, хлопки перед собой. 1-3 вытянуть руки вперед, разводя руки в стороны постучать кубик о кубик; 4- в и.п.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- 2наклониться влево; 3-4 наклониться вправо.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- приседание с предметами, поднимание на носки. 1-3 присесть, постучать кубиками по полу; 4- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки

Подвижная игра «Найди свой домик». По первому сигналу дети бегают врассыпную, по второму сигналу дети бегут к своему кубику.

Малоподвижная игра «Башенка»

Педагог предлагает детям с кубиками одного цвета дружно построить башенки (развитие мелкой моторики, объединение детского коллектива).

Педагог хвалит детей (при необходимости помогает построить башенки) предлагает всем пройти друг за другом по залу и посмотреть, какие красивые получились башенки.

**Сентябрь
Комплекс №3**

Оборудование: разноцветные шарики (из расчета 1 шарик на каждого ребенка) лежат в коробе в центре зала. Длинная веревка — ограничитель. Игрушка кошка.

Дети в произвольном порядке подходят к педагогу, встают друг за другом. Ходьба за педагогом. Бег за педагогом.

Упражнения с шариком

1. и.п. стоя, шарик в одной руке, руки опущены вниз - перекладывание предмета из одной руки в другую. 1-вытянуть обе руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз, 3- вытянуть обе руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, 4- опустить руки вниз.
2. и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, за спину. 1 — вынести руки вперед, 2- развести руки в стороны, шарик в одной руке, 3 - отвести руки назад за спину, 4 взять шарик за спиной двумя руками. Повторить в обратном направлении.
3. и.п. стоя, шарик в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1 - наклон влево, 2- в и.п., 3 - наклон вправо, 4 в и.п.
4. и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - приседание с предметами, поднимание на носки. 1- присесть, положить шарик на пол, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки, 3- присесть, взять шарик, 4- в и.п.

Игровое упражнение «Забрось шарик в короб»

После выполнения комплекса, педагог предлагает детям забросить шарик в короб. Короб стоит в центре зала, подход к нему ограничен веревкой, замкнутой в круг (раст. до короба 1 м.) После того, как все шарики будут в коробе, педагог «нечаянно» высыпает шарики на пол, просит детей помочь собрать шарики и снова забросить их в короб. Педагог благодарит детей за помощь, предлагает самим себя похвалить.

**Сентябрь
Комплекс №4**

Ходьба врассыпную (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Улыбнись солнышку».

И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонь вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию.

Упражнение «Играем с солнышком».

И.п: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. 1 раз в одну сторону, 1 раз в другую.

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

И.п: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонь хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию.

Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

И.п: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

И.п: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» – приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

Октябрь
Комплекс № 1

Оборудование: кегли по 1 на каждого (заранее расставлены в зале)

Построение в колонну по одному, ходьба за педагогом обычная, на носках, бег обычный, построение возле кегель.

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в одной руке, руки опущены вниз - поднимание рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- поднять руки вперед, переложить кеглю из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз.

2. и.п. сидя, ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, кеглю положить на пол между ног ближе к ступням, 2 - выпрямиться, поднять руки над головой, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3 - наклониться, взять кеглю двумя руками, 4- в и.п.

3. и.п. лежа на спине, кегля в обеих руках, руки вытянуты вверх (лежат на полу) - повороты со спины на живот и обратно. 1- повернуться со спины на живот влево, 2- в и.п., 3- повернуться со спины на живот вправо, 4- в и.п.

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в двух руках, руки подняты вверх - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, руки опустить по направлению к поднятой ноге, коснуться кеглей колена, 2- в и.п. 3- поднять левую ногу, согнутую в колене, руки опустить по направлению к поднятой ноге, коснуться кеглей колена, 4- в и.п.

5. и.п. стоя, ноги параллельно, кегля в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки вверх, 2- в и.п.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Педагог звенит в бубен «солнышко», дети бегают врассыпную по залу, педагог стучит по бубну «дождик», дети бегут к педагогу под зонтик.

Малоподвижная игра «Прогоним тучку»

Дети встают в круг.

Тихий дождик кап-кап-кап, (присесть, тихонько стучать кулачками по полу)

Сильный дождик Кап! Кап! (сильно стучать кулачками по полу)

Вот уже и гром гремит! (встать, хлопать ладоши)

В небе молния блестит! (руки вверх)

Мы давайте скажем дружно:

Ну-ка тучка уходи! (произносят слова)

Вы ребята не устали? - Нет!

Дружно тучку мы прогнали? -ДА!

Октябрь
Комплекс № 2

Оборудование: мячи по количеству детей, длинная веревка, зонт

Педагог предлагает детям построиться по веревочке (в шеренгу), затем встает в начале шеренге, предлагает повернуться к нему лицом, всем взяться за веревочку и поднять ее на уровень опущенных рук. Свободный конец веревочки у педагога. Ходьба за педагогом удерживая веревочку. Дети за педагогом проходят на противоположную часть площадки, оставляют веревочку на полу, бегают в разных направлениях. Затем педагог опять приглашает всех построиться у веревочки, теперь дети выполняют то же упражнение, только в другом направлении.

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- поднять руки вперед, 2 - в и.п.

2. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2 - в и.п.; 3 - наклон вправо; 4 - в и.п.

3. и.п. сидя на пятках, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, 2- вернуться в и.п.

4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки за головой - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- согнуть ноги в коленях, поднять вверх, руки опустить по направлению к ногам, 2- в и.п.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки с мячом вверх, 2- в и.п.

Игровое упражнение «Забрось мяч в корзину»

Дети по очереди подходят к ограничителю - веревке, от веревки на расстоянии 1-1,5 м. стоит корзина. Дети забрасывают мячи в корзину.

Подвижная игра «Зайка серенький сидит»

Дети - зайки, присаживаются возле педагога на корточки.

Педагог произносит слова и показывает движения. Дети повторяют, включаются в игровую ситуацию.

Октябрь
Комплекс №3

Оборудование: солнышко из картона (можно модуль взять), косички (ленты) по количеству детей

Построение в круг вокруг солнышка, ходьба и бег по кругу за педагогом обычная, на носках.

Построение вокруг солнышка.

Упражнения с косичкой (лентой)

1. и.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- вытянуть руки вперед, 2- в и.п.

2. и.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо без промежуточной остановки.

3. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, косичка в обеих руках, руки опущены - наклоны вперед. 1- наклон вперед, вытягивая руки к носкам ног; 2- в и.п.

4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки прямые за головой - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- ноги вверх, руками потянуться к ногам; 2 - в и.п.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, руки опущены вниз - приседание с предметами. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п.

Закончив упражнение, дети выкладывают ленты - лучики вокруг солнышка.

Подвижная игра «Перелет птиц» (описание)

Октябрь
Комплекс №4

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за кисточкой (15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд). Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд).

Построение врассыпную.

Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».

И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Темп медленный.

Упражнение «Кошечка показала, затем спряталась».

И.п: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию.

Темп медленный.

Упражнение «Кошечка дышит».

И.п: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.

Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».

И.п: стоя на коленях и ладонях, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию.

Темп медленный.

Упражнение «Кошечка отдыхает».

И.п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Темп умеренный.

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Ноябрь Комплекс №1

Оборудование: длинная веревка, листья из бумаги по 1 шт. на каждого

На полу веревка, соединенная концами в круг.

Построение в круг по веревке, ходьба друг за другом по кругу, ходьба на носках, бег по кругу обычный, на носках.

Построение в круг

Упражнения без предметов

1. и.п. - стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - махи руками. 1- левая рука мах вперед, одновременно правая - мах назад, 2- поменять положение рук.
2. и.п. - сидя ноги врозь, руки за спиной - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носков ног, 2 - выпрямиться, вернуться в и.п.
3. и.п. - стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе - приседание, обхватив руками колени. 1 - присесть, обхватить колени руками, 2 - встать, вернуться в и. п.
4. и.п. - лёжа на животе, руки согнуты перед собой - попеременное сгибание и разгибание ног. 1- согнуть левую ногу в колене, 2- в и.п., 3- согнуть правую ногу в колене, 4- в и.п.
5. и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- поднять левую ногу вверх, 2- в и.п., 3 поднять правую ногу вверх, 4- в и.п.

Подвижная игра «Собери листочки»

По кругу (по веревочке) раскладываются осенние листочки, на один - два меньше, чем детей. Под звон бубна дети бегут по кругу, как только бубен замолкает, дети быстро берут листочки в руки. Тем, кому листочков не хватило, педагог предлагает в следующий раз быть внимательнее и проворнее, чтобы успеть взять листочек. Игра повторяется 2-3 раза. Последний раз листочков хватает всем.

Дети кладут листочки на ладонь так, чтобы листья находились на уровне губ.

По команде делают глубокий вдох и дуют на листья, вытянув губы трубочкой.

Обращать внимание на то, чтобы дети не поднимали плеч на вдохе и не раздували щек на выдохе.

Ноябрь Комплекс №2

Оборудование: мячи по количеству детей,

Построение в круг рядом с мячиками, ходьба друг за другом по кругу не сбивая мячики,

ходьба на носках, бег по кругу.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вверх. 1 - поднять руки вверх, 2 - в и.п.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, мяч прижат к груди - наклоны вперед. 1- наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 в и.п.
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклониться влево, 2- вернуться в и.п., 3- наклониться вправо, 4- вернуться в и.п.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки вытянуты за головой - повороты со спины на живот и обратно. 1- повернуться со спины на живот влево, 2- в и.п., 3- поворот со спины на живот вправо, 4- в и.п.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- поднять левую ногу согнутую в колене, коснуться колена мячом, 2 - в и.п., 3- поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться колена мячом, 4- в и.п.

Подвижная игра «Бусы»

Стоя в кругу дети вытягивают руки вперед, проходят в центр круга, чтобы мячики соединились.

Игровое упражнение «Подбрось - поймай»

Дети расходятся в большой круг.

Выполнив несколько бросков, дети относят мячи на место

Ноябрь Комплекс №3

Оборудование: 4 гимнастические скамейки (расставлены заранее)

Упражнения на гимнастической скамейке.

1. и.п. сидя на гимнастической скамейке друг за другом, скамейка между ног, руки опущены вниз - отведение рук в стороны, вверх. 1- отвести руки в стороны, 2- поднять вверх; 3- отвести руки в стороны, 4 в и.п.
2. и.п. сидя на гимнастической скамейке друг за другом, скамейка между ног, руки в стороны - наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- наклон вправо без промежуточной остановки.
3. и.п. сидя на гимнастической скамейке друг за другом, скамейка между ног, руки на плечи впереди сидящему, у первого руки в упор на скамейку - наклоны вперед. 1- всем вместе наклониться вперед, 2- выпрямиться в и.п.
4. и.п. сидя на гимнастической скамейке друг за другом, скамейка между ног, руки на поясе- сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1 встать на ноги, 2- сесть на скамейку
5. и.п. сидя на гимнастической скамейке друг за другом, скамейка между ног, руки на поясе- выставление ног в сторону. 1- выставить левую ногу в сторону, 2- в и.п., 3- выставить правую ногу в сторону, 4- в и.п.

Подвижная игра «Самолеты»

Дети сидят на скамейках верхом, выносят руки в стороны - крылья самолета. На скамейке изображают полет самолета. Со словом «летим!» дети встают со скамеек и бегают по залу, удерживая руки в стороны, не наталкиваясь друг на друга, не перепрыгивая скамейки. По команде дети возвращаются на свои скамейки.

Ноябрь Комплекс №4

Оборудование: по 2 флажка на каждого

Построение врассыпную, ходьба врассыпную обычная, на носках, бег по одному за направляющим обычный, на носках.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз - махи руками. 1- поменять положение рук, 2- поменять положение рук выполнять без паузы.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - отведение рук в стороны, вверх. 1- отвести руки в стороны, 2-поднять вверх, одновременно скрещивая флажки над головой, 3- отвести руки в стороны, 4 - в и.п.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4- в и.п.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, в каждой руке флажок, руки за спиной - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, флажками тянуться к носкам ног, 2- в и.п.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки в стороны - приседание с предметами. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п.

Упражнение «Собачка прыгает».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное.

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд).

Бег по кругу за собачкой (15 секунд).

Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несусь, сус, сус,

А кому? – Псу, псу, псу

Декабрь
Комплекс №1

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в круг по ориентирам, ходьба друг за другом по кругу, ходьба на носках
Бег врассыпную.

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, мяч прижат к груди - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2 - в и.п. 5 раз
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - повороты корпуса вправо-влево. 1- поворот вправо, 2- в и.п., 3- поворот влево, 4- в и.п. по 5 раз в каждую сторону.
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- вернуться в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки вытянуты за головой - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- поднять одновременно две ноги вверх, поднять руки вверх, 2 - в и.п. 5 раз
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - приседание с предметами. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 5 раз

Игровое упражнение «Снежки»

По команде дети катят мяч по полу, крутят по полу, подбрасывают – ловят.
А потом прицелимся – метко их бросаем! (бросить мяч в корзину)

Подвижная игра «Зайчата»

Дети из построения врассыпную прыгают на обеих ногах вперед, влево, вправо (по показу)

Декабрь
Комплекс №2

Оборудование: султанчики (флажки) по 2 на каждого ребенка, длинная веревка, 2 стойки

Построение в круг по ориентирам, ходьба друг за другом по кругу, ходьба на носках.
Непрерывный бег в теч. 50-60 сек

Упражнения с султанчиками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены. Султанчики в обеих руках, руки спрятаны за спину - поднимание и опускание прямых рук вперед, за спину. 1-3 руки через стороны вперед, потрясти султанчиками, 4 - в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки спрятаны за спину - махи руками. 1-3 мах руками вперед-вверх, потрясти султанчиками над головой, 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- наклон вправо, без остановки. По 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки согнуты в локтях перед собой - сгибание и разгибание ног «пружинка». 1- присесть, кисти рук повернуть, 2- и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз - выставление ног вперед. 1- выставить правую ногу вперед, одновременно вынести руки вверх, 2- в и.п., 3- выставить левую ногу вперед, одновременно вынести руки вверх, 4- в и.п. по 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Наседка и цыплята».

Дети соединяют руки с султанчиками за спиной (перышки цыплят). Бегают врассыпную. Педагог стоит за натянутой на уровне 50 см. от пола веревкой.
Дети бегут к педагогу, подлезая под веревку не расцепляя рук.

Декабрь
Комплекс №3

Оборудование: шарики по 1 на каждого

Построение в круг по ориентирам, ходьба друг за другом по кругу, ходьба на носках, непрерывный бег в теч. 50-60 сек.

Упражнения с шариком

1. и.п. стоя, шарик в одной руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вверх. 1- поднять обе руки вверх, переложить шарик из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз. То же в обратном направлении. 5 раз.
2. и.п. сидя, ноги раздвинуты, шарик в двух руках, руки за спиной - отведение рук за спину. 1 вынести руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, 2- отвести руки назад, взять шарик двумя руками. 5 раз.
3. и.п. стоя на коленях, шарик в обеих руках, руки вытянуты вперед - повороты в стороны. 1- повернуться влево, руки по направлению влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, руки по направлению вправо, 4- в и.п. По 4 раза в каждую сторону.
4. и.п. лежа, ноги прямые, шарик в обеих руках, руки вытянуты над головой-повороты со спины на живот и обратно. 1-2 поворот на живот влево, 3-4 в и.п. Следующий раз поворот вправо. По 4 раза в каждую сторону.
5. и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - приседание. 1- присесть, положить шарик на пол, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, выполнить хлопок руками перед собой, 3- присесть, взять шарик, 4- в и.п. 5 раз.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». Вдох на 1, 2 счета.

Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Ходьба врассыпную (10 секунд).

Декабрь
Комплекс №4

Оборудование: шапка деда Мороза.

Построение в колонну, ходьба обычная, на носках. Ходьба врассыпную. Непрерывный бег в теч. 50-60 сек

Игровое упражнение «Какие бывают ёлочки»

Дети стоят в кругу.

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.
2. И.п.: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладонками вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
3. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию. Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой.
4. и.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Педагог: мы украсили елочку разными игрушками, а в лесу елочки разные растут, и широкие, и низкие, высокие, тонкие. Вот если я скажу

«высокие» - поднимайте руки вверх

«низкие» - приседайте и руки опускайте

«широкие» - делайте круг шире

«тонкие» - делайте круг уже.

А теперь поиграем!

Педагог последовательно или вразнобой дает команды.

Подвижная игра «Заморожу»

Педагог надевает шапку деда Мороза, дети встают вокруг педагога.

Педагог говорит:

Раз, два, раз, два, раз и раз — заморожу вас сейчас!

С этими словами все разбегаются, педагог ловит детей, до кого дотронется педагог останавливаются на месте «замерзают».

Январь Комплекс №1

Оборудование: бумажные снежинки по количеству детей

Построение в колонну по одному, ходьба врассыпную, ходьба на носках, непрерывный бег в теч. 50-60 сек

Упражнения без предметов

1. и.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - махи руками. 1- мах двумя руками вперед, 2- мах двумя руками назад. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - хлопки над головой. 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой, 2- в и.п. 5 раз.
3. и.п. - стоя на коленях, руки вытянуты в стороны - наклоны в стороны. 1- наклониться влево, руки удерживать в исходном положении, 2- наклониться вправо руки удерживать в исходном положении. Выполнять без промежуточной остановки. По 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- поднять обе ноги вверх, 2- в и.п. 5 раз.
5. и.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе - выставление ног вперед, в сторону, назад. 1-3 выставить левую ногу вперед, в сторону, назад, 4- в и.п., то же правой ногой. По 4 раза каждой ногой.

Подвижная игра «Снежинки и ветер»

Педагог говорит: «Ветер!», дети – «снежинки» передвигаются по залу, изображая полёт снежинок. Педагог говорит «Ветер стих!», дети присаживаются.

Ветер может быть сильным, тихим, в зависимости от этого дети или медленно кружатся, или быстро бегут.

Дыхательная гимнастика «Снежинки»

Снежинки из салфеток положить на раскрытые детские ладошки. Сдуть снежинку с ладошек. Вдыхать воздух через нос, дуть ртом, округленными губами, спокойно, плавно.

Январь Комплекс №2

Оборудование: кубики двух цветов по количеству детей, 5 обручей

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием. Ходьба друг за другом обходя предметы (кубики), ходьба на носках. Непрерывный медленный бег в теч. 50-60 сек

Упражнения с кубиком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кубик в одной руке, руки опущены вниз - поднимание рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- поднять руки вперед, переложить кубик из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз. 5 раз.
2. и.п. сидя, ноги слегка расставлены, кубик в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, кубик поставить на пол между ног ближе к ступням, 2- выпрямиться, поднять руки над головой, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться, взять кубик двумя руками, 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. лежа на спине, кубик в обеих руках, руки вытянуты вверх(лежат на полу) - повороты со спины на живот и обратно. 1- повернуться со спины на живот влево, 2- в и.п., 3- повернуться со спины на живот вправо, 4- в и.п. По 3 раза в одну и другую сторону.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кубик в двух руках, руки подняты вверх - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, руки опустить по направлению к поднятой ноге, коснуться кубиком колена, 2- в и.п. 3- поднять левую ногу, согнутую в колене, руки опустить по направлению к поднятой ноге, коснуться кубиком колена, 4- в и.п. 5 раз каждой ногой.
5. и.п. стоя, ноги параллельно, кубик в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки вверх, 2- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Поменяй местами»

5 обручей лежат в ряд, в первом, третьем и пятом обруче рядом лежит два кубика, еще по два кубика лежат с боков второго и четвертого обруча. Первый ребенок запрыгивает в обруч, раскладывает кубики по бокам обруча, затем запрыгивает в следующий обруч, берет кубики, лежащие по бокам и ставит их рядом в обруч, и так далее. Следующий ребенок выполняет те же действия.

Подвижная игра «Найди свой домик!»

У детей в руках кубики разного цвета. На полу лежат обручи, внутри которых кубики.

Дети строятся вокруг обруча внутри которого лежит кубик того же цвета, что у них в руках. По сигналу педагога дети бегут врассыпную, по второму сигналу бегут к обручу с таким же кубиком. Пока дети бегут, педагог может поменять кубики местами, или поставить в обруч кубик совершенно другого цвета.

Январь
Комплекс №3

Оборудование: косички (ленты) по количеству детей

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием. Ходьба друг за другом обходя предметы (косички), ходьба на носках, непрерывный медленный бег в теч. 50-60 сек.

Упражнения с косичкой (лентой)

1. и.п. стоя, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз- поднятие и опускание прямых рук вперед. 1- вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 5 раз
2. и.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках натянута, руки вытянуты вперед - повороты в стороны. 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо без промежуточной остановки. По 5 раз в каждую сторону
3. и.п. стоя, косичка в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклон вперед, руки опустить вниз, 2- в и.п. 5 раз.
4. и.п. сидя на пятках, косичка в обеих руках, руки опущены вниз - сгибание и разгибание ног. 1- подняться на колени, поднять руки вверх, 2 - в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, косичка на полу- выставление ног вперед. 1- выставить левую ногу вперед за косичку, 2- в и.п., 3- выставить правую ногу вперед за косичку, 4- в и.п. По 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Скачет зайчик по дорожке» (описание)

Январь
Комплекс №4

Оборудование: снежинки по 2 на каждого, 6 кубиков

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием, ходьба змейкой, ходьба на носках, бег обегая предметы (кубики), непрерывный бег в теч. 50-60 сек.

Упражнения без предметов

1. И.п: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
2. И.п: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.
3. И.п: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.
4. И.п: стоя, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повторить 6 раз. Темп умеренный.
5. И.п: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Ветер и льдинки»

Дети встают в два круга, один круг образуют девочки, второй - мальчики. По команде «Ветер!» дети расцепляют руки и бегают врассыпную, по команде «Льдинки!» дети быстро встают в кружки.

Февраль
Комплекс №1

Оборудование: 6 кубиков

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием, ходьба змейкой, ходьба на носках, бег обегая предметы (кубики), непрерывный медленный бег в теч. 50-60 сек.

Упражнения без предметов

1. и.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - поднимание и опускание прямых рук в стороны, на пояс. 1- вынести обе руки в стороны, 2- поставить руки на пояс, 3- вынести обе руки в стороны, 4 в и.п. 5 раз.
2. и.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - хлопки над головой. 1- поднять руки через стороны вверх, выполнить хлопок в ладоши над головой, 2- в и.п. 5 раз
3. и.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны в стороны и вперед. 1- наклон влево, 2- наклон вправо, 3- наклон вперед, 4- в и. п. по 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. - лёжа на спине, руки в стороны - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- поднять обе ноги вверх, руками похлопать по ногам, 2- в и.п. 5 раз.
5. и.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- поднять левую ногу согнутую в колене, 2- в и.п., 3 поднять правую ногу согнутую в колене, 4- в и.п. по 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра: «Бегите ко мне!»

Дети свободно стоят на одной стороне зала. Педагог встает у противоположной стороны. Он говорит: «Бегите ко мне, все-все бегите ко мне!» Дети бегут к педагогу, который встречает их приветливо, разведя руки широко в стороны, и делает вид, что хочет всех ребят обнять. После того как дети соберутся около педагога, он уходит на другую сторону площадки и снова говорит: «Бегите ко мне!». Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «Бегите ко мне!», нельзя толкаться и мешать друг другу.

Игра малой подвижности «Узнай, кто позвал?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят хором текст: «Ты загадку отгадай, кто позвал тебя – узнай!». Ведущий крепко закрывает глаза, педагог условным знаком назначает того, кто позовет водящего. Если водящий отгадал, встает в круг, меняясь местами с позвавшим ребенком, если нет, продолжает водить.

Февраль
Комплекс №2

Оборудование: погремушки по 2 на каждого (можно заменить)

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием, ходьба друг за другом обычная, высоко поднимая колени, Бег обычный, на носках

Упражнения с погремушками

1. и.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки за спиной - поднимание и опускание прямых рук вперед, за спину. 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. 5 раз.
2. и.п. сидя, ноги раздвинуты, погремушки в обеих руках, спрятаны за спину - наклоны вперед. 1-3 наклониться вперед, постучать погремушками о носки ног; 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вдоль туловища - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- 3 поднять ноги и руки вверх, погреметь погремушками, поболтать ногами; 4- в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, прямые руки за головой (на полу) - повороты со спины на живот и обратно. 1- повернуться со спины на живот, 2- повернуться с живота на спину (сначала по направлению влево, потом по направлению вправо) по 3 раза в каждую сторону
5. и.п. стоя, погремушки в обеих руках, руки согнуты в локтях перед собой - приседание с предметами. 1- присесть, стукнуть погремушками по полу, 2- в и.п. 5 раз.

Подвижная игра «Кто быстрее до погремушки»

Дети строятся в шеренгу, встают на колени и ладони, по сигналу педагога ползут до разложенных на расстоянии 3-4 м. от линии старта погремушек, берут погремушки, встают на ноги и гремят погремушками. Отмечаются дети, которые быстрее других доползли до погремушек.

Февраль
Комплекс №3

Оборудование: 2 флажка на каждого ребенка, гимнастические скамейки

Построение в колонну, ходьба друг за другом обычная, на носках, высоко поднимая колени.

Бег обычный, на носках

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук в стороны, вверх. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- в и.п. 5 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - махи руками. 1- мах правой рукой вперед, левой назад, пружинка ногами, 2- то же наоборот. 5 раз.

3. и.п. стоя на коленях, в каждой руке флажок, руки в стороны- повороты в стороны. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. по 5 раз в каждую сторону.

4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, в каждой руке флажок, руки за спиной- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, флажками тянуться к носкам ног, 2- в и.п. 5 раз.

5. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- выставление ног вперед, назад. 1- мах руками вперед, выставить правую ногу вперед, 2- мах руками назад, выставить правую ногу назад, поменять ногу. По 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Летчики»

Дети садятся на гимнастические скамейки с двух сторон зала- это аэродром.

По команде педагога «Готовимся к полету!» дети выполняют круговые движения руками перед собой. На команду «Полетели!», дети выносят прямые руки в стороны, бегают врассыпную, На команду «Летчики на аэродром» дети бегут и садятся на свои скамейки.

Февраль
Комплекс №4

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, корзина для метания

Построение в круг по ориентирам (мешочки разложенные по кругу), ходьба друг за другом обычная, на носках высоко поднимая колени. Непрерывный бег в теч. 50-60 сек

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя ноги вместе, мешочек в двух руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх. 1- руки вперед, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 -в и.п. 5 раз.

2. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - потягивание. 1- подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из одной руки в другую, 2- в и.п. 5 раз.

3. и.п. стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- наклон вправо. Без промежуточной остановки. По 5 раз в каждую сторону

4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, положить мешочек у ног, 2- выпрямиться, спрятать руки за спину, 3- наклониться вперед, взять мешочек, 4- в и.п. 5 раз.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз- приседание с предметами. 1- присесть, положить мешочек на пол, 2- выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 3- присесть, взять мешочек в руки, 4- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Забрось мешочек в корзину»

В центр круга ставится корзина, дети забрасывают в нее мешочек с места удобным способом.

Март Комплекс №1

Оборудование: платочки 40х40 по количеству детей, обручи для ½ группы детей.

Построение в колонну по одному, ходьба друг за другом, ходьба с остановкой по сигналу.

Бег вдоль одной линии, бег на носках

Упражнения с платочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платок держать за кончик левой рукой, правая рука на поясе - махи руками. 1- мах левой рукой вверх, 2- в и.п., то же правой рукой. По 5 раз каждой рукой.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платок держать за кончик левой рукой, рука согнута в локте, прижата к груди, правая рука на поясе - повороты в стороны. 1- поворот туловища влево, левую руку в сторону, 2- в и.п. то же в правую сторону. По 5 раз в каждую сторону.
3. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платок держать за кончик левой рукой, рука согнута в локте, прижата к груди, правая рука на поясе - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, рукой с платочком махнуть перед собой, 2- выпрямиться, передать платочек в правую руку, то же другой рукой. 5 раз.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз - приседания. 1-присесть, руки согнуть в локтях «спрятаться»; 2 - в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, платок держать за кончик левой рукой, правая рука на поясе - выставление ног вперед, назад. 1- выставить левую ногу вперед, мах рукой с платочком вперед, 2- выставить левую ногу назад, мах рукой с платочком назад, то же другой ногой. По 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Птички в гнездышках»

На полу разложить обручи из расчета один на двоих - это гнездышки. Дети - птичка и птенчик встают в обруч. По звуковому сигналу педагога (звон в бубен) птичка и птенчик «вылетают» из гнезда и «летают» - бегают по залу врассыпную. По другому звуковому сигналу (удары в бубен) птичка и птенчик возвращаются в свое гнездышко.

Игровое упражнение (элементы артикуляционной и дыхательной гимнастики)

«Воздушный поцелуй для мамы»

Ребёнок прикладывает ладошку к губам, складывает губы трубочкой, чмокает её, потом отводит раскрытую ладошку по направлению от себя, дует на нее.

Март Комплекс №2

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в колонну по одному, ходьба друг за другом, ходьба с остановкой по сигналу.

Бег вдоль одной линии, бег на носках.

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- поднять руки вперед, отвести левую ногу назад, 2 - в и.п., 3- поднять руки вперед, отвести правую ногу назад, 4 в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. сидя на пятках, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, 2- вернуться в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки за головой - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- согнуть ноги в коленях, поднять вверх, руки опустить по направлению к ногам, 2- в и.п.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки с мячом вверх, 2- в и.п.

Подвижная игра «Подбрось - поймай»

Дети свободно расходятся по залу стараются подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

Март Комплекс №3

Оборудование: косички (ленты) по количеству детей, игровой парашют (большой платок, простынь)

Построение в колонну по одному, ходьба друг за другом, ходьба на носках, высоко поднимая колени. Бег между двух линий, бег на носках

Упражнения с косичкой (лентой)

1. и.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя на коленях, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо без промежуточной остановки. 5 раз
3. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, косичка в обеих руках, руки опущены - наклоны вперед. 1- наклон вперед, вытягивая руки к носкам ног; 2- в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки прямые за головой - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- ноги вверх, руками потянуться к ногам; 2 - в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, руки опущены вниз- приседание с предметами. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 5 раз

Игровое упражнение «Прыг-скок»

Дети стоят на месте, подпрыгивают на двух ногах вверх.

Подвижная игра «Перебежки»

Игровое оборудование «Парашют» (большой платок)

Дети делятся на две группы, одна группа держит парашют, вторая пробегает под парашютом, когда он поднят. Если ребенок не успел пробежать и парашют опустился, он встает в группу детей, которые держат парашют. Выполнив 2-3 перебежки, дети меняются местами.

Обычная ходьба друг за другом.

Март Комплекс №4

Оборудование: кубики заранее разложены на полу в произвольном порядке

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием, ходьба друг за другом обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег обычный, со сменой направления, на носках..

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- хлопки над головой. 1-3 поднять руки вверх, постучать кубик о кубик над головой; 4- в и.п.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, хлопки перед собой. 1-3 вытянуть руки вперед, разводя руки в стороны постучать кубик о кубик; 4- в и.п.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- 2наклониться влево; 3-4 наклониться вправо.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- приседание с предметами, поднимание на носки. 1-3 присесть, постучать кубиками по полу; 4- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки

Подвижная игра «Найди свой домик». По первому сигналу дети бегают врассыпную, по второму сигналу дети бегут к своему кубику.

Малоподвижная игра «Башенка»

Педагог предлагает детям с кубиками одного цвета дружно построить башенки (развитие мелкой моторики, объединение детского коллектива).

Педагог хвалит детей (при необходимости помогает построить башенки) предлагает всем пройти друг за другом по залу и посмотреть, какие красивые получились башенки.

Апрель Комплекс №1

Оборудование: по два флажка на каждого

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием. Ходьба друг за другом обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег обычный, со сменой направления, на носках.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз - махи руками. 1- поменять положение рук, 2- поменять положение рук выполнять без паузы. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - отведение рук в стороны, вверх. 1- отвести руки в стороны, поднять вверх, одновременно скрещивая флажки над головой, 3- отвести руки в стороны, 4 - в и.п. 5 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4- в и.п. 5 раз.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, в каждой руке флажок, руки за спиной - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, флажками тянуться к носкам ног, 2- в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки в стороны - приседание с предметами. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит флажок»

Дети встают в шеренгу, бросают флажок сначала правой рукой, потом левой. Отмечаются самые лучшие результаты.

Подвижная игра «Бегите ко мне!»

Дети строятся в шеренгу, по команде педагога «Раз, два, три - беги!» вместе бегут к педагогу, кто первый прибежал, вместе с педагогом становится ведущим. Игра повторяется 3 раза.

Апрель Комплекс №2

Оборудование: погремушки по количеству детей (можно заменить), игровой «Парашют» (большой платок, простынь), 2 длинные веревки

Построение в колонну, ходьба в колонне с остановкой по сигналу, ходьба на носках, высоко поднимая колени. Бег обычный, на носках, с остановкой по сигналу.

Упражнения с погремушками

1. и.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки за спиной - поднимание и опускание прямых рук вперед, за спину. 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. 5 раз.
2. и.п. сидя, ноги раздвинуты, погремушки в обеих руках, спрятаны за спину - наклоны вперед. 1-3 наклониться вперед, постучать погремушками о носки ног; 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вдоль туловища - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- 3 поднять ноги и руки вверх, погребеть погремушками, поболтать ногами; 4- в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, прямые руки за головой (на полу) - повороты со спины на живот и обратно. 1- повернуться со спины на живот, 2- повернуться с живота на спину (сначала по направлению влево, потом по направлению вправо) по 2 раза в каждую сторону.
5. и.п. стоя, погремушки в обеих руках, руки согнуты в локтях перед собой - приседание с предметами. 1- присесть, стукнуть погремушками по полу, 2- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Позвони в погремушку»

Дети выкладывают погремушки вдоль веревки в одной стороне зала, сами строятся в шеренгу вдоль другой веревки (расстояние между веревками 5-6 м.) По сигналу педагога ползут к погремушкам, берут погремушки в руки, звонят погремушками.

Подвижная игра «Ракета»

с использованием игрового оборудования «Парашют» (или дети встают в круг, берутся за руки)

Дети держатся за парашют правой рукой, ноги направлены в одну сторону.

Космонавты, крепко сели?

Скоро в космос выхожу!

Вкруг Земли на карусели

По орбите закружусь.

Бег по кругу. Игра повторяется в обратную сторону.

Апрель Комплекс №3

Оборудование: кольца по количеству детей

Построение в колонну, ходьба обычная, на носках, бег обычный, с остановками по сигналу.

Упражнения с кольцом

1. и.п. стоя, кольцо в одной руке, руки опущены вниз- переключивание предмета из одной руки в другую. 1-вытянуть обе руки вперед, переключить кольцо из одной руки в другую, 2- в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя, кольцо в двух руках, руки опущены вниз- поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, за спину. 1 — вынести руки вперед, 2- развести руки в стороны, кольцо в одной руке, 3- отвести руки назад за спину, 4 взять кольцо за спиной двумя руками. Повторить в обратном направлении. 5 раз.
3. и.п. стоя на коленях, кольцо в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п. 5 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках, руки за спиной- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, отвести руки за спиной вверх, 2- в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, кольцо в двух руках, руки опущены вниз - приседание с предметами, поднятие на носки. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки, 3- присесть, вытянуть руки вперед, 4- в и.п. 5 раз.

Подвижная игра «Цветные автомобили»

Дети собираются в группы с кольцами одного цвета. У педагога в руках по одному кольцу каждого цвета. Педагог поднимает кольцо одного цвета, дети, у которых кольца такого же цвета, бегают врассыпную «рулят» кольцами. Педагог убирает кольцо, дети убегают в «гараж». Педагог меняет кольца, может показать одновременно несколько колец.

Апрель Комплекс №4

Оборудование: разноцветные шарики (из расчета 1 шарик на каждого ребенка) лежат в коробе в центре зала. Длинная веревка — ограничитель. Игрушка кошка.

Дети в произвольном порядке подходят к педагогу, встают друг за другом. Ходьба за педагогом. Бег за педагогом.

Упражнения с шариком

1. и.п. стоя, шарик в одной руке, руки опущены вниз - переключивание предмета из одной руки в другую. 1-вытянуть обе руки вперед, переключить шарик из одной руки в другую, 2- опустить руки вниз, 3- вытянуть обе руки вперед, переключить шарик из одной руки в другую, 4- опустить руки вниз.
2. и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, за спину. 1 — вынести руки вперед, 2- развести руки в стороны, шарик в одной руке, 3 - отвести руки назад за спину, 4 взять шарик за спиной двумя руками. Повторить в обратном направлении.
3. и.п. стоя, шарик в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1 - наклон влево, 2- в и.п., 3 - наклон вправо, 4 в и.п.
4. и.п. стоя, шарик в двух руках, руки опущены вниз - приседание с предметами, поднятие на носки. 1- присесть, положить шарик на пол, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, подняться на носки, 3- присесть, взять шарик, 4- в и.п.

Игровое упражнение «Забрось шарик в короб»

После выполнения комплекса, педагог предлагает детям забросить шарик в короб. Короб стоит в центре зала, подход к нему ограничен веревкой, замкнутой в круг (раст. до короба 1 м.) После того, как все шарики будут в коробе, педагог «нечаянно» высыпает шарики на пол, просит детей помочь собрать шарики и снова забросить их в короб. Педагог благодарит детей за помощь, предлагает самим себя похвалить.

Май
Комплекс №1

Оборудование: малые мячи по количеству детей, обруч, длинная веревка, 2 гимнастические скамейки.
Построение в колонну по два, ходьба парами друг за другом, бег парами.

Упражнения с малым мячом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вверх. 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, мяч прижат к груди - наклоны вперед. 1- наклон вперед, коснуться мячом пола; 2 в и.п. 5 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклониться влево, 2- вернуться в и.п., 3- наклониться вправо, 4- вернуться в и.п. 5 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки за головой - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- согнуть ноги в коленях, поднять вверх, руки опустить по направлению к ногам, 2- в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. 1- поднять левую ногу, согнутую в колене, коснуться колена мячом, 2- в и.п., 3- поднять правую ногу согнутую в колене, коснуться колена мячом, 4- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Мяч в кольцо»

Дети идут друг за другом и по очереди, от стартовой линии, бросают мяч в подвешенный на уровне глаз ребенка обруч (обруч может удерживать педагог).

Подвижная игра «Котят и щенят» (описание)

Май
Комплекс №2

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, обруч
Построение в колонну по два, ходьба парами в разных направлениях, бег парами.

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя ноги вместе, мешочек в двух руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх. 1- руки вперед, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - потягивание. 1- подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из одной руки в другую, 2- в и.п. 5 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мешочек в двух руках, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- наклон вправо. Без промежуточной остановки. 5 раз.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, положить мешочек у ног, 2- выпрямиться, спрятать руки за спину, 3- наклониться вперед, взять мешочек, 4- в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз- приседание с предметами. 1- присесть, положить мешочек на пол, 2- выпрямиться, хлопнуть в ладоши, 3- присесть, взять мешочек в руки, 4- в и.п. 5 раз.

Игровое упражнение «Точно в цель»

Дети встают в круг и бросают мешочек в обруч, лежащий на полу.

Подвижная игра «Догоните меня»

Дети стоят на одной стороне зала. «Догоните меня!» - предлагает педагог и бежит к противоположной стороне зала. Дети бегут за педагогом, стараясь его поймать. Тот, кому удастся поймать педагога становится водящим, и дети догоняют его.

Май
Комплекс №3

Оборудование: зонттик.

Построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше), бег обычный, на носках.

Упражнения без предметов

1. и.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - махи руками. 1- мах двумя руками вперед, 2- мах двумя руками назад. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища - хлопки над головой. 1- поднять руки через стороны вверх, хлопок в ладоши над головой, 2- в и.п. 5 раз.
3. и.п. - стоя на коленях, руки вытянуты в стороны - наклоны в стороны. 1- наклониться влево, руки удерживать в исходном положении, 2- наклониться вправо руки удерживать в исходном положении. Выполнять без промежуточной остановки. 5 раз.
4. и.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища - поднимание и опускание ног из положения лежа. 1- поднять левую ногу вверх, 2- в и.п., 3 поднять правую ногу вверх, 4- в и.п. 5 раз.
5. и.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе - выставление ног вперед, в сторону, назад. 1-3 выставить левую ногу вперед, в сторону, назад, 4- в и.п., то же правой ногой. По 5 раз каждой ногой.

Игровое упражнение «Лягушки»

Дети встают в упор на ладони и стопы, прыгают в произвольном направлении.

Подвижная игра «Солнышко и дождик»

Дети бегают по залу врассыпную по команде: Эй, быстрее, ребятки, Прячьтесь все под зонтик!
Дети бегут к педагогу под зонтик.

Май
Комплекс №4

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием, ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени, в чередовании с бегом, бег мелким шагом

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками по бокам, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вверх. 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. 5 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держится двумя руками по бокам - повороты в стороны. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. 5 раз.
3. и.п. стоя, ноги раздвинуты, обруч держится двумя руками по бокам, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., наклон вправо, 4- в и.п. 5 раз.
4. и.п. стоя в обруче, обруч держится двумя руками по бокам на уровне талии - приседание с предметами. 1- присесть, посмотреть, положить обруч на пол, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- присесть, взять обруч, 4- в и.п. 5 раз.
5. и.п. стоя в обруче, обруч лежит на полу, руки на поясе- выставление ног вперед, в сторону, назад. 1- выставить левую ногу вперед, поставить на обруч, 2- выставить левую ногу в сторону, поставить на обруч, 3- выставить левую ногу назад, на обруч, 4- в и.п. То же правой ногой. По 5 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Обручи раскладываются произвольно на полу, дети встают в «домики». По звуковому сигналу дети бегают врассыпную, педагог убирает один обруч. По звуковому сигналу дети занимают любые обручи, кому обруча не хватило становится «бездомным зайцем», педагог предлагает ему в следующий раз быть пошустрее. Игра повторяется 3-4 раза, в последний раз педагог добавляет обруч, чтобы у всех зайчиков были домики.

Комплексы утренней гимнастики составлены в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и методикой физического развития детей дошкольного возраста.

В комплексах используется материал, который дети осваивают на физкультурных занятиях, подвижные, малоподвижные игры и игровые упражнения с элементами здоровьесберегающих технологий.

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Октябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Ноябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Декабрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Январь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Февраль	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Март	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Апрель	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Май	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4

Сентябрь 1 неделя

Комплекс №1

Оборудование: обруч, пластмассовые шарик по 2 на каждого

Ходьба по кругу друг за другом обычная, на носках, на пятках. Бег по кругу друг за другом обычный, на носках. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки на поясе-повороты головы вправо и влево. 1- поворот головы влево, 2- в и.п., 3- поворот головы вправо, 4- в и.п. (5 раз в каждую сторону)
2. и.п. стоя, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны. 1- руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- в и.п. (5 раз)
3. и.п. стоя, руки на поясе- в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п. (5 раз в каждую сторону)
4. и.п. стоя, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. (по 5 раз в каждую сторону)
5. и.п. стоя, руки на поясе-отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- левую ногу вперед, 2- левую ногу в сторону, 3- левую ногу назад, 4- в и.п. то же правой ногой (по 4 раза каждой ногой)
6. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- приседания на всей стопе. 1. присесть, вынести руки вперед 2- в и.п. (6 раз)

Подвижная игра «Пугало» (описание)

Сентябрь, 2 неделя

Комплекс №2

Оборудование: кегли по 1 на каждого

Построение в колонну по одному. Дети идут по залу врассыпную, по сигналу строятся в колонну. Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Бег на носках. Построение возле кегли

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках, руки за спиной- наклоны головы влево и вправо. 1- наклон головы влево, 2- в и.п., 3- наклон головы вправо, 4- в и.п.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в левой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую. 1- 2 руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 3-4 в и.п. То же правой рукой
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п.
4. и.п. стоя, кегля в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди - отведение ноги вперед, назад. 1- выставить левую ногу вперед, вынести руки вперед, 2 в и.п., 3- выставить левую ногу назад, вынести руки вперед, 4- в и.п. То же правой ногой.
5. и.п. ноги вместе, кегля в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- 2подняться на носки, поднять руки вверх, 3-4 в и.п.

Дети оставляют кегли на полу, строятся в шеренгу

Игровое упражнение «Проползи и не задень»

Дети на четвереньках ползут между кеглями, тот, кто нечаянно сбивает кеглю, ставит ее на место, 1 раз выполняет ползание вокруг кегли.

Отмечаются дети, которые выполнили упражнение без штрафного задания.

Сентябрь, 3 неделя

Комплекс №3

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному

Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Бег на носках.

Мячи лежат в обруче в центре зала, дети подходят, берут мяч. Построение в круг.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз-поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- руки вперед, 2- в и.п.

2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди-сгибание и разгибание рук. 1 разогнуть руки вперед, 2- в и.п.

3. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- в и.п.

4. и.п. сидя на полу, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево из исходного положения сидя. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п.

5. и.п. сидя, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки подняты вверх- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, одновременно опустить руки, коснуться мячом коленей, 2- в и.п.

Подвижная игра «Волк и зайцы» (описание)

Малоподвижная игра «Узнай по голосу» (описание)

Сентябрь, 4 неделя

Комплекс №4

Оборудование: набивные мешочки по 1 на каждого

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Бег на носках. Построение в 2 колонны возле набивных мешочков.

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук через стороны вверх, перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки опущены вниз - отведение рук в стороны, вперед, за спину, перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- 2руки через стороны вперед, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-4 руки через стороны назад, переложить мешочек из одной руки в другую.

3. и.п. стоя на коленях, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п.

4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз- наклоны вперед из исходного положения сидя. 1- наклониться к левой ноге; 2- в и.п. 3- наклониться к правой ноге; 4- в и.п.

5. И.п. лежа на спине, ноги и руки вытянуты, мешочек держится двумя руками- поочередное поднимание ног из положения лежа на спине. 1- поднять левую ногу вверх, руки с мешочком по направлению к ноге, 2- в и.п. , то же правой ногой

6. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек между ног на полу, упор руками сзади- захватывание стопами и перекалывание предметов с места на место. 1- соединить ноги, захватить стопами мешочек, 2- поднять ноги по направлению влево, 3- положить мешочек на пол, 4- раздвинуть ноги в стороны. То же в направлении вперед, по направлению вправо.

Игровое упражнение «Не урони мешочек» (профилактика нарушений осанки)

Дети строятся в шеренгу, фиксируют мешочек на голове. Руки ставят на пояс. Идут в прямом направлении к противоположной стороне зала (до линии), стараясь не уронить мешочек. Если мешочек упал, ребенок останавливается. После того, как кому-то удастся дойти до противоположной стороны зала, все, у кого мешочек упал, продолжают упражнение. В итоге все должны дойти до противоположной стороны зала.

Октябрь Комплекс №1

Оборудование: не понадобится

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, на пятках, с изменением темпа, бег к колонне по одному обычный, на носках.

Построение врассыпную, лицом к педагогу.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки отведены за спину - повороты головы вправо и влево. 1- поворот головы вправо, 2- в и.п., 3- поворот головы влево, 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждую сторону.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, локти направлены в стороны- отведение рук в стороны. 1- руки в стороны, 2- в и.п. Выполнить 6 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- в и.п., то же вправо. Выполнить 6 раз в каждую сторону.
4. и.п. сидя на полу, ноги слегка раздвинуты, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться руками пальцев ног; 2- и.п. Выполнить 6 раз .
5. и.п. лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, сложены перед собой, подбородок на руках - поочередное поднятие ног из положения лежа на животе. 1- поднять вверх правую ногу, 2- в и.п., 3- поднять вверх левую ногу, 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - поднятие на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, руки поднять вверх 2- в и.п. Выполнить 6 раз.

Ходьба за педагогом, построение в круг.

Подвижная игра «Перелет птиц» (описание)

Октябрь Комплекс №2

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная, с изменением темпа, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать мяч к груди; 2- вынести руки вперед. Выполнить 6 раз
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждую сторону.
3. и.п. сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед из положения сидя. 1- 2 наклоняться вперед, прокатывая мяч по ногам к носкам, 3- 4 взять мяч двумя руками, выпрямляясь поднять его вверх. Выполнить 6 раз.
4. и.п. лежа на спине, мяч в обеих руках, руки за головой - поочередное поднятие ног из положения лежа на спине. 1- поднять вверх левую ногу, одновременно руки с мячом поднять к левой ноге, 2- в и.п., 3- поднять вверх правую ногу, одновременно руки с мячом поднять к правой ноге, 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждой ногой.
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - приседания на всей стопе. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- выпрямиться. Выполнить 6 раз.

Игровое упражнение с мячом - отбивание мяча от пола.

Дети пробуют отбивать мяч от пола одной или двумя руками.

Подвижная игра «Найди себе пару».

Дети, под звуковой сигнал, бегают по залу врассыпную, с окончанием сигнала каждый находит пару, пара подходит к педагогу. Второй раз выбирают в пару других детей.

Ходьба за педагогом.

Октябрь Комплекс №3

Оборудование: 2 султанчика на каждого ребенка

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с султанчиками (короткие ленточки на кольце или палочке)

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены. султанчики в обеих руках, руки опущены вниз- одновременное поднятие и опускание прямых рук вверх, в стороны. 1- поднять руки через стороны вверх; 2- руки вверх скрестить; 3 - руки в стороны; 4- в и.п. Выполнить 6 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать к груди, 2- разогнуть руки в и.п. Выполнить 6 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- наклон вправо без промежуточной остановки. Выполнить 6 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, руки скрестить; 2- в и. п. Выполнить 6 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - отведение ноги вперед, махи руками. 1- мах руками вперед, отведение правой ноги вперед. 2- в и.п., 3- мах руками вперед, отведение левой ноги вперед, 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги параллельно, руки опущены вниз- сгибание и разгибание ног стоя, вращение кистями. 1- согнуть ноги в коленях (пружинка), руки согнуть в локтях к себе, выполнить вращение кистями, 2- в и.п. Выполнить 6 раз.

Подвижная игра «Раз, два, три, беги!»

Дети встают около педагога. Начинает игру педагог. По сигналу: «Раз, два, три к ... (выбирается предмет или место, куда все должны прибежать)». Ребенок, который прибежал первый до обозначенного места становится водящим, он называет, куда бежать.

Ходьба за педагогом

Октябрь Комплекс №4

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в колонну по одному Ходьба обычная, в колонне по одному

Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Бег на носках.

Мячи лежат в обруче в центре зала, дети подходят, берут мяч. Построение в круг.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз-поднятие и опускание прямых рук вперед. 1- руки вперед, 2- в и.п.
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди-сгибание и разгибание рук. 1 разогнуть руки вперед, 2- в и.п.
3. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- в и.п.
4. и.п. сидя на полу, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево из исходного положения сидя. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п.
5. и.п. сидя, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки подняты вверх- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, одновременно опустить руки, коснуться мячом коленей, 2- в и.п.

Подвижная игра «Волк и зайцы» (описание)

Малоподвижная игра «Узнай по голосу» (описание)

Ноябрь Комплекс №1

Оборудование: кубики по количеству детей, мячики по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Бег в колонне по одному обычный, на носках. Бег обегая предметы (кубики заранее разложены по залу в 2 ряда).

Упражнения с мячом и кубиком

1. и.п. стоя перед кубиком, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- поднять руки вперед, правую ногу поставить на кубик, 2- опустить руки вниз, правую ногу поставить на пол, 3- поднять руки вперед, левую ногу поставить на кубик, 4- опустить руки вниз, левую ногу поставить на пол. 5 раз

2. и.п. стоя возле кубика, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, руки опустить вниз, положить мяч на пол, взять кубик двумя руками, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, 3- наклониться вперед, руки опустить вниз, положить кубик на пол, взять мяч двумя руками, 4- выпрямиться, поднять руки вверх. 4 раза (последний раз в руках мячик)

3. и.п. стоя возле кубика, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, прижат к груди- приседание. 1 присесть, положить мячик на пол, взять кубик, 2- выпрямиться, прижать кубик к груди, 3- присесть, положить кубик на пол, взять мячик, 4- выпрямиться, прижать мячик к груди. 5 раз

4. и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, мячик слева от корпуса, кубик справа, руки на коленях- повороты корпуса вправо и влево из исходного положения сидя. 1- поворот корпуса влево, взять мячик в руки, 2- поворот корпуса вправо, положить мячик, взять кубик, 3 поворот корпуса влево, положить кубик, 4- выпрямить корпус, хлопнуть в ладоши перед собой. То же с поворота корпуса вправо. По 4 раза в каждую сторону

Игровое упражнение «Переставь кубики».

Дети строятся друг за другом, кубики раскладывают по два в ряд 2 кубика вместе на расстоянии 50 см друг от друга, расстояние между кубиками в линии 1 м. Первый ребенок делает шаг к кубикам, которые стоят рядом, берет их в руки, раскладывает в разные стороны, следующие кубики, которые лежат на расстоянии, берут в руки и ставят их вместе, так до конца линии. Следующий выполняет те же манипуляции с кубиками в обратном порядке

Ноябрь Комплекс №2

Оборудование: два флажка на каждого (не менее 2-х цветов)

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, приставным шагом вперед. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Построение в 2 колонны звеньями

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- отведение рук в стороны, вверх поочередно. 1- отвести левую руку в сторону, 2- отвести правую руку в сторону, 3- поднять левую руку вверх, 4- поднять правую руку вверх. То же в обратном порядке. По 5 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, одна рука вверх, другая внизу- махи руками. 1- поменять положение рук 2- в и.п. По 5 махов каждой рукой

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.

4. и.п. стоя на коленях, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед - повороты корпуса вправо и влево из исходного положения стоя на коленях. 1- поворот корпуса влево; 2- в и.п., 3- поворот туловища вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.

5. и.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, дотянуться кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. 5 раз.

6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз-поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 5 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Дети стоят вдоль стены, у каждого по одному флажку (флажки двух и более цветов). По сигналу педагога дети разбегаются по залу. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру. Если в игре участвуют нечетное число детей и один остается без пары, играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару выбирай!».

Ноябрь

Комплекс №3

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать обруч к груди, 2- в и.п. 5 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - отведение рук в стороны. 1 отвести руки влево, 2- в и.п., 3- отвести руки вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.

3. и.п. стоя, обруч держится двумя руками сзади - наклоны вперед, отведение рук вверх. 1- наклон вперед, руки отвести вверх, 2- в и.п. 5 раз.

4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, одновременно отпустить обруч правой рукой, левая рука с обручем влево, 2- в и.п. правой рукой взять обруч. То же вправо. По 5 раз в каждую сторону.

5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, обруч держится двумя руками, одет на талию- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны,; 2- в и.п. 5 раз

Игровое упражнение «Пройди по залу перешагивая обруч»

Дети берут обручи в руки и, вращая его как скакалку, идут друг за другом по залу.

Подвижная игра «Займи свое место»

Обручи произвольно раскладываются по залу, дети встают в обручи - «домики». Каждый запоминает свое место. По сигналу, дети бегают по залу не сбивая обручей. По второму сигналу все бегут и встают в свои обручи.

Ноябрь

Комплекс №4

Оборудование: кегли по 1 на каждого

Построение в колонну по одному. Дети идут по залу врассыпную, по сигналу строятся в колонну. Ходьба обычная, в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Бег в колонне по одному. Бег на носках. Построение возле кегли

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках, руки за спиной- наклоны головы влево и вправо. 1- наклон головы влево, 2- в и.п., 3- наклон головы вправо, 4- в и.п.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в левой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- 2 руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 3-4 в и.п. То же правой рукой

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п.

4. и.п. стоя, кегля в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди - отведение ноги вперед, назад. 1- выставить левую ногу вперед, вынести руки вперед, 2 в и.п., 3- выставить левую ногу назад, вынести руки вперед, 4- в и.п. То же правой ногой.

5. и.п. ноги вместе, кегля в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- 2подняться на носки, поднять руки вверх, 3-4 в и.п.

Дети оставляют кегли на полу, строятся в шеренгу

Игровое упражнение «Проползи и не задень»

Дети на четвереньках ползут между кеглями, тот, кто нечаянно сбивает кеглю, ставит ее на место, 1 раз выполняет ползание вокруг кегли.

Отмечаются дети, которые выполнили упражнение без штрафного задания.

Декабрь

Комплекс №1

Оборудование: обручи и шарики четырех цветов для ½ группы

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках

Бег в колонне по одному обычный, на носках. Построение в 2 колонны звеньями.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз- отведение рук в стороны, вверх поочередно. 1- отвести левую руку в сторону, 2- отвести правую руку в сторону, 3- поднять левую руку вверх, 4- поднять правую руку вверх. То же в обратном порядке. 6 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, одна рука вверх, другая внизу- махи руками. 1- поменять положение рук 2- в и.п. 6 раз.

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево, хлопок в ладоши над головой ; 2- в и.п., то же вправо. По 6 раз в каждую сторону.

4. и.п. стоя на коленях, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево из исходного положения стоя на коленях. 1- поворот корпуса влево; 2- в и.п., 3- поворот туловища вправо, 4- в и.п. по 6 раз в каждую сторону.

5. и.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, руки за спиной- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, дотянуться пальцами до носков ног; 2- в и.п. 6 раз.

6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз-поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 6 раз.

Игровое упражнение «Кто быстрее»

Дети стоят парами друг напротив друга. Для каждой пары обруч и 4 цветных шарика

Педагог называет 3-4 части тела, а затем называет цвет шарика (голова, ноги, живот, красный!). Дети руками показывают названные части тела, после того, как слышат цвет, быстро берут шарик названного цвета.

Декабрь

Комплекс №2

Оборудование: набивные мешочки, длинная веревка

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, с разным положением рук. Бег в колонне по одному обычный, на носках

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки в стороны - перекладывание предмета из одной руки в другую. 1- руки вперед, переложить мешочек из одной руки в другую, 2- в стороны. 6 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в двух руках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- полностью разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 6 раз

3. и.п. стоя на коленях, мешочек в обеих руках, руки опущены - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, левой рукой положить мешочек у ног; 2- повернуться в исходное положение, 3- повернуться влево, взять мешочек левой рукой, 4- в и.п. То же вправо. По 6 раз в каждую сторону

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек держится двумя руками за спиной- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, руки за спиной поднять вверх; 2- в и.п. 6 раз.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек держится одной рукой, руки в стороны- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть левую ногу в колене, переложить мешочек из одной руки в другую под коленом, 2- в и.п., то же правой ногой. По 6 раз каждой ногой.

6. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек в двух руках, руки опущены вниз - потягивание. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться вверх, 2- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит мешочек».

Дети строятся в шеренгу, бросают мешочек удобным способом вдаль. Отмечаются дети, бросившие мешочек дальше других.

Декабрь

Комплекс №3

Оборудование: по 2 погремушки для каждого ребенка, подвеска с бумажными снежинками.
Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках
Бег в колонне по одному обычный, на носках, на месте.

Упражнения с погремушками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены погремушки в обеих руках, руки за спиной - одновременное поднятие и опускание прямых рук вперед. 1-3 поднять руки вперед, выполнить вращательные движения кистями, 4- отвести руки за спину. 6 раз
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены погремушки в обеих руках, руки опущены вниз - махи руками. 1-3 мах руками вверх, потрясти погремушками, 4- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны в стороны. 1-3 наклониться влево, потрясти погремушками, 4- в и.п. То же в другую сторону. 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз - наклоны вперед из исходного положения сидя. 1- наклониться вперед, отвести руки назад, 2- в и.п. 6 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены погремушки в обеих руках, руки опущены вниз - отведение ноги вперед, назад. 1- отвести левую ногу вперед, вынести руки вперед, 2- отвести левую ногу назад, одновременно отвести руки назад. То же правой ногой. По 4 раза каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены погремушки в обеих руках, руки опущены вниз- поднятие на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потрясти погремушками 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 6 раз.

Дыхательная гимнастика «Снежинки»

Бумажные снежинки подвешены на уровне лица детей. Дети дуют на снежинки.

Декабрь

Комплекс №4

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать обруч к груди, 2- в и.п. 5 раз
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - отведение рук в стороны. 1 отвести руки влево, 2- в и.п., 3- отвести руки вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.
3. и.п. стоя, обруч держится двумя руками сзади - наклоны вперед, отведение рук вверх. 1- наклон вперед, руки отвести вверх, 2- в и.п. 5 раз.
4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, одновременно отпустить обруч правой рукой, левая рука с обручем влево, 2- в и.п. правой рукой взять обруч. То же вправо. По 5 раз в каждую сторону.
5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, обруч держится двумя руками, одет на талию- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны,; 2- в и.п. 5 раз

Игровое упражнение «Пройди по залу перешагивая обруч»

Дети берут обручи в руки и, вращая его как скакалку, идут друг за другом по залу.

Подвижная игра «Займи свое место»

Обручи произвольно раскладываются по залу, дети встают в обручи - «домики». Каждый запоминает свое место. По сигналу, дети бегают по залу не сбивая обручей. По второму сигналу все бегут и встают в свои обручи.

Январь Комплекс №1

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения с гимнастической палкой

1. и.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- руки вперед- вверх; 2- в и.п. 6 раз
2. и.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, прижата к груди - сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- в и.п. 6 раз
3. и.п. стоя на коленях, палка в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо. Выполнять без остановки. По 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. сидя на полу, ноги раздвинуты, палка в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, палку оставить на ногах; 2- выпрямиться, отвести руки за спину; 3- наклониться вперед, взять палку; 4- в и.п. 6 раз.
5. и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, палка удерживается двумя руками под коленями, на вытянутых вперед руках - сгибание и разгибание ног. 1- руки сгибать в локтях, подтягивая ноги согнутые в коленях к груди, 2- выпрямить руки, поставить ноги на пол. 6 раз.
6. и.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Через палку»

Игрок берет гимнастическую палку так, чтобы ладони были на расстоянии 0,5 м. Сначала надо перешагнуть через палку одной ногой, затем другой. Движение выполняется вперед и назад.

Январь Комплекс №2

Оборудование: обручи на ½ группы

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения с обручем в парах

1. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу, вместе держат обруч сбоку у одного руки вытянуты вперед, у другого согнуты в локтях - сгибание и разгибание рук. 1- поменять положение рук. 6 раз.
2. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу, обруч у одного ребенка, руки подняты вверх - поднимание и опускание прямых рук вперед. Первый ребенок опускает руки вперед, второй берет обруч у первого, поднимает руки вверх. По 5 раз каждый.
3. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу, вместе держат обруч сбоку руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- вместе наклониться в одну сторону, 2- в и.п., 3- вместе наклониться в другую сторону, 4- в и.п. по 5 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу, обруч у одного ребенка перед собой - наклоны туловища вперед. 1- первый ребенок наклоняется вперед, оставляет обруч на полу, выпрямляется, 2- второй ребенок наклоняется вперед, берет обруч, выпрямляется. По 6 раз каждый.
5. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу, вместе удерживают обруч перед собой — приседания. 1- присесть, 2- встать. 6 раз.

Подвижная игра «Саночки»

Дети остаются в парах, один надевает обруч на талию, второй берется за обруч сзади. По команде педагога бегут враспынную в сцепке. По команде педагога меняются местами.

Игровое упражнение «Не ошибись»

Обручи выкладывают по три в два ряда. Дети двойками подходят к обручам. Первые запрыгивают в обручи прямо, выпрыгивают из обручей влево, запрыгивают в следующие обручи, выпрыгивают вправо, запрыгивают в следующие обручи, выпрыгивают прямо.

Отмечаются двойки точно выполнившие задание

Январь Комплекс №3

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, чередуя мелкий и широкий шаг. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки на поясе-повороты головы вправо и влево. 1- поворот головы влево, 2- в и.п., 3- поворот головы вправо, 4- в и.п. 6 раз.
2. и.п. стоя, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны. 1- руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя, руки на поясе- в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п.
4. и.п. стоя, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.
5. и.п. стоя, руки на поясе-отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- левую ногу вперед, 2- левую ногу в сторону, 3- левую ногу назад, 4- в и.п. то же правой ногой. По 5 раз каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- приседания на всей стопе. 1. присесть, вынести руки вперед 2- в и.п. 6 раз.

Подвижная игра «Зайчата»

В одной части зала разложить обручи - это кусты.

Считалкой выбирают Волка.

Дом Волка на противоположной от «кустов» стороне зала. Остальные дети – Зайчата.

Дети идут к логову Волка, произносят:

Мы Зайчата смелые,

Не боимся волка.

Спит зубастый серый волк

Под высокой елкой. (волк просыпается и старается поймать зайчат)

Мы, зайчата, не простые:

Разбежались под кусты. (дети бегут и встают в обручи- прячутся в кустах)

Волк может поймать только тех, кто не успел спрятаться.

Январь Комплекс №4

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз-поднимание и опускание прямых рук вперед. 1- руки вперед, 2- в и.п. 6 раз.
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях прижаты к груди-сгибание и разгибание рук. 1 разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны вперед. 1- наклониться вперед, коснуться мячом пола, 2- в и.п. 6 раз.
4. и.п. сидя на полу, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед-повороты корпуса вправо и влево из исходного положения сидя. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.
5. и.п. сидя, ноги прямые, мяч в обеих руках, руки подняты вверх- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, одновременно опустить руки, коснуться мячом коленей, 2- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Кто выше подбросит мячик»

Бросают мяч двумя руками вверх 3 раза. Отмечаются дети, которые не только подбросили мячик выше, но и сумели его поймать.

Февраль Комплекс №1

Оборудование: по 1 кегли на каждого

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, змейкой (между кеглями). Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в левой руке, руки опущены вниз- перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- вынести руки вперед, перекалывание кеглю из левой руки в правую, 2- опустить руки вниз, 3- вынести руки вперед, перекалывание кеглю из правой руки в левую, 4- в и.п.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в левой руке, руки опущены вниз - отведение их в стороны, за спину перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- вынести руки в стороны, 2 отвести руки за спину, перекалывание кеглю из левой руки в правую, 3- вынести руки в стороны, 4- опустить руки вниз. То же в обратном направлении

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, поставить кеглю на пол, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять кеглю двумя руками, 4- в и.п.

4. и.п. Стоя на коленях, кегля в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны 1- наклониться влево, 2-в и.п.,3- наклониться вправо, 4- в и.п.

5. и.п. лежа на спине, ноги вместе, кегля удерживается между стоп, руки за головой - поднятие ног из положения лежа на спине . 1- поднять обе ноги вверх, удерживая кеглю между стоп, 2-в и.п.

Подвижная игра «Ловишки»

Считалкой выбирается ловишка.

Дети стоят в линию на одной стороне зала. Ловишка становится в центре.. По сигналу дети перебегают на другую сторону, а ловишка старается их поймать. Пойманный становится ловишкой. В конце игры говорят, какой ловишка самый ловкий.

Февраль Комплекс №2

Оборудование: кубики по 2 на каждого

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, змейкой (между кубиками). Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз- одновременное поднятие и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, за спину. 1- поднять руки вперед, стукнуть кубик о кубик, 2- отвести руки в стороны, 3- отвести руки за спину, стукнуть кубик о кубик, 4- опустить руки вниз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки вытянуты вперед - махи руками. 1- мах руками: левая вверх, правая вниз, 2- мах руками правая вверх, левая вниз. Выполнять без промежуточной остановки

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх-наклоны в стороны.1- наклониться влево, стукнуть кубик о кубик, 2- в и.п. 3- наклониться вправо, стукнуть кубик о кубик, 4- в и.п.

4. и.п. стоя на коленях, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - наклоны вперед из исходного положения сидя. 1- наклониться вперед , положить кубики на пол, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять кубики, 4- в и.п.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены кубики в обеих руках, руки опущены вниз - отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- отвести левую ногу вперед, одновременно вынести левую руку вперед, 2- отвести левую ногу в сторону, одновременно отвести левую руку в сторону, 3- отвести левую ногу назад, одновременно отвести левую руку назад, 4- в и.п.. То же правой ногой и рукой.

Игровое упражнение «Переставь кубики»

В линию выставляются кубики по схеме 2 рядом, через 50 см - два на расстоянии 60-70 см.

Дети друг за другом идут и меняют расположение кубиков. Те, что стояли рядом- расставляют в стороны, те, что стояли порознь- ставят вместе.

Февраль Комплекс №3

Оборудование: ленточки по количеству детей

Построение в колонну по росту, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу. Непрерывный бег 1 мин.

Упражнения с ленточкой

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, руки опущены вниз - махи руками. 1- мах рукой с ленточкой вверх, 2 - опустить руку вниз, передать ленточку в правую руку, 3- 1- мах рукой с ленточкой вверх, 4- в и.п. по 5 раз каждой рукой

2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, ленточка в левой руке, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны. 1- вынести обе руки вперед, передать ленточку в правую руку, 2- развести руки в стороны, 3- вынести обе руки вперед, передать ленточку в левую руку, 4- развести руки в стороны. 6 раз

3. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, руку с ленточкой отвести назад- вверх-вниз, внизу (круговое движение) выполнить волнистое движение ленточкой, 2- выпрямиться, ленточку передать в правую руку. То же правой рукой. 6 раз

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе - наклоны в стороны. 1- наклон вправо, левую руку через голову вправо, сделать ленточкой волнистое движение, 2- в и.п., поменять руки, 3- наклон влево, правую руку через голову влево, сделать ленточкой волнистое движение, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, руки опущены вниз - поочередное выставление ног. 1- левую ногу вперед, на пятку, левую руку вперед, правую руку в сторону, 2- переложить платочек в правую руку, 3- правую ногу вперед, на пятку, правую руку вперед, левую руку в сторону.

Малоподвижная игра «Узнай по голосу» (описание)

Февраль Комплекс №4

Оборудование: обруч, пластмассовые шарик по 2 на каждого

Ходьба по кругу друг за другом обычная, на носках, на пятках. Бег по кругу друг за другом обычный, на носках. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки на поясе-повороты головы вправо и влево. 1- поворот головы влево, 2- в и.п., 3- поворот головы вправо, 4- в и.п. (5 раз в каждую сторону)

2. и.п. стоя, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны. 1- руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- в и.п. (5 раз)

3. и.п. стоя, руки на поясе- в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п. (5 раз в каждую сторону)

4. и.п. стоя, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. (по 5 раз в каждую сторону)

5. и.п. стоя, руки на поясе-отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- левую ногу вперед, 2- левую ногу в сторону, 3- левую ногу назад, 4- в и.п. то же правой ногой (по 4 раза каждой ногой)

6. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- приседания на всей стопе. 1. присесть, вынести руки вперед 2- в и.п. (6 раз)

Подвижная игра «Пугало» (описание)

Март Комплекс №1

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в колонну по росту, ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с остановкой по сигналу. Бег в колонне по одному обычный, на носках

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать мяч к груди, 2- в и.п. 6 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - отведение рук в стороны. 1 отвести руки влево, 2- в и.п., 3- отвести руки вправо, 4- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя, мяч держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклон вперед, коснуться мячом пола, 2- в и.п. 6 раз.
4. и.п. стоя на коленях, мяч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- в и.п. 3- поворот корпуса вправо, 4- в и.п. 6 раз.
5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, мяч держится двумя руками, прижат к груди- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. 6 раз.
6. и.п. стоя, мяч держится двумя руками, руки опущены вниз- выставление ноги на носок. 1- выставить левую ногу на носок руки вытянуть вперед, 2- в и.п., 3- выставить правую ногу на носок 4- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Послушный мяч»

Дети лежат на спине зажав мяч между стопами, поворачиваются на живот, стараясь не выронить мяч.

Подвижная игра «Бусы для мамы».

Дети бегают врассыпную, по команде педагога строятся в шеренгу, вытягивают руки с мячом вперед.

Март Комплекс №2

Оборудование: косички (веревочки) по количеству детей

Построение в колонну по росту, ходьба в колонне по одному обычная, на носках на пятках (с разным положением рук). Бег в колонне по одному, бег, меняя направление движения и темп.

Упражнения с косичкой (веревочкой)

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх. 1- вытянуть руки вперед, вверх; 2- в и.п. 6 раз.
2. и.п. стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон туловища влево; 2- наклон туловища вправо. Выполнять без остановки. 6 раз.
3. и.п. сидя, ноги раздвинуты, косичка в обеих руках, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, вытянуть руки к носкам левой ноги, 2- в и.п., 3- наклониться вперед, вытянуть руки к носкам правой ноги, 4- в и.п. 6 раз.
4. и.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание ног. 1- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть к косичке, 2- в и.п. 6 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках на шее, натянута, руки согнуты в локтях, локти разведены в стороны- приседания. 1- присесть; 2- в и.п. 6 раз.
6. и.п. стоя, ноги вместе, косичка в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- опуститься на всю ступню. 6 раз.

Игровое упражнение «Жесты»

Педагог предлагает детям жест, дети объясняют его значение.

Приблизительные задания: «высокий», «маленький», «там», «я», «до свидания», «здравствуй», «нельзя», «иди сюда», «уходи отсюда», «тише» и др.

Март Комплекс №3

Оборудование: кольца по количеству детей, палочка

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках, ходьба в противоположную сторону. Бег в колонне по одному обычный, на носках

Упражнения с кольцом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кольцо в одной руке, руки вытянуты в стороны - переключивание предмета из одной руки в другую, отведение рук в стороны 1- вынести руки вперед, переложить кольцо из одной руки в другую, 2- развести руки в стороны, 3- вынести руки вперед, переложить кольцо из одной руки в другую, 4- в и.п. 6 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кольцо держится двумя руками, руки прижаты к груди - повороты корпуса влево-вправо, сгибание и разгибание рук. 1 повернуть корпус влево, разогнуть руки по направлению влево, 2- в и.п., 3- повернуть корпус вправо, разогнуть руки по направлению вправо, 4- в и.п. 6 раз.

3. и.п. стоя, кольцо держится двумя руками сзади - наклоны вперед, отведение рук вверх. 1- наклон вперед, руки отвести вверх, 2- в и.п. 6 раз.

4. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, кольцо в одной руке, руки вытянуты в стороны- сгибание и разгибание ног из положения сидя 1- согнуть ноги в коленях, соединить руки, переложить кольцо из одной руки в другую, 2- разогнуть ноги, развести руки в стороны. 6 раз.

5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, кольцо держится двумя руками, руки опущены вниз- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Кольца на палочке»

Дети друг за другом подходят к стартовой линии и по очереди стараются бросить кольцо так, чтобы оно оделось на палочку. Палочку держит педагог, поддерживая детей, помогает им забросить кольцо на палочку.

Март Комплекс №4

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать обруч к груди, 2- в и.п. 5 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - отведение рук в стороны. 1 отвести руки влево, 2- в и.п., 3- отвести руки вправо, 4- в и.п. По 5 раз в каждую сторону.

3. и.п. стоя, обруч держится двумя руками сзади - наклоны вперед, отведение рук вверх. 1- наклон вперед, руки отвести вверх, 2- в и.п. 5 раз.

4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, одновременно отпустить обруч правой рукой, левая рука с обручем влево, 2- в и.п. правой рукой взять обруч. То же вправо. По 5 раз в каждую сторону.

5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, обруч держится двумя руками, одет на талию- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны,; 2- в и.п. 5 раз

Игровое упражнение «Пройди по залу перешагивая обруч»

Дети берут обручи в руки и, вращая его как скакалку, идут друг за другом по залу.

Подвижная игра «Займи свое место»

Обручи произвольно раскладываются по залу, дети встают в обручи - «домики». Каждый запоминает свое место. По сигналу, дети бегают по залу не сбивая обручей. По второму сигналу все бегут и встают в свои обручи.

Апрель Комплекс №1

Оборудование: разноцветные парные флажки по количеству детей.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках (с разным положением рук), Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед- вращение кистями. 1- 4 вращение кистями по направлению внутрь, то же по направлению наружу. По 3 раза.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, левая рука вверх, правая вниз- вращение руками. 1- 4 вращение левой рукой вперед, 1-4 -вращение правой рукой вперед, 1-4 вращение левой рукой назад, 1-4 вращение правой рукой назад. По 2 раза
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны- наклоны в стороны. 1- наклон влево, руки удерживать в исходном положении, 2- наклон вправо, руки удерживать в исходном положении. Выполнять без остановки. 6 раз.
4. и.п. стоя на коленях, руки на поясе - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- в и.п., 3- поворот корпуса вправо, 4- в и.п. 6 раз.
5. и.п. лежа на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны - поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- согнуть левую ногу в колене, 2- выпрямить левую ногу, одновременно согнуть правую ногу в колене, «велосипед» 6 раз каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе -приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны, 2- в и.п. 6 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Играющие стоят вдоль стены. Педагог дает каждому по одному флажку. По сигналу дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру.

Апрель Комплекс №2

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, ходьба в чередовании с бегом, прыжками. Бег обычный, на носках.

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать мяч к груди; 2- вынести руки вперед. 6 раз.
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. 6 раз.
3. и.п. сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед из положения сидя. 1- 2 наклоняться вперед, прокатывая мяч по ногам к носкам, 3- 4 взять мяч двумя руками, выпрямляясь поднять его вверх. 6 раз.
4. и.п. лежа на спине, мяч в обеих руках, руки за головой - поочередное поднимание ног из положения лежа на спине. 1- поднять вверх левую ногу, одновременно руки с мячом поднять к левой ноге, 2- в и.п., 3- поднять вверх правую ногу, одновременно руки с мячом поднять к правой ноге, 4- в и.п. 6 раз.
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - приседания на всей стопе. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- выпрямиться. 6 раз.
6. и.п. стоя, левая нога выставлена назад на носок, мяч в обеих руках, руки опущены вниз-выставление ноги на пятку, носок. 1- выставить ногу вперед на пятку, поднять руки вверх, 2- в и.п. То же другой ногой. По 6 раз каждой ногой.

Игровое упражнение «Бросай-лови»

Дети идут друг за другом, бросают мяч о стенку (щит) и ловят его двумя руками.

Апрель Комплекс №3

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение в колонну по росту, ходьба в колонне по одному обычная, на носках (с разным положением рук), приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя в обруче, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз - сгибание и разгибание рук. 1- поднять обруч вверх, 2- в и.п. 6 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч в обеих руках, руки вытянуты вперед- махи руками вверх. 1- мах руками вверх, 2- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- в и.п. 3- поворот корпуса вправо, 4- в и.п. 6 раз.
4. и.п. сидя, ноги широко раздвинуты, обруч на полу между ног, руки в упоре сзади- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть ноги в коленях, поставить их в обруч, 2- в и.п. 6 раз.
5. и.п. соя, ноги пятки вместе, носки врозь, обруч держится двумя руками, одет на талию- приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны, 2- в и.п. 6 раз.
6. и.п. стоя, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 6 раз.

Подвижная игра «Не замочи ног»

По залу раскладываются обручи так, чтобы прыгая из обруча в обруч дети могли перебраться с одной стороны зала на другую.

Апрель Комплекс №4

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба обычная, с изменением темпа, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, прижать мяч к груди; 2- вынести руки вперед. Выполнить 6 раз
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны в стороны. 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждую сторону.
3. и.п. сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед из положения сидя. 1- 2 наклоняться вперед, прокатывая мяч по ногам к носкам, 3- 4 взять мяч двумя руками, выпрямляясь поднять его вверх. Выполнить 6 раз.
4. и.п. лежа на спине, мяч в обеих руках, руки за головой - поочередное поднимание ног из положения лежа на спине. 1- поднять вверх левую ногу, одновременно руки с мячом поднять к левой ноге, 2- в и.п., 3- поднять вверх правую ногу, одновременно руки с мячом поднять к правой ноге, 4- в и.п. Выполнить 6 раз в каждой ногой.
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - приседания на всей стопе. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- выпрямиться. Выполнить 6 раз.

Игровое упражнение с мячом - отбивание мяча от пола.

Дети пробуют отбивать мяч от пола одной или двумя руками.

Подвижная игра «Найди себе пару».

Дети, под звуковой сигнал, бегают по залу врассыпную, с окончанием сигнала каждый находит пару, пара подходит к педагогу. Второй раз выбирают в пару других детей.

Ходьба за педагогом.

Май Комплекс №1

Оборудование: платочки 40х40 по количеству детей.

Построение в колонну по росту, ходьба в колонне по одному обычная, на носках (с разным положением рук), ходьба назад. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, со сменой направляющего.

Упражнения с платочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе-махи руками. 1- мах рукой с платочком вверх; 2 - в и.п. По 6 раз каждой рукой.
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, платок в левой руке, рука поднята вверх, правая рука на поясе - наклоны в стороны. 1- наклон влево, мах платочком над головой; 2 - в и.п. По 6 раз в каждую сторону.
3. и.п. сидя, ноги раздвинуты, платок держать в правой руке, руки в стороны - повороты корпуса вправо-влево. 1- поворот влево, переложить платочек из правой руки в левую; 2 - поворот вправо, переложить платочек из левой руки в правую. Выполнять без промежуточной остановки. 6 раз.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, платочек за концы удерживается двумя руками, руки опущены вниз - приседания на всей стопе. 1- присесть, руки согнуть в локтях «спрятаться»; 2 - в и.п. 6 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, платочек в правой руке - отведение ноги вперед, в сторону, назад. 1- отвести правую ногу вперед, одновременно вынести руку с платочком вперед, 2- отвести правую ногу в сторону, одновременно вынести руку с платочком в сторону, 3- отвести правую ногу назад, одновременно вынести руку с платочком назад, 4- в и.п. Переложить платочек в левую руку, то же левой ногой. По 6 раз каждой ногой.

Игровое упражнение «Жесты»

Педагог предлагает детям жест, дети объясняют его значение.

Приблизительные задания: «высокий», «маленький», «там», «я», «до свидания», «здравствуй», «нельзя», «иди сюда», «уходи отсюда», «тише» и др.

Май Комплекс №2

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, 3-4 мяча

Построение в колонну по росту, ходьба с разным положением рук обычная, в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба в чередовании с прыжками. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, со сменой направляющего

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, руки в стороны - перекладывание предмета из одной руки в другую. 1- руки вперед, переложить мешочек из одной руки в другую, 2- в стороны. 6 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в двух руках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- полностью разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 6 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мешочек в обеих руках, руки опущены - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, левой рукой положить мешочек у ног; 2- повернуться в исходное положение, 3- повернуться влево, взять мешочек левой рукой, 4- в и.п. То же вправо. По 3 раза в каждом направлении.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки опущены вниз- наклоны вперед из исходного положения сидя. 1- наклониться к левой ноге; 2- в и.п. 3- наклониться к правой ноге; 4- в и.п. 6 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек держится одной рукой, руки в стороны- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть левую ногу в колене, переложить мешочек из одной руки в другую под коленом, 2 - в и.п. , то же правой ногой. По 6 раз каждой ногой.
6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в двух руках, руки опущены вниз - приседание. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 6 раз.

Игровое упражнение «Сбей мяч»

Дети стоят в шеренге, педагог прокатывает вдоль шеренги мяч (несколько мячей), дети должны попасть мешочком в движущийся мяч.

Май
Комплекс №3

Оборудование: шарики и кубики поровну на группу детей.

Построение в колонну по росту

Ходьба обычная, в колонне по одному с разным положением рук, ходьба на носках, ходьба в чередовании с прыжками. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз- отведение рук в стороны, вверх поочередно. 1- отвести левую руку в сторону, 2- отвести правую руку в сторону, 3- поднять левую руку вверх, 4- поднять правую руку вверх. То же в обратном порядке. 6 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, одна рука вверх, другая внизу- махи руками. 1- поменять положение рук 2- в и.п. По 6 раз каждой рукой.

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево, хлопок в ладоши над головой; 2- в и.п., то же вправо. По 6 раз в каждую сторону.

4. и.п. стоя на коленях, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево из исходного положения стоя на коленях. 1- поворот корпуса влево; 2- в и.п., 3- поворот туловища вправо, 4- в и.п. 8 раз.

5. и.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, руки за спиной- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, дотянуться пальцами до носков ног; 2- в и.п. 6 раз.

6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз-поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 6 раз.

Игровое упражнение «Кубик-шарик»

По кругу раскладываются кубики и шарики через один по количеству детей. Дети стоят по кругу в шаге от разложенных предметов. Педагог показывает детям разные движения, дети повторяют за педагогом. Вдруг, неожиданно, педагог произносит «Кубик!», тот, кто быстро отреагирует, наклоняется и хватает кубик в руки, поднимает его вверх (брать можно один предмет). Педагог хвалит ловких и внимательных детей, советует остальным быть внимательнее. Игра повторяется. Педагог произносит «Шарик!», или опять «Кубик!». Последний раз произносит «Шарик, кубик!» (можно взять или шарик или кубик).

Май
Комплекс №4

Оборудование: разноцветные парные флажки по количеству детей.

Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках (с разным положением рук), Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед- вращение кистями. 1- 4 вращение кистями по направлению внутрь, то же по направлению наружу. По 3 раза.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, левая рука вверх, правая внизу- вращение руками. 1- 4 вращение левой рукой вперед, 1-4- вращение правой рукой вперед, 1-4 вращение левой рукой назад, 1-4 вращение правой рукой назад. По 2 раза

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны- наклоны в стороны. 1- наклон влево, руки удерживать в исходном положении, 2- наклон вправо, руки удерживать в исходном положении. Выполнять без остановки. 6 раз.

4. и.п. стоя на коленях, руки на поясе - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- в и.п., 3- поворот корпуса вправо, 4- в и.п. 6 раз.

5. и.п. лежа на полу, ноги вытянуты вперед, руки в стороны - поочередное сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- согнуть левую ногу в колене, 2- выпрямить левую ногу, одновременно согнуть правую ногу в колене, «велосипед» 6 раз каждой ногой.

6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе -приседания на носках с разведением коленей в стороны. 1- присесть, развести колени в стороны, 2- в и.п. 6 раз.

Подвижная игра «Найди себе пару»

Играющие стоят вдоль стены. Педагог дает каждому по одному флажку. По сигналу дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети, имеющие флажки одинакового цвета, находят себе пару, каждая пара, используя флажки, делает ту или иную фигуру.

Комплексы утренней гимнастики составлены в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и методикой физического развития детей дошкольного возраста.

В комплексах используется материал, который дети осваивают на физкультурных занятиях, подвижные, малоподвижные игры и игровые упражнения с элементами здоровьесберегающих технологий.

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Октябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Ноябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Декабрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Январь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Февраль	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Март	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Апрель	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Май	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4

Сентябрь
Комплекс №1

Оборудование: игрушка черепаха (любая)

Ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Бег по кругу обычный, на носках, высоко поднимая колени. Построение в 2 колонны двойками.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки опущены вниз - поднимание рук. 1- руки вперед, 2- рука в стороны, 3-руки через стороны вверх, 4- в и.п. (6 раз)

2. и.п. стоя, руки вытянуты вперед- сжимание и разжимание кистей. 1- сжать кисти рук, 2- разжать кисти рук (6 раз)

3. и.п. стоя, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- 2 - наклониться вперед, опустить руки вниз, коснуться ладонями пола, 3-4 в и.п. (6 раз)

4. и.п. стоя на коленях, руки на поясе- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)

5. и.п. стоя, руки в замке за головой- приседание. 1-присесть, вынести руки вперед, обхватить колени, 2- выпрямиться, в и.п. (6 раз)

6. и.п. лежа на спине, руки в упоре - поочередное поднимание и опускание ног. 1- поднять правую ногу вверх, 2- опустить ногу, в и.п. 3- поднять левую ногу вверх, 4- опустить ногу в и.п. (6 раз каждой ногой)

Малоподвижная игра «Найди черепашку» (1 раз)

Игрушка заранее спрятана в зале (игровой комнате), дети ходят по залу (игровой комнате)

Игра прекращается, как только дети найдут черепашку.

Сентябрь
Комплекс №2

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение в шеренгу по росту с помощью педагога.

Игровое упражнение «Найди свое место». После построения по росту с помощью педагога, детям дается команда: «Разойдись!». Вторая команда «Найди свое место!» 2 раза. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени. Дети переходят на ходьбу, берут мяч в правую руку, перестраиваются в две колонны двойками.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках внизу-одновременное поднимание рук. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п. (6 раз)

2. и.п. стоя, мяч в двух руках сверху- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, оставить мяч на полу, 2- выпрямиться, сделать хлопок руками над головой, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4- в и.п. (6 раз)

3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. (по 6 раз в каждую сторону)

4. и.п. лежа на спине, прямые руки за головой, мяч в обеих руках, -сгибание и разгибание ног. 1- согнуть правую ногу в колене, одновременно вынести руки из за головы, мячом коснуться колена, 2- в и.п., 3- согнуть левую ногу в колене, одновременно вынести руки из за головы, мячом коснуться колена, 4- в и.п. (6 раз каждой ногой)

5. и.п. лежа на спине, прямые руки за головой, мяч в обеих руках- перекат туловища. 1 перекат со спины на живот вправо, 2- в и.п. 3- перекат со спины на живот влево, 4- в и.п. (4 раза)

6. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, раздвинуты, упор руками сзади, мяч на полу у ступней-захватывание предметов ступнями. 1 захватить мяч ступнями, поднять его вверх, 2- опустить мяч на пол, ноги раздвинуть в стороны. (6 раз).

Проводится подвижная игра «Подбрось-поймай»

Дети произвольно подбрасывают и ловят свои мячи.

Сентябрь
Комплекс №3

Оборудование: нет

Построение в колонну. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары. Дети свободно парами встают по залу (групповой комнате)

Упражнения в парах

1. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз- поднимание рук в стороны, через стороны вверх. 1- 2 поднять руки в стороны, через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п. (6 раз)
2. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе- сгибание и разгибание рук. 1- 4 менять положение рук (по 6 раз каждой рукой)
3. и.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, держатся за руки, руки подняты в стороны-вверх- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)
4. и.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе- сгибание и разгибание ног. 1- 4 менять положение ног. (по 6 раз каждой ногой)
5. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки- махи ногами- 1-4 махи правыми ногами, 1-4 махи левыми ногами (2 раза)
6. и.п. стоя, пара стоит спиной друг к другу не держась за руки, ноги слегка расставлены- приседание. 1- 2 слегка присесть, удерживая спину к спине, руки свободно, 3-4 выпрямиться, удерживая спину к спине. (6 раз)

Подвижная игра «Бездомный заяц» (описание)

Сентябрь
Комплекс №4

Оборудование: обручи по количеству детей разложенные по залу (групповой комнате) в шахматном порядке.

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег на носках, в колонне по одному змейкой между обручами. Встать в обручи, разложенные по залу (групповой комнате) в шахматном порядке.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч «одет» на плечи, держится двумя руками- поднимание рук вверх— 1- поднять руки вверх, 2 - в и.п. (6 раз)
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать перед собой, хват двумя руками сверху, руки рядом - махи руками, сжимание и разжимание кистей. 1- разжать пальцы правой руки, выполнить мах рукой вверх, 2- в и.п., 3- разжать пальцы левой руки, мах левой рукой вверх, 4- в и.п. (6 раз каждой рукой)
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать с двух сторон параллельно полу- наклоны вправо-влево. 1- наклон туловища вправо; 2- в и.п.; 3- наклон туловища влево; 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)
4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклон туловища вперед, обруч оставить на полу, 2- выпрямиться, поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклон туловища вперед, взять обруч, 4- в и.п. (6 раз)
5. и.п. сидя, руки в упоре сзади, обруч лежит на полу, ноги согнуты в коленях, стоят в обруче - поднимание и сгибание ног. 1- 2 разогнуть колени, обе ноги поднять, развести в стороны, положить на пол, обруч между ног, 3- 4 в и.п. (6 раз)
6. и.п. стоя в обруче босиком, руки на поясе - захватывание предметов пальцами ног. Ходьба, перебирая пальцами ног по обручу. (по 2 полных оборота в каждую сторону)

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Перед игрой все дети выходят из обручей. Один обруч убирается, кладется в стороне. Дети бегают врассыпную, по звуковому сигналу занимают любой обруч, тот, кому обруча не досталось становится бездомным зайцем, он отходит к обручу, лежащему в стороне, выполняет ходьбу по обручу приставным шагом, наступая на обруч только пятками. Выполнив задание, возвращается к играющим. Игра проводится 2-3 раза.

Октябрь Комплекс №1

Оборудование: гимнастические скамейки

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, ходьба обычным шагом, на носках
Ходьба на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Произвольно занять гимнастические скамейки

Упражнения на гимнастической скамейке

1. и.п. сидя на гимнастической скамейке прямо, ноги вместе, руки на коленях- наклоны головы вперед, в стороны. 1 не меняя положение туловища, медленно наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди, 2- в и.п. 3- наклон головы влево, 4- в и.п., 4- наклон головы вправо, 6- в и.п.
2. и.п. сидя на гимнастической скамейке прямо, ноги вместе, руки опущены вниз- поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх поочередно. 1- вынести правую руку вперед, 2- вынести левую руку вперед, 3- поднять правую руку вверх, 4- поднять левую руку вверх; 1-4 в обратном порядке.
3. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 2- в и.п.
4. и.п. стоя за гимнастической скамейкой, руки подняты вверх-наклоны вперед из положения стоя. 1- наклониться вперед, упор руками на скамейку, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой.
5. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади- поочередное поднимание ног. 1- поднять левую ногу вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх; 2- в и.п.
6. стоя за гимнастической скамейкой, руки на поясе- выставление ноги на пятку. 1- поставить левую ногу на скамейку на пятку; 2- в и.п.; 3- поставить правую ногу на на скамейку на пятку; 4- в и.п.
7. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе - сгибание и разгибание ног. 1- сесть на скамейку; 2- в и.п.

Подвижная игра «Кто быстрее соберется»

Дети сидят на гимнастических скамейках, по сигналу педагога начинают бегать в любом направлении по залу. Правило: нельзя перепрыгивать через скамейки. Педагог дает сигнал занять свои скамейки. Дети должны вернуться на «свои» скамейки. Отмечается группа детей, первая собравшаяся на своих скамейках.

Октябрь Комплекс №2

Оборудование: нет

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, с перестроением на ходу в пары

Упражнения без предметов в движении

(дети идут по залу выполняя упражнения под счет)

1. Положение рук: одна сверху, другая внизу- махи руками вперед- назад. 1- поменять положение рук; 2- то же. (6 махов каждой рукой)
2. Положение рук: руки внизу- махи с хлопком впереди и сзади себя. 1- мах с хлопком впереди себя, 2- мах с хлопком сзади себя. (6 раз)
3. Положение рук: руки на поясе- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево (без остановки). (6 раз)
4. Положение рук: руки на поясе- наклоны вправо и влево. 1- наклон туловища вправо; 2- наклон туловища влево (без остановки). (6 раз в каждую сторону)
5. Исходное положение: руки на коленях; ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед- ходьба в полуприсяде. «Гусиный шаг» (1 круг по залу)
6. Положение рук: руки в стороны- сгибание и разгибание ног. 1- шаг левой ногой, правую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 2- выпрямиться, руки в стороны; 3- шаг правой ногой, левую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 4- выпрямиться. (по 6 раз каждой ногой)
7. Исходное положение: руки свободно - подскоки, сочетая с активными махами рук.

Подвижная игра «Охотники и зайцы» (описание)

Октябрь Комплекс №3

Оборудование: мяч один на двоих, воротики (дуга или 2 ограничителя)

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне. Ходьба в колонне обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени, бег с перестроением на ходу в пары.

Упражнения в парах с мячом

1. и.п. стоя напротив друг друга, мяч удерживается одним партнером прямыми руками внизу- поднимание рук вперед. 1- вынести руки вперед, передать мяч партнеру, 2- партнер берет мяч, опустить руки вниз. (6 раз каждый)

2. и.п. стоя, мяч удерживается одним партнером за головой- махи руками вперед, назад с хлопком сзади себя. 1- мах руками вверх- вперед, передать мяч партнеру. 2- мах руками назад с хлопком сзади себя. (6 раз каждый)

3. и.п. стоя в плечами друг к другу, мяч у одного из партнеров, руки вытянуты вперед - повороты туловища. 1 повернуться, передать мяч партнеру, 2- выпрямиться. (4 раза в одну сторону, разворот, 4 раза в другую)

4. и.п. стоя на коленях, мяч удерживается одним партнером сверху - наклоны вперед из положения стоя на коленях. 1- наклониться вперед, передать мяч партнеру, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой. (6 раз каждый)

5. и.п. сидя, ноги согнуты в коленях, мяч у одного партнера перед ногами- сгибание и разгибание ног. 1- выпрямляя ноги, толкнуть мяч партнеру, 2- согнуть ноги в коленях. (6 раз каждый)

6. и.п. стоя, мяч удерживается одним партнером, опущен вниз- приседания. 1- присесть, передать мяч партнеру, выпрямиться (4 раза каждый, всего 8 приседаний)

Игровое упражнение «Закати мяч в ворота»

Дети по очереди подходят к ограничительной черте, на расстоянии 4-5 м. от черты ставятся воротики.

Дети прокатывают мяч по прямой в вортики, берут мяч и относят его на место. (1 раз)

Октябрь Комплекс №4

Оборудование: флажки по количеству детей.

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- поднимание рук через стороны вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх скрестив флажки над головой; 3-руки в стороны; 4- в и.п. (6 раз)

2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- наклоны вправо-влево. 1- наклон влево, выполнить мах правой рукой над головой; 2- в и.п.; 3- наклон вправо; 4 в и.п. (по 6 раз в каждую сторону)

3. и.п. ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- развести руки в стороны, повернуться вправо, ; 2- в и.п. , 3 развести руки в стороны, повернуться влево, 4- в и.п. (по 6 раз в каждую сторону)

4. и.п. сидя на пятках, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- встать на колени, слегка прогнуться назад, поднять руки вверх; 2- в и.п. (6 раз)

5. и. п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки за спиной- наклоны туловища вперед. 1- наклониться вперед, пронося руки через стороны, дотянуться кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. (6 раз)

6. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- сгибание и разгибание ног из положения стоя. 1- слегка присесть «пружинка», выполнить мах руками одна вперед-другая назад; 2- выпрямиться, выполнить обратный мах. (6 раз)

7. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены- выпады в сторону. 1- правую руку вытянуть в сторону, сделать выпад правой ногой в сторону, 2- в и.п., 3- левую руку вытянуть в сторону, сделать выпад левой ногой в сторону, 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)

Подвижная игра «Мышеловка» (описание)

Ноябрь Комплекс №1

Оборудование: нет

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени. Бег со сменой ведущих.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки опущены виз-махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя. 1- мах руками вперед, хлопок в ладоши, 2- мах руками назад, хлопок в ладоши. Выполнять без промежуточной остановки. По 7 раз спереди и сзади
2. и.п. стоя, руки опущены вниз, пальцы сцеплены в замок- поднимание рук со сцепленными в замок пальцам.- 1 поднять руки вперед, кисти повернуть тыльной стороной от себя, 2- в и.п. 7 раз
3. и п. стоя, руки на поясе - наклоны вправо и влево. 1- наклониться вправо, опускать правую руку вниз, скользя по туловищу, 2- в и.п., 3- наклониться влево, опускать левую руку вниз, скользя по туловищу, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
4. и.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях за головой- сгибание и разгибание ног лежа на спине. 1- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к животу, 2- в и.п, 3- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к животу, 4 в и.п. По 7 раз каждой ногой.
5. и.п. стоя, руки за спиной - приседание. 1-присесть, вынести руки вперед,обхватить колени руками, 2- выпрямиться, в и.п. 7 раз
6. и.п. стоя в упоре на колени и ладони - махи ногами. 1- мах правой ногой назад-вверх, 2- в и.п., 3 — мах левой ногой назад-вверх, 4- в и.п. По 7 раз каждой ногой

Подвижная игра «Успей выбежать»

Дети делятся на две группы (можно мальчики-девочки)

Одна группа, держась за руки, образует круг образуют круг. Вторая группа встает в середину круга. Стоящие по кругу поворачиваются в правую или левую сторону, и не расцепляя рук, бегут по кругу. Стоящие в середине хлопают им в ладоши. По сигналу «Стой!» дети быстро останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Педагог быстро считает до трех. За это время дети, стоящие в середине, должны успеть выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. При повторении игры дети меняются местами.

Ноябрь Комплекс №2

Оборудование: кегли по количеству детей+ 2 обруча

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, бег со сменой ведущих. Построение в две колонны

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вынести руки вперед, переложить кеглю в левую руку, 2- в и.п., 3- вынести руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 4- в и.п. По 4 оборота влево и вправо.
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед -повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
3. и.п. сидя, ноги раздвинуты, руки согнуты в локтях, кегля в обеих руках, прижата к груди - наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, поставить кеглю на пол как можно дальше от себя, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять кеглю двумя руками, 4- в и.п. 7 раз.
4. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, кегля в правой руке - сгибание и разгибание ног. 1- согнуть правую ногу в колене, передать кеглю из правой руки в левую, 2- и.п., 3- согнуть левую ногу в колене, передать кеглю из левой руки в правую, 4- и.п. По 7 раз каждой ногой.

Дети с кеглями в руках остаются в колоннах.

Перед каждой колонной выкладывается обруч, в него ставится кегля.

Игра- эстафета «Две кегли»

Первому игроку выдается еще одна кегля. Надо добежать до обруча, заменить одну из своих кеглей на ту, что в обруче и, вернувшись к команде, отдать одну кеглю следующему игроку.

Ноябрь Комплекс №3

Оборудование: по одному шарiku на каждого ребенка

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени. Построение в 2 колонны

Упражнения с шариком

1. и.п. стоя, ноги вместе, шарик в одной руке, руки опущены вниз-поднимание рук через стороны вверх. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить шарик из одной руки в другую, 2- опустить руки через стороны вниз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шарик в одной руке, руки опущены вниз -перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вытянуть руки вперед, передать шарик из одной руки в другую спереди, 2- отвести руки назад, передать шарик из одной руки в другую за спиной.
3. и.п. стоя не коленях, шарик в правой руке, руки в стороны - наклоны вправо и влево. 1- наклон влево, одновременно руки поднять вверх, переложить шарик из правой руки в левую, 2- в и.п., 3- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, переложить шарик из левой руки в правую, 4 в и.п.
4. и.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади шарик лежит у стоп -поднимание и опускание ног. 1 поднять ноги не раздвигая их так, чтобы шарик скатился к животу, 2- опустить ноги на пол, взять шарик в руки, 3- наклониться вперед, положить шарик у стоп, 4- выпрямиться, принять упор руками сзади.
5. и.п. лежа на спине, шарик в левой руке, руки в стороны - сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине. 1- согнуть правую ногу в колене, соединить руки под коленом, передать шарик из правой руки в левую, 2- разогнуть правую ногу, руки развести в стороны, 3- согнуть левую ногу в колене, соединить руки под коленом, передать шарик из левой руки в правую, 4- разогнуть левую ногу, руки развести в стороны

Игровое упражнение «Точно в цель»

Перед детьми каждой колонны обруч, дети по очереди от черты (1,5 м до обруча) бросают шарики в обруч.

Ноябрь Комплекс №4

Оборудование: нет

Построение в колонну. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары. Дети свободно парами встают по залу (групповой комнате)

Упражнения в парах

1. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз- поднимание рук в стороны, через стороны вверх. 1- 2 поднять руки в стороны, через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п. (6 раз)
2. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе- сгибание и разгибание рук. 1- 4 менять положение рук (по 6 раз каждой рукой)
3. и.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, держатся за руки, руки подняты в стороны-вверх- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)
4. и.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе- сгибание и разгибание ног. 1- 4 менять положение ног. (по 6 раз каждой ногой)
5. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки- махи ногами- 1-4 махи правыми ногами, 1-4 махи левыми ногами (2 раза)
6. и.п. стоя, пара стоит спиной друг к другу не держась за руки, ноги слегка расставлены- приседание. 1- 2 слегка присесть, удерживая спину к спине, руки свободно, 3-4 выпрямиться, удерживая спину к спине. (6 раз)

Подвижная игра «Бездомный заяц» (описание)

Декабрь

Комплекс №1

Оборудование: кегли по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках

Упражнения с кеглями

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в обеих руках, руки за спиной- наклоны головы влево и вправо. 1- наклон головы влево, 2- в и.п., 3- наклон головы вправо, 4- в и.п. 7 раз
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вынести руки вперед, переложить кеглю в левую руку, 2- в и.п., 3- вынести руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 4- в и.п. 7 раз.
3. и.п. стоя на коленях, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед -повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, руки согнуты в локтях, кегля в обеих руках, прижата к груди - наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, поставить кеглю на пол как можно дальше от себя, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять кеглю двумя руками, 4- в и.п. 7 раз.

Подвижная игра «Голова дракона»

Дети встают друг за другом цепочкой, удерживая руки на плечах или талии. По команде педагога голова дракона – первый игрок в цепочке – пытается поймать хвост – последнего игрока. Тот в свою очередь должен увернуться. Когда последний пойман, он переходит в начало цепочки. Во время игры нельзя отпускать руки, если цепочка разрывается, игра останавливается.

Декабрь

Комплекс №2

Оборудование: без оборудования

Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки согнуты в локтях, прижаты к себе, пальцы сцеплены в замок- сжимание и разжимание кистей. 1 - вынести прямые руки вперед, разжать кисти развернув их тыльной стороной от себя, 1 - в и.п. 7 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - махи руками вперед-назад. 1- мах одновременно двумя руками вперед, 2- мах одновременно двумя руками назад. 7 раз.
3. и.п. стоя на коленях, руки в стороны- наклоны в стороны. 1- наклониться влево, коснуться левой рукой пола, правую отвести вверх, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, коснуться правой рукой пола, левую отвести вверх, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
4. и.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища- скрещивание ног. 1- 3 поднять прямые ноги вверх, скрестить их сначала левую над правой, потом правую над левой, 4- в и.п. 7 раз.

Подвижная игра «Выполни задание»

Дети бегают врассыпную по залу, по команде педагога «Рука!» дети должны найти себе пару и соединиться руками, «Нога!»- ногами, «Голова»- головами и так далее.

Декабрь

Комплекс №3

Оборудование: по 2 султанчика для каждого

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, в полуприсяде.

Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, со сменой ведущих.

Упражнения с султанчиками

1. и.п. стоя, ноги вместе, султанчики в каждой руке, руки опущены вниз- поднимание рук через стороны вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх скрестив султанчики над головой; 3-руки в стороны; 4- в и.п. 7 раз.

2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в каждой руке, руки опущены вниз- наклоны вправо-влево. 1- наклон влево, выполнить мах правой рукой над головой; 2- в и.п.; 3- наклон вправо; 4 в и.п. По 7 раз в каждую сторону

3. и.п. ноги слегка расставлены, в султанчики в каждой руке, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- развести руки в стороны, повернуться вправо, ; 2- в и.п. , 3 развести руки в стороны, повернуться влево, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.

4. и.п. сидя на пятках, султанчики в каждой руке, руки опущены вниз- сгибание и разгибание ног из положения сидя. 1- встать на колени, слегка прогнуться назад, поднять руки вверх; 2- в и.п. 7 раз.

5. и. п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, султанчики в каждой руке, руки за спиной- наклоны туловища вперед. 1- наклониться вперед, пронося руки через стороны, дотянуться султанчиками до носков ног; 2- в и.п. 7 раз.

Подвижная игра «Птички и клетка».

Дети делятся на две группы. Одна группа встает в центре зала держась за руки – это клетка. Другая подгруппа – птички. Педагог говорит: «Открыть клетку!» Дети, образующие клетку, поднимают руки. Птички влетают в клетку и тут же вылетают из нее. Педагог говорит: «Закрыть клетку!» дети опускают руки. Птички, оставшиеся в клетке, считаются пойманными. Они встают в круг. Клетка увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1-3 птички. Затем дети меняются ролями.

Декабрь

Комплекс №4

Оборудование: гимнастические скамейки (скамейки можно заменить стульчиками)

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, в полуприсяде. Бег в колонне по одному обычный

Упражнения на гимнастической скамейке

1. и.п. сидя на гимнастической скамейке верхом, руки на коленях- наклоны головы вперед, в стороны. 1- не меняя положение туловища, медленно наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди, 2- в и.п. 3- наклон головы влево, 4- в и.п., 5- наклон головы вправо, 6- в и.п. 6 раз.

2. и.п. сидя на гимнастической скамейке верхом, руки в стороны - поднимание и опускание прямых рук вверх. 1- поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши над головой, 2- в и.п. 7 раз.

3. и.п. сидя на гимнастической скамейке верхом, ноги вытянуты вперед, руки положить на плечи впереди сидящего, у первого- на поясе- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед не отпуская рук; 2- в и.п. 7 раз.

4. и.п. сидя на гимнастической скамейке верхом, руки вытянуты в стороны-наклоны в стороны. 1- наклониться влево, левую руку тянуть вниз, правую - вверх, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, правую руку тянуть вниз, левую - вверх, 4- в и.п. по 7 раз в каждую сторону.

Подвижная игра «Рукавица Деда Мороза»

Дети встают в круг и передают по кругу рукавицу, говорят: эй, друг, не зевай, рукавицу передай, быстро-быстро передай, как услышишь слово «стоп» - превратишься ты в сугроб «Стоп!» . У кого в руках рукавица заходят в круг, игра повторяется до последнего игрока без рукавицы. Сугроб становится все больше, чтобы передать рукавицу, приходится его обегать.

Последний игрок становится ловишкой и по команде «Раз, два, три, лови!» Ловит детей

Январь
Комплекс №1

Оборудование: мячи по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках прижат к груди-сгибание и разгибание рук рук. 1- вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках внизу-одновременное поднятие рук. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п. 8 раз
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих рукахверху- наклоны в стороны. 1- наклониться влево, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, 4- в и.п. По 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. по 8 раз в каждую сторону.
5. и.п. лежа на спине, прямые руки за головой, мяч в обеих руках,-сгибание и разгибание ног. 1- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть к животу, одновременно вынести руки из за головы, мячом коснуться коленей, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Льдинки, ветер, мороз»

Дети собираются в несколько кружков по 5-6 человек- это льдинки.

Педагог дает команды вразнобой: «Льдинки!», «Ветер!», «Мороз»

По этим командам, дети бегают врассыпную, замирают на месте, собираются кружками.

Январь
Комплекс №2

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей

Построение в круг. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с гимнастической палкой

1. и.п. стоя, ноги вместе, палка удерживается двумя руками, руки опущены вниз-поднятие рук вперед, вверх. 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- опустить руки вперед, 4 в и.п. 8 раз
2. и.п. стоя, ноги вместе, палка удерживается двумя руками, руки опущены вниз - махи руками вверх. 1- мах руками вверх, левую ногу отставить назад, на носок, 2- в и.п., 3- мах руками вверх, отставить правую ногу назад на носок, 4 в и.п. 8 раз
3. и.п. стоя на коленях, палка удерживается двумя руками, руки подняты вверх - наклоны вправо и влево. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4 в и.п. По 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. сидя, ноги раздвинуты, палка удерживается двумя руками, прижата к груди -наклоны вперед. 1- наклониться вперед, вытянуть руки вперед, положить палку на пол, 2- выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять палку, 4- в и.п. 8 раз
5. и.п. лежа на спине, палка удерживается двумя руками, прямые руки за головой - сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине. 1- согнуть обе ноги в коленях, подтянуть к животу, руки поднять по направлению к коленям. 8 раз

Подвижная игра «Снежные фигуры»

Дети врассыпную бегают по залу, по сигналу «остановились» замирают на месте выполняя фигуру зимней тематики (снежинка, сосулька, елочка, лыжник, другое). Ведущий отгадывает, что изобразили дети, выделяет детей, выполнивших самые интересные фигуры.

Январь
Комплекс №3

Оборудование: мячи по количеству детей, воротики.

Построение в круг. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание рук вперед, вверх. 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- согнуть руки в локтях, отвести мяч за голову, 4- опустить руки вниз. 8 раз
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. 8 раз
3. и.п. стоя, мяч в двух рукахверху- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, оставить мяч на полу, 2- выпрямиться, сделать хлопок руками над головой, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4- в и.п. 8 раз
4. и.п. стоя на коленях, упор руками перед собой, мяч на полу - махи ногами. 1- мах левой ногой назад, 2- в и.п. 3- мах правой ногой назад, 4- в и.п. 8 раз
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз

Игровое упражнение «Ведение мяча ногой»

Дети идут по залу, ведя мяч ногой, дойдя до ограничительной черты, забивают мяч ногой в воротики.

Январь
Комплекс №4

Оборудование: без оборудования

Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки согнуты в локтях, прижаты к себе, пальцы сцеплены в замок- сжимание и разжимание кистей. 1 - вынести прямые руки вперед, разжать кисти развернув их тыльной стороной от себя, 1 - в и.п. 7 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - махи руками вперед-назад. 1- мах одновременно двумя руками вперед, 2- мах одновременно двумя руками назад. 7 раз.
3. и.п. стоя на коленях, руки в стороны- наклоны в стороны. 1- наклониться влево, коснуться левой рукой пола, правую отвести вверх, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, коснуться правой рукой пола, левую отвести вверх, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
4. и.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища- скрещивание ног. 1- 3 поднять прямые ноги вверх, скрестить их сначала левую над правой, потом правую над левой, 4- в и.п. 7 раз.

Подвижная игра «Выполни задание»

Дети бегают врассыпную по залу, по команде педагога «Рука!» дети должны найти себе пару и соединиться руками, «Нога!»- ногами, «Голова!»- головами и так далее.

Февраль

Комплекс №1

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, обруч, длинная веревка.

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне. Ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, вдоль границ зала с поворотом. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в обеих руках, руки опущены вниз- поднятие рук вперед, вверх (одновременно). 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- опустить руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в левой руке, руки в стороны- перекалывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- соединить руки спереди, перекалывание мешочек из левой руки в правую, 2- отвести руки назад, перекалывание мешочек из правой руки в левую. 8 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мешочек в обеих руках, руки подняты вверх- наклоны вправо и влево. 1- наклониться влево, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, 4- в и.п. По 8 раз.
4. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, мешочек у ног- захватывание предметов ступнями ног и перекалывание из с места на место. 1- захватить мешочек ступнями ног, ноги согнуть в коленях, положить мешочек на пол, 2- ноги раздвинуть в стороны, 3- согнуть ноги в коленях, захватить мешочек ступнями, 4- вынести ноги вперед, положить мешочек на пол. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в обеих руках, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Забрось мешочек в кольцо» (вертикальная цель)

Дети по очереди доходят до стартовой линии, на расстоянии 3 м. от нее подвешен обруч на уровне 1,5-2 м от пола. Дети стараются забросить мешочек в обруч удобным способом.

Февраль

Комплекс №2

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч в левой руке, руки опущены вниз- перекалывание предмета из одной руки в другую. 1- поднять руки вперед, взять обруч в правую руку, 2 - опустить руки вниз, 3- поднять руки вперед, взять обруч в левую руку, 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз - махи руками вверх. 1- мах руками вверх, обруч над головой, 2- в и.п. По 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу - наклоны вправо и влево. 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. По 8 раз.
4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - повороты туловища. 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. Выполнять без остановки.
5. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки подняты вверх- наклоны вперед. 1- наклон туловища вперед, обруч оставить на полу; 2- выпрямиться, поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклон туловища вперед, взять обруч, 4- в и.п. По 8 раз.

Подвижная игра «Самый ловкий»

Обручи раскладываются по полу произвольно, каждый занимает любой пустой обруч. По сигналу дети бегают врассыпную, в это время педагог убирает один или два обруча. По следующему сигналу дети занимают любые обручи, те, кому обруча не хватило, выбывают из игры. Игра проводится до последнего игрока. Он и будет самым ловким.

Февраль Комплекс №3

Оборудование: по 2 флажка для каждого

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени. Перестроение в колонну по два.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки в обеих руках, руки внизу- поднимание рук вперед, в стороны, вверх, последовательно. 1- левую руку вперед 2-правую руку вперед, 3- левую руку в сторону, 4- правую руку в сторону, 5- левую руку вверх, 6- правую руку вверх, 7- опустить левую руку вниз, 8- опустить правую руку вниз. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расславлены, флажки в обеих руках, левая рука внизу, праваяверху- махи руками. 1- мах правой рукой вверх, одновременно мах левой рукой вниз. 8 раз.

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках, руки внизу- повороты. 1- поворот вправо, руки в стороны, удерживать прямо 2-в и. п., 3- поворот влево, руки в стороны, удерживать прямо , 4 в и.п. По 8 раз.

4. и.п. стоя на коленях, флажки в обеих руках, руки в стороны -наклоны вправо- влево. 1- наклон влево, левую руку вниз, правую вверх, 2- в и.п., 3 наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх, 4- в и.п. По 8 раз.

Подвижная игра «Чья колонна быстрее построится»

Дети делятся на 4 команды: танкисты, моряки, летчики, пехотинцы и строятся в 4 колонны по сторонам зала. По сигналу педагога все двигаются врассыпную по залу, выполняя характерные движения (по представлению детей). По сигналу педагога «В строй!». Все бегут на свои места, строятся в колонны. Побеждает команда, построившаяся первой.

Февраль Комплекс №4

Оборудование: нет

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, со сменой ведущих.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки опущены вниз - махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя. 1- мах руками вперед, хлопок в ладоши, 2- мах руками назад, хлопок в ладоши. Выполнять без промежуточной остановки. 8 раз.

2. и.п. стоя, руки опущены вниз, пальцы сцеплены в замок- поднимание рук со сцепленными в замок пальцам.- 1 поднять руки вперед, кисти повернуть тыльной стороной от себя, 2- в и.п. 8 раз.

3. и п. стоя, руки на поясе - наклоны вправо и влево. 1- наклониться вправо, опускать правую руку вниз, скользя по туловищу, 2- в и.п., 3- наклониться влево, опускать левую руку вниз, скользя по туловищу, 4- в и.п. По 8 раз.

4. и.п. стоя, руки за спиной - приседание. 1-присесть, вынести руки вперед, обхватить колени руками, 2- выпрямиться, в и.п. 8 раз.

5. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- в и.п. 8 раз.

Малоподвижная игра «Зеваки»

Дети идут по кругу, взявшись за руки. Педагог стоит в круге с куклой-масленицей. Как только он поднимает куклу высоко над головой, дети должны остановиться, хлопнуть в ладоши четыре раза и начать движение в противоположную сторону. Тот, кто был невнимателен, выбывает из игры.

Март
Комплекс №1

Оборудование: кубики по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени. Непрерывный бег 1,5-2 мин

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание рук через стороны вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. 8 раз
2. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя. 1- мах руками через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- мах руками через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. 8 раз
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх- наклоны вправо и влево. 1- наклон влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклон вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. 8 раз
4. и.п. стоя на коленях, кубики в обеих руках, руки вытянуты в стороны- повороты корпуса вправо-влево. 1- поворот корпуса влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3-поворот корпуса вправо, стукнуть кубик о кубик. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - приседания. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Быстро возьми - быстро положи»

Дети с кубиком в руке под бубен бегают врассыпную по залу, по сигналу «Стоп!», оставляют кубик на полу и бегут врассыпную без кубика. По следующему сигналу быстро берут любой кубик и бегают с кубиком.

Март
Комплекс №2

Оборудование: ленточки по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с ленточкой

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, рука опущена вниз, правая рука на поясе- махи руками вперед- назад. 1- мах левой рукой вперед, 2 - мах левой рукой назад. Переложить ленточку в правую руку. По 8 раз каждой рукой.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка в левой руке, руки в стороны- переключивание предмета из одной руки в другую впереди. 1- вытянуть руки вперед, переложить ленточку в правую руку; 2 - руки в стороны. Тоже в обратном направлении. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, ленточка в левой руке, рука согнута в локте, прижата к груди, правая рука на поясе- наклоны вперед. 1- наклон вперед, широкий мах внизу левой рукой справа налево ; 2 - в и.п. Переложить ленточку в правую руку. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, ленточка удерживается двумя руками за концы, руки опущены вниз - приседания. 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2 - в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит ловишка. По сигналу педагога: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по залу. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

Март
Комплекс №3

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, ходьба обычным шагом, на носках, на пятках. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, мелким и широким шагом.

Упражнения с гимнастической палкой.

1. и.п. стоя, ноги вместе, палка удерживается двумя руками, прижата к груди-сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги вместе, палка удерживается двумя руками, руки опущены вниз - махи руками вверх. 1- мах руками вверх, левую ногу отставить назад, на носок, 2- в и.п., 3- мах руками вверх, отставить правую ногу назад на носок, 4 в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, палка удерживается двумя руками, руки вытянуты вперед - повороты вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4 в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка удерживается двумя руками, на плечах -наклоны вперед. 1- поднять руки вверх, 2- наклониться вперед, 3- выпрямиться, 4- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Кто быстрее на лошадке»

Дети строятся в шеренгу на одной стене зала, на другой стороне выкладывается веревка- ограничитель. Дети держат палку двумя руками, располагая ее между ног. По команде педагога все «скачут на лошадке» до ограничительной черты. Побеждает, кто быстрее других пересек веревку. Можно играть двумя группами (мальчики-девочки)

Март
Комплекс №4

Оборудование: мячи по количеству детей, воротики.

Построение в круг. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание рук вперед,вверх. 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- согнуть руки в локтях, отвести мяч за голову, 4- опустить руки вниз. 8 раз
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. 8 раз
3. и.п. стоя, мяч в двух рукахверху- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, оставить мяч на полу, 2- выпрямиться, сделать хлопок руками над головой, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4- в и.п. 8 раз
4. и.п. стоя на коленях, упор руками перед собой, мяч на полу - махи ногами. 1- мах левой ногой назад, 2- в и.п. 3- мах правой ногой назад, 4- в и.п. 8 раз
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз

Игровое упражнение «Ведение мяча ногой»

Дети идут по залу, ведя мяч ногой, дойдя до ограничительной черты, забивают мяч ногой в воротики.

Апрель
Комплекс №1

Оборудование: обручи по количеству детей

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2 - в и.п. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч держится двумя руками, руки опущены вниз - махи руками вверх. 1- мах руками вверх, обруч над головой, левую ногу отставить назад на носок, 2- в и.п., 3 - мах руками вверх, обруч над головой, правую ногу отставить назад на носок, 4- в и.п. 8 раз.

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу - наклоны вправо и влево. 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя на коленях, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед - повороты туловища. 1- поворот туловища влево; 2- поворот туловища вправо. Выполнять без остановки. 8 раз.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч на талии держится двумя руками - приседания. 1- присесть, положить обруч на пол, 2- выпрямиться, встать на носки, руки вверх, потянуться, 3- присесть, взять обруч в руки, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Чей обруч дольше крутится»

Поставить обруч перед собой, раскрутить его одной рукой, наблюдать, чей обруч крутится дольше других.

Апрель
Комплекс №2

Оборудование: теннисные мячи по количеству детей (простой мяч)

Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, с закрытыми глазами 3-4 м. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с теннисным мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мячик в одной руке, руки опущены вниз-поднимание рук через стороны вверх. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мячик из одной руки в другую, 2- опустить руки через стороны вниз. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мячик в одной руке, руки опущены вниз -перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вытянуть руки вперед, передать мячик из одной руки в другую спереди, 2- отвести руки назад, передать мячик из одной руки в другую за спиной. 4 раза по направлению влево, 4 раза по направлению вправо.

3. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки опущены вниз - приседания. 1- присесть, стукнуть мячиком по полу, 2- в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 8 раз.

Игровое упражнение «Бросай-лови»

Отбивание теннисного мяча от пола и ловля его в раскрытую ладонь снизу.

Апрель
Комплекс №3

Оборудование: гимнастические скамейки

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычным шагом, на носках, на пятках, змейкой без ориентиров.

Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки согнуты в локтях, прижаты к себе, пальцы сцеплены в замок- сжимание и разжимание кистей. 1 - вынести прямые руки вперед, разжать кисти развернув их тыльной стороной от себя, 2- в и.п. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - махи руками вперед-назад. 1- мах одновременно двумя руками вперед, 2- мах одновременно двумя руками назад. 8 раз.

3. и.п. стоя на коленях, руки в стороны- наклоны в стороны. 1- наклониться влево, коснуться левой рукой пола, правую отвести вверх, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, коснуться правой рукой пола, левую отвести вверх, 4- в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - приседание, обхватывая колени руками. 1- присесть, обхватив руками колени, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Не оставайся на полу»

По сигналу педагога дети произвольно бегают по залу, по следующему сигналу быстро находят возвышенность (гимнастическую скамейку, куб, гимнастическую стенку, другое), чтобы ноги не оставались на полу. После второго сигнала педагог считает: «Раз, два, три!», Кто на счет три остался на полу считается проигравшим и выбывает из игры.

Апрель
Комплекс №4

Оборудование: мячи по количеству детей, воротики.

Построение в круг. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприсяде, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с мячами

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание рук вперед,вверх. 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- согнуть руки в локтях, отвести мяч за голову, 4- опустить руки вниз. 8 раз

2. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. 8 раз

3. и.п. стоя, мяч в двух рукахверху- наклоны вперед. 1- наклониться вперед, оставить мяч на полу, 2- выпрямиться, сделать хлопок руками над головой, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4- в и.п. 8 раз

4. и.п. стоя на коленях, упор руками перед собой, мяч на полу - махи ногами. 1- мах левой ногой назад, 2- в и.п. 3- мах правой ногой назад, 4- в и.п. 8 раз

5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз

Игровое упражнение «Ведение мяча ногой»

Дети идут по залу, ведя мяч ногой, дойдя до ограничительной черты, забивают мяч ногой в воротики.

Май

Комплекс №1

Оборудование: по 2 флажка на каждого, обруч

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному, Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, змейкой без ориентиров. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, флажки в обеих руках, руки внизу- поднимание рук в стороны, вверх. 1- вынести руки в стороны 2- поднять руки вверх, 3- скрестить флажки над головой, 4-через стороны опустить руки вниз. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расславлены, флажки в обеих руках, руки прижаты к груди- сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2- в и.п., 3- разогнуть руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках, руки прижаты к груди - повороты. 1- поворот вправо, руки в стороны, 2-в и. п., 3- поворот влево, руки в стороны, 4 в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках, руки в стороны- наклоны вперед. 1- наклон вперед, мах руками скрестно внизу, 2- в и.п. 8 раз.
5. и.п. ноги вместе, флажки в обеих руках, руки опущены вниз- махи ногами в стороны. 1- мах левой ногой в сторону, руки вверх, 2- в и.п. 3- мах правой ногой в сторону, руки вверх, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Ловишка с обручем»

Ловишка берет обруч. Дети разбегаются, ловишка догоняет, стараясь накинуть на игрока обруч. Тот, кто попался должен сразу остановиться. Он может стать следующим ловишкой. Выигрывают дети, которые ни разу не попались.

Май

Комплекс №2

Оборудование: малые мячи по количеству детей.

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному, Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, змейкой без ориентиров. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени.

Упражнения с малым мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мячик в одной руке, руки опущены вниз-поднимание рук через стороны вверх. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мячик из одной руки в другую, 2- опустить руки через стороны вниз. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мячик в одной руке, руки в стороны - перекладывание предмета из одной руки в другую. 1- свести руки вперед, переложить мячик из одной руки в другую, 2- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки подняты над головой- махи ногами. 1- мах левой ногой вперед, наклониться вперед, коснуться носка ноги, 2- в и.п., 3- мах правой ногой вперед, наклониться вперед, мячиком коснуться носка ноги, 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, мячик в левой руке, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вынести руки вперед, переложить мячик в правую руку, 2- выпрямиться, руки внизу, 3- присесть, вынести руки вперед, переложить мячик в левую руку, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Мяч под коленом»

Дети перебрасывают мяч из одной руки в другую под коленом.

Май
Комплекс №3

Оборудование: нет

Построение в колонну. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках, высоко поднимая колени. Бег с перестроением на ходу в пары. Дети свободно парами встают по залу (групповой комнате)

Упражнения в парах

1. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз- поднимание рук в стороны, через стороны вверх. 1- 2 поднять руки в стороны, через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п. (6 раз)
2. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе- сгибание и разгибание рук. 1- 4 менять положение рук (по 6 раз каждой рукой)
3. и.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, держатся за руки, руки подняты в стороны-вверх- наклоны вправо-влево. 1- наклониться вправо, 2- в и.п., 3- наклониться влево, 4- в и.п. (6 раз в каждую сторону)
4. и.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе- сгибание и разгибание ног. 1- 4 менять положение ног. (по 6 раз каждой ногой)
5. и.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки- махи ногами- 1-4 махи правыми ногами, 1-4 махи левыми ногами (2 раза)
6. и.п. стоя, пара стоит спиной друг к другу не держась за руки, ноги слегка расставлены- приседание. 1- 2 слегка присесть, удерживая спину к спине, руки свободно, 3-4 выпрямиться, удерживая спину к спине. (6 раз)

Подвижная игра «Бездомный заяц» (описание)

Май
Комплекс №4

Оборудование: кегли по количеству детей+ 2 обруча

Построение по росту, поддерживая равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному обычный, на носках, высоко поднимая колени, бег со сменой ведущих. Построение в две колонны

Упражнения с кеглей

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке, руки опущены вниз - поднимание и опускание прямых рук вперед, переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вынести руки вперед, переложить кеглю в левую руку, 2- в и.п., 3- вынести руки вперед, переложить кеглю в правую руку, 4- в и.п. По 4 оборота влево и вправо.
 2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках, руки вытянуты вперед -повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот влево, 2- в и.п., 3- поворот вправо, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону.
 3. и.п. сидя, ноги раздвинуты, руки согнуты в локтях, кегля в обеих руках, прижата к груди - наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, поставить кеглю на пол как можно дальше от себя, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- наклониться вперед, взять кеглю двумя руками, 4- в и.п. 7 раз.
 4. и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, кегля в правой руке - сгибание и разгибание ног. 1- согнуть правую ногу в колене, передать кеглю из правой руки в левую, 2- и.п., 3- согнуть левую ногу в колене, передать кеглю из левой руки в правую, 4- и.п. По 7 раз каждой ногой.
- Дети с кеглями в руках остаются в колоннах.

Перед каждой колонной выкладывается обруч, в него ставится кегля.

Игра- эстафета «Две кегли»

Первому игроку выдается еще одна кегля. Надо добежать до обруча, заменить одну из своих кеглей на ту, что в обруче и, вернувшись к команде, отдать одну кеглю следующему игроку.

Комплексы утренней гимнастики составлены в соответствии с Федеральной образовательной программой дошкольного образования и методикой физического развития детей дошкольного возраста. В комплексах используется материал, который дети осваивают на физкультурных занятиях, подвижные, малоподвижные игры и игровые упражнения с элементами здоровьесберегающих технологий.

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Октябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Ноябрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Декабрь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Январь	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Февраль	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Март	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Апрель	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4
Май	1 неделя – Комплекс №1 2 неделя – Комплекс №2 3 неделя – Комплекс №3 4 неделя – Комплекс №4

Сентябрь Комплекс №1

Оборудование: для игры ленточки по количеству детей

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя - сжатие пальцев в кулак и разжимание

2. и.п. стоя на коленях, руки опущены вниз - одновременное поднятие и опускание рук вперед вверх. 1-поднять руки вперед, 2-поднять руки вверх, 3-поднять руки вперед, 4- вернуться в и.п.

3. и.п. стоя на коленях, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, правой рукой коснуться пятки правой ноги, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, левой рукой коснуться пятки левой ноги, 4- вернуться в и.п.

4. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, соединены за головой - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, дотянуться до носков ног, 2- вернуться в и.п.

5. и.п. стоя, руки за спиной- выпады вперед. 1- выпад вперед левой ногой, упор двумя руками на колено, 2- вернуться в и.п. 3- выпад вперед правой ногой, упор двумя руками на колено, 4- вернуться в и.п.

Подвижная игра «Чья колонна быстрее построится»/«Ловишки с ленточками» (описание)

Сентябрь Комплекс №2

Оборудование: малый мяч (теннисный) по количеству детей

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны

Упражнения с малым мячом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- вернуться в и.п.

2. и.п. стоя на коленях, мяч в правой руке, руки внизу- поднятие и опускание рук. 1-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в левую руку, 2- вернуться в и.п., 3-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в правую руку, 4- вернуться в и.п.

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево. 1- повернуть корпус вправо, правая рука неподвижно, левой рукой взять мяч, 2- вернуться в и.п., 3- повернуть корпус влево, левая рука неподвижно, правой рукой взять мяч, 4- вернуться в и.п.

4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед, 1- наклониться вперед, положить мяч на пол, 2- выпрямиться, руки на пояс, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4. вернуться в и.п.

Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд

Сентябрь Комплекс №3

Оборудование: нет

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному.

Упражнения в парах

1. и.п. стоя друг напротив друга, ладони одного упираются в ладони другого- сгибание и разгибание рук. 1- сгибают левую руку в локтевом суставе, правую одновременно выпрямляют, 2- разгибают левую руку, правую одновременно сгибают в локтевом суставе.

2. и.п. стоя левым боком плечом к плечу, держась левыми руками - махи руками 1-4 махи левыми руками вперед-назад, повернуться, взяться правыми руками, 1-4 махи правыми руками вперед-назад

3. и.п. стоя на коленях лицом к лицу, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса влево, 2- вернуться в и.п., 3- поворот корпуса вправо, 4- вернуться в и.п.

4. и.п. стоя лицом друг другу, руки положить на плечи друг друга -махи ногами из положения стоя, держась за опоры. 1-8 махи левой ногой , 1-8 махи правой ногой

Подвижная игра «Не оставайся на полу» (описание)

Сентябрь Комплекс №4

Оборудование: мяч на ½ группы детей

Построение в колонну по два. Ходьба двойками, обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег двойками. Проход колонной по два через центр зала, размыкание в колоннах на вытянутые руки вперед и в стороны

Упражнения в парах с мячом.

1. и.п. стоя напротив друг друга, мяч в руках у одного руки согнуты в локтях, прижаты к груди, у второго руки согнуты в локтях, прижаты к груди, пальцы сжаты в кулак - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки прямо, передать мяч второму, 2- в и.п., 3- передать мяч, 4-в и.п.

2. и.п. стоя спиной друг к другу, мяч в руках внизу у одного, у второго руки внизу - поднимание и опускание рук вперед, вверх. 1- поднять руки с мячом вверх, поднимаясь на носки, 2 - передать мяч над головой, 3 - опуститься на всю стопу, руки вперед, 4-и.п.

3. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, мяч в руках у одного на уровне груди перед собой - повороты корпуса вправо и влево. 1 - передача мяча с поворотом вправо, 2 - и.п. 3- передача мяча с поворотом влево, 4 - и.п.

4. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, руки с мячом внизу- наклоны вперед. 1-наклониться, передать мяч между ног, 2-и.п.

5.и.п. сидя лицом друг к другу, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях, мяч под стопами- сгибание и разгибание ног. 1- толкнуть мяч ногами, прокатывая партнеру, 2- и.п.

6. и.п. лежа на спине головами друг к другу, мяч в руках у одного, у второго руки вдоль туловища - поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине. 1- передать мяч партнеру, поднять левую ногу вверх, 2- в и. п., 3- взять мяч у партнера, поднять правую ногу вверх, 4- в и.п

7. и. п. стоя напротив друг друга, мяч в двух руках у одного, у второго руки опущены- выпады в сторону. 1- выпад влево (право), передать мяч партнеру, 2- в и.п., 3- выпад вправо (влево), передать мяч, 4. в и.п.

Игровое упражнение в парах с мячом «Кто сделает больше хлопков».

Начинает один игрок в паре. Подбрасывает мяч вверх и ловит его после хлопка, если упражнение получилось, игрок подбрасывает мяч второй раз, выполняя два хлопка и т. д., пока получается ловить мяч с увеличением количества хлопков. Второй игрок в паре осуществляет контроль и фиксирует количество хлопков. Затем упражнение выполняет второй игрок. У каждого игрока одна попытка.

Подвижная игра «Хитрая лиса» (описание)

Октябрь Комплекс №1

Оборудование: нет

Быстрое и самостоятельное построение в круг. Ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба спиной вперед. Бег с остановкой по сигналу.

Проход по залу перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя - сжимание пальцев в кулак и разжимание 8-10 раз

2. и.п. стоя, руки опущены вниз - разноименное поднимание и опускание рук вперед вверх. 1-поднять правую руку вперед, 2-поднять левую руку вперед руки вверх, 3-поднять правую руку вверх, 4- поднять левую руку вверх, 5- опустить правую руку вперед, 6- опустить левую руку вперед, 7- опустить правую руку вниз, 8- опустить вниз руку вниз. (8 раз, можно с ускорением темпа)

3. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, правую руку отвести назад, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, левую руку отвести назад, 4- вернуться в и.п. (8 раз)

4. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки сцеплены в «замок» перед собой - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, развернуть «замок» не расцепляя пальцев, руками коснуться пола, 2- вернуться в и.п. (8 раз)

5. и.п. стоя на коленях, упор руками в пол спереди- махи ногами из положения стоя на коленях. 1- мах назад-вверх правой ногой, 2- в и.п., 3- мах назад-вверх левой ногой, 4- в и.п. (8 раз каждой ногой)

6. и.п. стоя, руки внизу- выпады в стороны. 1- выпад в правую сторону правой ногой, развести руки в стороны, 2- вернуться в и.п., 3- выпад в левую сторону левой ногой, развести руки в стороны, 4- вернуться в и.п.

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку»

Октябрь Комплекс 2

Оборудование: кубики по количеству детей

Самостоятельное построение в круг. Ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба спиной вперед. Бег с остановкой по сигналу.

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание рук в стороны, вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. (8 раз)

2. и.п. то же- махи руками. 1- мах руками через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- мах руками через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. (по 8 раз)

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вправо, влево. 1- наклон влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклон вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. (по 8 раз в каждую сторону)

4. и.п. стоя на коленях, кубики в обеих руках, руки в стороны - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот туловища влево, левая рука на месте, стукнуть кубик о кубик правой рукой; 2- в и.п. 3-поворот туловища вправо, правая рука на месте, стукнуть кубик о кубик левой рукой; 4- в и.п. (по 8 раз в каждую сторону)

6. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, кубики в обеих руках- выпады в сторону. 1- выпад влево, руки в стороны, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки в стороны, 4- в и.п. (8 раз в каждую сторону)

После выполнения упражнений дети оставляют кубики на полу, смыкают колонны, строятся двумя командами для выполнения эстафеты с кубиками **«Поменяй местами»**.

Дети из каждой колонны по очереди бегут, меняют кубики местами, возвращаются в свою колонну, передавая эстафету следующему игроку.

Октябрь Комплекс №3

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей.

Самостоятельное построение в круг. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, спиной вперед. Бег обычный, с остановкой по сигналу.

Упражнения с гимнастической палкой

1. и.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз - одновременное поднимание и опускание рук вперед, вверх. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- в и.п.. (8 раз)
2. и.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки прижаты к груди- круговые движения рук вперед и назад. 1-4 вытягивая руки вперед выполнить круговое движение руками от локтя от себя; 1-4 поменять направление вращая руки от локтя к себе. (4 раза в одну и 4 раза в другую сторону)
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вправо, влево. 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. (по 8 раз в каждую сторону)
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, палка в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклон вперед, касаясь палкой колен; 2- в и.п. (8 раз)
5. и.п. стоя на коленях, палка за спиной, зажата в локтевых суставах - повороты корпуса вправо и влево. 1- повернуть туловище влево; 2- в и.п. 3- повернуть туловище вправо; 4- в и.п. (8 раз в каждую сторону)
6. и.п. стоя, палка в обеих руках, руки опущены вниз - выпады вперед. 1- выпад левой ногой вперед, руки вытянуть вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой вперед, руки вытянуть вперед, 4- в и.п. (по 6 раз в каждую сторону)

Игра с палкой «Не дай упасть»

Дети встают в круг на расстоянии одного шага друг от друга, палку ставят на пол. Все должны одновременно сделать шаг вперед, одновременно отпустив палку. Идущие сзади должны не дать упасть палке, быстро подхватив ее.

Октябрь Комплекс №4

Оборудование: Обручи на каждого ребенка

Самостоятельное построение в шеренгу. Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две.

Выполнение поворотов на месте. Перестроение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, бег обычный, на носках.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч в обеих руках, руки прижаты к груди- сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- в и.п. (8 раз)
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч на левом предплечье- круговые движения вперед и назад (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечьях). 1- 8 вращать обруч левой рукой, 1-8 вращать обруч правой рукой
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу - наклоны вправо, влево. 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. (по 8 раз в каждую сторону)
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, обруч удерживается двумя руками сзади - наклоны вперед. 1- наклон вперед, руки поднимаются вверх; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вперед, руки поднимаются вверх; 4- в и.п. (8 раз)
5. и.п. стоя, обруч в обеих руках, руки опущены вниз- выпады вперед. 1 -выпад левой ногой, руки вытянуть вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой вперед, руки вытянуть вперед, 4- в и.п. (по 6 раз каждой ногой)

Игровое упражнение с обручем. Дети делятся на группы по 4-5 человек. Получится несколько групп. Дети- участники и дети- болельщики. Для упражнения понадобится 2 конуса и 4 обруча каждому. На один конус нанизываются обручи, второй конус стоит так, чтобы ребенок мог лечь между конусами. Из положения лежа, ребенок садится, снимает обруч с первого конуса, ложится и из положения лежа нанизывает обруч на второй конус. Поощряются дети быстро выполнившие задание. К упражнению приступает следующая группа детей.

Ноябрь Комплекс №1

Оборудование: нет

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба обычная, с выпадами. Бег. Построение в 3 колонны через центр зала для выполнения упражнений.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам- сгибание и разгибание рук. 1- руки в стороны; 2- в и.п. 7 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу- поочередное поднимание и опускание рук. 1- одна рука вперед 2- вторая вперед; 3- одна рука вверх; 4- вторая рука вверх; 5- одна рука в сторону; 6- вторая рука в сторону; 7- одна рука вниз, 8- вторая рука вниз. 4 раза

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- наклоны в стороны. 1- 4 наклон влево, левой рукой скользнуть вниз по ноге; 5-8 выпрямиться. То же вправо. По 7 раз в каждую сторону

4. и.п. стоя, левая нога вперед, правая- назад, руки опущены вниз- наклоны вперед. 1- 4 наклон вперед, руками скользнуть вниз по левой ноге; 5-8 выпрямиться, руками скользнуть по левой ноге вверх в и.п. То же к правой ноге. По 7 раз в каждую сторону

5. и.п. стоя на коленях, упор на прямые руки, корпус высоко- махи ногами из положения стоя на четвереньках. 1- мах левой ногой назад вверх; 2- в и.п. Поменять ногу. По 7 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Дети встают парами на одной стороне зала: один впереди, другой сзади – на расстоянии 2-3 шага. По сигналу первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Ноябрь Комплекс №2

Оборудование: по 2 флажка для каждого ребенка

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба с закрытыми глазами. Бег.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, правая рука опущена вниз, левая поднята вверх - махи руками. 1- мах правой рукой вверх, одновременно левой вниз; 2- мах левой рукой вверх, одновременно правой вниз. По 7 раз каждой рукой

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди- сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 7 раз

3. и.п. стоя на коленях, в каждой руке флажок, руки вытянуты в стороны -повороты корпуса вправо и влево. 1- наклон влево, левая рука прямо, правую согнуть в локте, флажок направить влево, 2- в и.п., то же вправо влево. По 7 раз в каждую сторону

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки разведены в стороны махи ногами из положения стоя. 1- мах правой ногой вверх, руки вытянуть вперед, флажками коснуться носка ноги, 2- в и.п., 3- мах левой ногой вверх, руки вытянуть вперед, флажками коснуться носка ноги, 4- в и.п. По 7 раз каждой ногой.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз- выпады в сторону. 1- выпад влево, левая рука прямо в сторону, правая рука сгибается в локте, по направлению влево, 2- в и.п., 3- выпад вправо, правая рука прямо в сторону, левая рука сгибается в локте, по направлению вправо, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону

Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

Ноябрь

Комплекс №3

Оборудование: по 1 косичке (веревочке, ленте) на каждого ребенка

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба с закрытыми глазами. Бег.

Упражнения с косичкой

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз- поднимание и опускание рук. 1- поднять руки вверх, подняться на носки, 2- в и.п. 7 раз
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед; 2- в и.п. 7 раз
3. и.п. стоя ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх- наклоны вправо, влево. 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках на шее, натянута, руки согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны-выпады вперед. 1- выпад левой ногой вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой вперед, 4- в и.п. По 7 раз каждой ногой

Подвижная игра «Самый ловкий»

Из косичек дети выкладывают на полу кружки- домики и встают в них ногами. По сигналу дети выбегают из домиков и бегают в рассыпную. По второму сигналу все стараются занять любой пустой домик. Пока дети бегают, педагог убирает 2-3 домика. Те, кому домика не хватило, выходят из игры.

Ноябрь

Комплекс №4

Оборудование: разноцветные кольца (от кольцеброса) по 1 на каждого

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения с кольцом (от кольцеброса)

1. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват руками с боков кольца) - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки, кольцо от себя, 2- в и.п. 7 раз
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке -поднимание и опускание рук. 1- поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить его в левую руку, 2- в и.п. 7 раз
3. и.п. стоя на коленях, кольцо в правой руке, правая рука опущена вниз, левая рука на поясе - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону, 2- в и.п. Поменять руки, повторить упражнение в левую сторону. По 7 раз в каждую сторону
4. и.п. сидя на полу, прямые ноги вместе, кольцо в обеих руках- наклоны вперед. 1- поднять руки вверх, наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени и сгибать, 2- в и.п. 7 раз
5. и.п. стоя, ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке- сгибание и разгибание ног. 1- поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку, 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой. По 7 раз каждой ногой
6. и.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе, кольцо на голове- выпады в сторону. 1- выпад правой ногой вправо, 2 приставить левую ногу, 3 - выпад левой ногой влево, 4 - приставить правую ногу, исходное положение. По 7 раз каждой ногой

Подвижная игра «Быстро возьми - быстро положи»

Дети образуют круг и по сигналу выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кольца), которых должно быть на один меньше. На сигнал: «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется

Декабрь Комплекс №1

Оборудование: по 2 султанчика на каждого

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, приставными шагами назад. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения с султанчиками

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки к плечам- сгибание и разгибание рук. 1- руки в верх; 2- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки внизу- поднятие и опускание рук. 1- руки вперед 2- руки вверх; 3- руки в стороны, 4- руки вниз. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх- наклоны в стороны. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон вправо, 4- в и.п. по 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя, левая нога вперед, правая- назад, султанчики в обеих руках, руки в стороны- наклоны вперед. 1- наклон вперед, руки соединить, тянуться к носку ноги; 2- в и.п. поменять ноги местами, то же к правой ноге. По 4 раза к каждой ноге.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз — приседание. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Кого называли, тот ловит мяч»

Жребием выбирается водящий (вверх подбрасываются счетные палочки на 1 меньше, чем детей, дети поднимают одну палочку, кому не хватило палочки- тот начинает игру)

Дети стоят в кругу, водящий встает в центр круга, подбрасывает мяч вверх и называет имя того, кто должен его поймать, сам отходит в сторону. Названный должен выбежать из круга и поймать мяч. Он становится водящим и быстро называет имя другого игрока. Игра проводится динамично.

Декабрь Комплекс №2

Оборудование: веревка с утяжелителем на конце.

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, в присяде с различными движениями рук. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки вытянуты вперед - сжатие пальцев в кулак и разжимание. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - одновременное поднятие и опускание рук вперед вверх. 1-поднять руки вперед, выполнить хлопок в ладоши, 2-поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши, 3-поднять руки вперед, выполнить хлопок в ладоши 4- вернуться в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, выполнить хлопок в ладоши, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, выполнить хлопок в ладоши, 4- вернуться в и.п. По 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя на коленях, упор руками спереди - махи ногами назад. 1- мах левой ногой, 2- вернуться в и.п. то же правой ногой. по 8 раз каждой ногой.
5. и.п. стоя, ноги вместе, руки в стороны - выпады в стороны. 1- выпад левой ногой, 2- вернуться в и.п., 3- выпад правой ногой, 4- вернуться в и.п. По 8 раз каждой ногой.
6. и.п. стоя, руки опущены вниз- потягивания. 1- поднять руки вверх, подняться на носки, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Удочка»

Игроки стоят по кругу, в центре — педагог. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде педагога: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Играющие по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешочек игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

Декабрь Комплекс №3

Оборудование: мячи по количеству детей

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, в присяде с различными движениями рук. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках прижат к груди-сгибание и разгибание рук рук. 1- вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках внизу-одновременное поднятие рук. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках сверху- наклоны в стороны. 1- наклониться влево, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, 4- в и.п. по 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища вправо, 2- в и.п., 3- поворот туловища влево, 4- в и.п. по 8 раз в каждую сторону.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу- приседание. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
6. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- потягивание. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на полную стопу. 8 раз.

Подвижная игра «Подбрось- поймай»

Дети свободно распределяются по залу, по команде педагога «Начали!», подбрасывают мяч вверх и ловят его удобным способом. Отмечаются дети, которые подбрасывают мяч высоко и не роняют его на пол.

Декабрь Комплекс №4

Оборудование: шарики по количеству детей, 2 ведерка.

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, в присяде с различными движениями рук. Медленный бег до 2-3 мин.

Упражнения с шариком

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шарик в обеих руках, руки опущены вниз- поднятие рук вперед, вверх (одновременно). 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх, 3- опустить руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шарик в левой руке, руки в стороны- переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- соединить руки спереди, переложить шарик из левой руки в правую, 2- отвести руки назад, переложить шарик из правой руки в левую. 8 раз.
3. и.п. стоя на коленях, шарик в обеих руках, руки подняты вверх- наклоны вправо и влево. 1- наклониться влево, 2- в и.п., 3- наклониться вправо, 4- в и.п. По 8 раз в каждую сторону.
4. и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади, шарик у ног- захватывание предметов ступнями ног и переключивание из с места на место. 1- захватить шарик ступнями ног, ноги согнуть в коленях, положить шарик на пол, 2- ноги раздвинуть в стороны, 3- согнуть ноги в коленях, захватить шарик ступнями, 4- вынести ноги вперед, положить шарик на пол. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, шарик в обеих руках, руки опущены вниз- приседания. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
6. и.п. стоя, ноги вместе, шарик в обеих руках, руки опущены вниз- подъем на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 8 раз.

Подвижная игра «Новогодняя гирлянда»

Дети делятся на две команды. В руках игроков разноцветные шарики. Задача игроков после бега врассыпную, по сигналу педагога встать в шеренгу, вытянув руку с шариком вперед (собрать гирлянду) выполнив задание:

- разноцветная гирлянда (шарики разного цвета)
- чередовать цвет, чтобы рядом не было одинаковых шариков
- чередовать шарики последовательно одного цвета (сначала все желтые, потом красные и т.д.)
- другие задания в зависимости от того, какого цвета шарики у детей.

Январь Комплекс №1

Оборудование: по 2 кубика для каждого ребенка

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.
Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, присяде с различными движениями рук.
Медленный бег до 2-3 мин.

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание рук в стороны, вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. то же - махи руками. 1- мах руками через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- мах руками через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вправо, влево. 1- наклон влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклон вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. По 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, кубики в обеих руках - выпады в сторону. 1- выпад влево, руки в стороны, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки в стороны, 4- в и.п. По 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, кубики в обеих руках - сгибание и разгибание ног. 1- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к животу, с двух сторон коснуться кубиками колена, 2- в и.п., 3- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к животу, с двух сторон коснуться кубиками колена, 4- в и.п. По 8 раз.
6. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - подъем на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 8 раз.

Игровое упражнение «Поменяй местами!»

Дети делятся на несколько колонн, перед каждой колонной кубики, 5 штук, лежат по одному в ряд, дети друг за другом выполняют прыжок вперед, первый захватывает первый кубик ступнями, прыжком переставляет его в левую сторону, второй кубик - в правую, и так до конца. Следующий ребенок переставляет кубики в ряд. И так далее.

Январь Комплекс №2

Оборудование: малый мяч (теннисный) по количеству детей

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному, бег врассыпную с быстрым построением в колонну по одному. Перестроение в 3 колонны

Упражнения с малым мячом

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- вернуться в и.п.
2. и.п. стоя на коленях, мяч в правой руке, руки внизу - поднимание и опускание рук. 1-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в левую руку, 2- вернуться в и.п., 3-поднять руки вверх, над головой переложить мяч в правую руку, 4- вернуться в и.п.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево. 1- повернуть корпус вправо, правая рука неподвижно, левой рукой взять мяч, 2- вернуться в и.п., 3- повернуть корпус влево, левая рука неподвижно, правой рукой взять мяч, 4- вернуться в и.п.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вперед, 1- наклониться вперед, положить мяч на пол, 2- выпрямиться, руки на пояс, 3- наклониться вперед, взять мяч, 4. вернуться в и.п.

Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд

Январь Комплекс №3

Оборудование: обручи по количеству детей

Быстрое и самостоятельное построение в круг, перестроение из одного круга в 2-3. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, приставными шагами назад. Медленный бег до 2-3 мин.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч «одет» на плечи, держится двумя руками- одновременное поднятие и опускание рук. 1- поднять руки вверх, 2- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч на левой одной руке - вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечьях перед собой. 1- выполнять упражнение левой рукой, 2- выполнять упражнение правой рукой. По 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу - наклоны туловища вправо-влево. 1- наклон влево, 2- в и.п., 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. По 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, обруч держится двумя руками, руки вытянуты вперед- повороты туловища. 1- поворот туловища влево; 2- в и.п., 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. По 8 раз.
5. и.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч одет на шею, руки согнуты в локтях напряжены- приседания. 1- присесть, ноги развести в коленях, руки расслабить; 2- в и.п. 8 раз.
6. и.п. стоя на ободке обруча носками, руки на поясе- подошвенное сгибание ног. 1- идти по обручу на носках в одну сторону (пройти полный круг), 2- идти по обручу на пятках в другую сторону (пройти полный круг) По 2 раза в каждом направлении.

Игровое упражнение «Чей обруч дольше крутится»

Встать свободно по залу, поставить обруч вертикально справа в лицевой плоскости, хват тремя пальцами правой руки сверху. С поворотом кисти наружу придать вращательное движение обручу внутрь резким поворотом кисти внутрь. Наблюдать, у кого обруч дольше крутится.

Январь Комплекс №4

Оборудование: гимнастические скамейки

Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с закрытыми глазами. Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения на гимнастической скамейке

1. и.п. сидя на гимнастической скамейке прямо, ноги вместе, руки на коленях- наклоны головы вперед, в стороны. 1 не меняя положение туловища, медленно наклонить голову вперед, коснуться подбородком груди, 2- в и.п. 3- наклон головы влево, 4- в и.п., 4- наклон головы вправо, 6- в и.п. 6 раз.
2. и.п. сидя на гимнастической скамейке прямо, ноги вместе, руки опущены вниз- поднятие и опускание прямых рук вперед, вверх поочередно. 1- вынести правую руку вперед, 2- вынести левую руку вперед, 3- поднять правую руку вверх, 4- поднять левую руку вверх; 1-4 в обратном порядке. 8 раз.
3. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки подняты вверх- наклоны вперед из положения сидя. 1- наклониться вперед, руки вытянуть вдоль ног; 2- в и.п. По 8 раз.
4. и.п. стоя за гимнастической скамейкой, руки подняты вверх-наклоны вперед из положения стоя. 1- наклониться вперед, упор руками на скамейку, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой. 8 раз.
5. и.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади- поочередное поднятие ног. 1- поднять левую ногу вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх; 2- в и.п. По 8 раз.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Дети продолжают сидеть на скамейках, по сигналу, бегают врассыпную, по второму сигналу быстро занимают свои скамейки. Выигрывает группа, выполнившая задание первой.

Задания можно менять: встать на скамейки, сесть верхом друг за другом, сесть рядом, поднять ноги вверх и т.п.

Февраль Комплекс №1

Оборудование: теннисные мячи по количеству детей, синий и красный колпачок.

Быстрое и самостоятельное построение в круг. Перестроение из одного круга в 2-3. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с закрытыми глазами. Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения с малым (теннисным) мячом

1. и. п. стоя, ноги врозь, мяч в двух руках, руки подняты вверх - сгибание и разгибание рук. 1- согнуть руки в локтях, коснуться мячом правого плеча, 2- в и.п., 3- согнуть руки в локтях, коснуться мячом левого плеча, 4- в и.п. 8 раз.
2. и. п. стоя, ноги врозь, мяч в левой руке, руки вытянуты вперед - сжимание и разжимание пальцев. 1- взять мяч пальцами правой руки, 2- взять мяч пальцами левой руки. По 8 раз.
3. и. п. стоя, ноги вместе, руки в стороны, мяч в левой руке - махи ногами. 1- мах левой ногой, передать мяч под коленом из левой руки в правую, 2- в и.п., 3- мах правой ногой, передать мяч под коленом из правой руки в левую, 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги шире плеч, руки вперед, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- приседание. 1- разжать руки, выпустить мяч из рук и, быстро приседая, поймать его двумя руками у самого пола, 2- выпрямиться. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, мяч у груди в обеих руках-выпады в сторону. 1- выпад левой ногой в сторону, руки вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой в сторону, руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Передай мячик»

Дети делятся на две команды, встают в колонны друг за другом. У первого и последнего игрока в руках по мячику. У первого мячик в левой руке, у последнего в правой. По сигналу педагога, стоящий впереди передает мячик левой рукой назад, каждый в колонне берет его левой рукой и передает назад, пока тот не окажется в руке последнего игрока. Одновременно с первым игроком, последний передает мячик правой рукой впереди стоящему в правую руку, мячик передается вперед, пока он не окажется у первого игрока. Выигрывает команда, первой выполнившая задание.

Февраль Комплекс №2

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, коврик, обруч

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному

Ходьба в колонне по одному обычная, с выпадами. Медленный бег до 2-3 мин. Построение в три колонны

Упражнения с набивным мешочком

1. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз- переключивание предмета из одной руки в другую. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к одному плечу- сгибание и разгибание рук. 1- вытянуть руки вперед; 2- прижать руки к другому плечу; 3-вытянуть руки вперед; 4- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, рука с мешочком опущена, вторая рука на поясе - круговые движения руками. 1-4 круговые движения от плеча одной рукой с мешочком; поменять руки; 1-4 круговые движения от плеча другой рукой с мешочком. По 2 раза каждой рукой.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх - наклоны вправо-влево. 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек зажат между ног, руки на поясе- приседания. 1- присесть, удерживая мешочек между ног, 2- в и.п. 8 раз.
6. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек в обеих руках, руки опущены вниз- выпады в стороны. 1- выпад влево, руки вынести вперед, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки вынести вперед, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Точно в цель»

Дети стоят в трех колоннах, перед каждой гимнастический коврик, на расстоянии 3 м. мишень. Дети по очереди ложатся на коврик и выполняют бросок мешочка в цель из положения лежа. Отмечается самая меткая команда.

Февраль Комплекс №3

Оборудование: по 2 флажка для каждого ребенка

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба с закрытыми глазами. Бег.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, правая рука опущена вниз, левая поднята вверх - махи руками. 1- мах правой рукой вверх, одновременно левой вниз; 2- мах левой рукой вверх, одновременно правой вниз. По 7 раз каждой рукой

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2- в и.п. 7 раз

3. и.п. стоя на коленях, в каждой руке флажок, руки вытянуты в стороны - повороты корпуса вправо и влево. 1- наклон влево, левая рука прямо, правую согнуть в локте, флажок направить влево, 2- в и.п., то же вправо влево. По 7 раз в каждую сторону

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки разведены в стороны махи ногами из положения стоя. 1- мах правой ногой вверх, руки вытянуть вперед, флажками коснуться носка ноги, 2- в и.п., 3- мах левой ногой вверх, руки вытянуть вперед, флажками коснуться носка ноги, 4- в и.п. По 7 раз каждой ногой.

5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - выпады в сторону. 1- выпад влево, левая рука прямо в сторону, правая рука сгибается в локте, по направлению влево, 2- в и.п., 3- выпад вправо, правая рука прямо в сторону, левая рука сгибается в локте, по направлению вправо, 4- в и.п. По 7 раз в каждую сторону

Подвижная игра «Мы весёлые ребята»

Февраль Комплекс №4

Оборудование: нет

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, спиной вперед. Медленный бег до 2-3 мин

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, руки вытянуты вперед - сжатие пальцев в кулак и разжимание. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз - одновременное поднятие и опускание рук вперед вверх. 1-поднять руки вперед, выполнить хлопок в ладоши, 2-поднять руки вверх, выполнить хлопок в ладоши, 3-поднять руки вперед, выполнить хлопок в ладоши 4- вернуться в и.п. 8 раз.

3. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе - повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, выполнить хлопок в ладоши, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, выполнить хлопок в ладоши, 4- вернуться в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, к левой ноге, дотянуться двумя руками до носков ног, 2- вернуться в и.п., то же к правой ноге. По 4 раза к каждой ноге.

5. и.п. стоя, ноги вместе, руки в стороны - выпады в стороны. 1- выпад левой ногой, 2- вернуться в и.п., 3- выпад правой ногой, 4- вернуться в и.п. 8 раз.

6. и.п. стоя, руки опущены вниз - потягивания. 1- поднять руки вверх, подняться на носки, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Плетень»

Дети строятся в шеренги у четырех стен зала, взявшись за руки крест – накрест.

Дети первой шеренги подходят к стоящим напротив и кланяются. Отходят спиной на свое место. Движение повторяют дети второй, третьей и четвертой шеренги.

По сигналу, например, удар в бубен, играющие расходятся по всему залу, выполняя определенные движения под звуки бубна (подскоки, легкий бег, галоп и т. д.).

По следующему сигналу бубна все бегут на свои места и строятся шеренгами, взявшись за руки крест – накрест.

Март
Комплекс №1

Оборудование: нет

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба обычная, с выпадами. Бег. Построение в 3 колонны через центр зала для выполнения упражнений.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам- сгибание и разгибание рук. 1- руки в стороны; 2- в и.п. 7 раз

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу- поочередное поднимание и опускание рук. 1- одна рука вперед 2- вторая вперед; 3- одна рука вверх; 4- вторая рука вверх; 5- одна рука в сторону; 6- вторая рука в сторону; 7- одна рука вниз, 8- вторая рука вниз. 4 раза

3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- наклоны в стороны. 1- 4 наклон влево, левой рукой скользнуть вниз по ноге; 5-8 выпрямиться. То же вправо. По 7 раз в каждую сторону

4. и.п. стоя, левая нога вперед, правая- назад, руки опущены вниз- наклоны вперед. 1- 4 наклон вперед, руками скользнуть вниз по левой ноге; 5-8 выпрямиться, руками скользнуть по левой ноге вверх в и.п. То же к правой ноге. По 7 раз в каждую сторону

5. и.п. стоя на коленях, упор на прямые руки, корпус высоко- махи ногами из положения стоя на четвереньках. 1- мах левой ногой назад вверх; 2- в и.п. Поменять ногу. По 7 раз каждой ногой.

Подвижная игра «Догони свою пару»

Дети встают парами на одной стороне зала: один впереди, другой сзади – на расстоянии 2-3 шага. По сигналу первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.

Март
Комплекс №2

Оборудование: теннисные мячи по количеству детей.

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, приставными шагами назад. Бег обычный, на носках.

Упражнения с теннисным мячом

1. и.п. стоя, ноги вместе, мячик в одной руке, руки опущены вниз-поднимание рук через стороны вверх. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить мячик из одной руки в другую, 2- опустить руки через стороны вниз. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мячик в одной руке, руки опущены вниз -перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя. 1- вытянуть руки вперед, передать мячик из одной руки в другую спереди, 2- отвести руки назад, передать мячик из одной руки в другую за спиной. 8 раз.

3. и.п. стоя на коленях, мячик в правой руке, руки в стороны - наклоны вправо и влево. 1- наклон влево, одновременно руки поднять вверх, переложить мячик из правой руки в левую, 2- в и.п., 3- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх, переложить мячик из левой руки в правую, 4 в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки опущены вниз - приседания. 1- присесть, стукнуть мячиком по полу, 2- в и.п. 8 раз.

5. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки опущены вниз - выпады в стороны. 1- выпад левой ногой в сторону, руки вынести вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой в сторону, руки вынести вперед, 4- в и.п. 8 раз.

6. и.п. стоя, мячик в обеих руках, руки опущены вниз- поднимание на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 8 раз.

Игровое упражнение «Жонглеры»

Перебрасывать мяч из одной руки в другую любым способом (придумывают дети)

Подвижная игра «Чье звено скорее соберется»

Дети делятся на звенья с одинаковым числом играющих, встают в условленном месте. По сигналу педагога бегают врассыпную. По следующему сигналу звенья собираются в условленном месте. Побеждает звено, которое соберется первым.

Март Комплекс №3

Оборудование: игровой парашют (простынь)

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, приставными шагами назад. Бег обычный, на носках.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз- поднимание и опускание рук. 1- руки вперед; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, левая рука опущена вниз, правая рука поднята вверх- рывки руками. 1- 3 рывки левой рукой вверх, 4- опустить левую руку вниз, поднять правую руку вверх. Рывки правой рукой. По 4 раза каждой рукой.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- наклоны в стороны. 1- наклон влево, правой рукой выполнить мах над головой, 2- в и.п., 3- наклон вправо, левой рукой выполнить мах над головой, 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, правая рука вверх, 2- выпрямиться, 3- наклониться вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левая рука вверх, 4- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра ««Мышеловка» с использованием игрового парашюта

Дети делятся на две команды. Первая команда - «мышеловка», встаёт вокруг парашюта, держась рукой за петельку (ткань), поднимая парашют вверх. Вторая команда - «мыши», пробегают под поднятым парашютом под звуковой сигнал (музыку, бубен). По сигналу «стоп музыка» первая команда детей приседает, накрывая игроков-«мышей». Все, кто оказался в «мышеловке» под парашютом, выбывают из игры. Игра продолжается с началом звукового сигнала. После, игроки меняются ролями. Игру можно усложнить, меняя виды передвижения под парашютом: на четвереньках; парами (держась за руки) и т.п.

Март Комплекс №4

Оборудование: обручи по количеству детей

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному, ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, приставными шагами назад. Бег обычный, на носках.

Упражнения с обручем

1. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч в обеих руках, руки прижаты к груди- сгибание и разгибание рук. 1- выпрямить руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч на левом предплечье- круговые движения вперед и назад (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечьях). 1- 8 вращать обруч левой рукой, 1- 8 вращать обруч правой рукой. По 2 раза каждой рукой
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу - наклоны вправо, влево. 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, обруч удерживается двумя руками сзади - наклоны вперед. 1- наклон вперед, руки поднимаются вверх; 2- в и.п. 8 раз.
5. и.п. стоя, обруч «одет» на талию, держится двумя руками - приседания. 1- присесть, положить обруч на пол, 2- выпрямиться, выполнить хлопок в ладоши над головой, 3- присесть, взять обруч, 4- в и.п. 8 раз.
6. и.п. стоя, обруч в обеих руках, руки опущены вниз- выпады вперед. 1- выпад левой ногой, руки вытянуть вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой вперед, руки вытянуть вперед, 4- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра «Ловишки с обручем» (описание)

Апрель Комплекс №1

Оборудование: мячи по количеству детей.

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному
Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в присяде с различными движениями рук. Бег обычный, на носках, выбрасывая прямые ноги вперед

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз -поднимание и опускание рук. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, мяч в обеих руках внизу-махи руками. 1- мах руками вверх, 2- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя на коленях, мяч в обеих рукахверху- повороты корпуса вправо и влево из положения стоя на коленях. 1- положить мяч на пол слева, 2- прокатить мяч слева по направлению вокруг себя, 3- наклониться вправо, принять мяч, прокатить его вокруг себя, 4- в и.п. То же в обратном направлении. По 4 раза в каждом направлении.
4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу- приседание. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.
5. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- потягивание. 1- подняться на носки, одновременно поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на полную стопу. 8 раз.

Игровое упражнение «Отбивалки»

Дети отбивают мяч от пола одной рукой (можно менять левой-правой) стоя на месте на выбывание- тот, кто потерял мяч выбывает из игры. Отмечается ребенок, которому удалось отбивать мяч от пола дольше других.

Апрель Комплекс №2

Оборудование: набивные мешочки по количеству детей, гимнастические скамейки.

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному обычный, на носках.

Упражнения с набивным мешочком.

1. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз- переключивание предмета из одной руки в другую. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к одному плечу- сгибание и разгибание рук. 1- вытянуть руки вперед; 2- прижать руки к другому плечу; 3-вытянуть руки вперед; 4- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, рука с мешочком опущена, вторая рука на поясе - круговые движения руками. 1-4 круговые движения от плеча одной рукой с мешочком; поменять руки; 1-4 круговые движения от плеча другой рукой с мешочком. По 2 раза каждой рукой.
4. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх - наклоны вправо- влево. 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги вместе, мешочек в обеих руках, руки опущены вниз- выпады в стороны. 1- выпад влево, руки вынести вперед, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки вынести вперед, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Невесомость»

Дети встают на набивной мешочек одной ногой (без обуви) - (любой), стараются удержать равновесие как можно дольше.

Апрель Комплекс №3

Оборудование: игровой парашют, мяч

Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, гимнастическим шагом. Бег в колонне по одному обычный, на носках, врассыпную.

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед, пальцы правой руки сжаты в кулак, пальцы левой руки широко раздвинуты- сжимание пальцев в кулак и разжимание. 1-сжать пальцы левой руки, одновременно разжать пальцы правой, 2 - в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью- рывки руками. 1-2- рывки руками в стороны, 3- развести руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе- наклоны вправо, вперед, влево из положения стоя. 1- наклон вправо, 2- наклон вперед, 3- наклон влево, 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, руки подняты в стороны - махи ногами. 1- мах левой ногой вперед, правой рукой коснуться носка ноги, 2- в и.п., 3- мах правой ногой вперед, левой рукой коснуться носка ноги, 4- в и.п. 8 раз.
5. и.п. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз- выпады в сторону. 1 выпад влево, руки в стороны, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение с использованием парашюта «Водоворот»

В центр парашюта помещают легкий резиновый мяч. Держась за ручки, дети создают волну так, чтобы мячик начал крутиться по кругу. Главное, чтобы мяч не выпал из парашюта.

Апрель Комплекс №4

Оборудование: по 2 кубика на каждого ребенка

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, приставными шагами назад.

Бег в колонне по одному обычный, на носках, с высоким подниманием колена.

Упражнения с кубиками

1. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз - поднимание и опускание рук в стороны, вверх. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. 8 раз.
2. и.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз- махи руками. 1- мах руками через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- мах руками через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. 8 раз.
3. и.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх - наклоны вправо, влево. 1- наклон влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклон вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. 8 раз.
4. и.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, кубики в обеих руках- выпады в сторону. 1- выпад влево, руки в стороны, 2- в и.п., 3- выпад вправо, руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.
5. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, кубики в обеих руках- сгибание и разгибание ног. 1- согнуть левую ногу в колене, подтянуть к животу, с двух сторон коснуться кубиками колена, 2- в и.п., 3- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к животу, с двух сторон коснуться кубиками колена, 4- в и.п. 8 раз.
6. и п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз- подъем на носки и опускание на всю ступню. 1- подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться, 2- опуститься на всю ступню, опустить руки вниз. 8 раз.

Подвижная игра «Быстро возьми - быстро положи»

У каждого ребенка в руках один кубик. Дети бегают врассыпную по залу с кубиком в руках. По сигналу все оставляют кубик на полу и бегают без кубика. Затем, по сигналу, берут один любой кубик и бегают до следующего сигнала.

Май Комплекс №1

Оборудование: по 2 флажка на каждого, игровой парашют, цветные шарики.

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен, спиной вперед. Бег обычный, на носках.

Упражнения с флажками

1. и.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - махи руками. 1- 3 махи руками над головой скрещивая флажки, 4- в и.п. 8 раз.

2. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вперед, 2- в и.п., 3- разогнуть руки в стороны, 4- в и.п. 8 раз.

3. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки разведены в стороны - приседания. 1- присесть, вытянуть руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - выпады в сторону. 1- выпад влево, левая рука прямо в сторону, правая рука сгибается в локте, по направлению влево, 2- в и.п., 3- выпад вправо, правая рука прямо в сторону, левая рука сгибается в локте, по направлению вправо, 4- в и.п. 8 раз.

5. и.п. стоя, в каждой руке флажок, руки опущены вниз - потягивание. 1- подняться на носки, поднять руки через стороны вверх, 2- в и.п. 8 раз.

Подвижная игра с использованием игрового парашюта «Салют»

Дети встают вокруг парашюта, на парашют высыпаются разноцветные шарики. Дети поднимают парашют, идут по кругу, стараясь не уронить шарики. Останавливаются, взмахивают парашютом так, чтобы шарики полетели вверх.

Май Комплекс №2

Оборудование: мячи для ½ группы детей

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен, спиной вперед. Бег обычный, на носках.

Упражнения с мячом в парах

1. и.п. стоя напротив друг друга, мяч в руках у одного, руки согнуты в локтях, прижаты к груди, у второго руки согнуты в локтях, прижаты к груди - сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки прямо, передать мяч второму, 2- в и.п., 3- передать мяч, 4- в и.п. 8 раз.

2. и.п. стоя спиной друг к другу, мяч в руках внизу у одного, у второго руки внизу - поднимание и опускание рук вперед, вверх. 1- поднять руки вперед, 2- поднять руки вверх передать-взять мяч, 3- руки вперед, 4- руки вниз. 8 раз.

3. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, мяч в руках у одного, руки вытянуты вперед - повороты корпуса вправо и влево. 1 - передача мяча с поворотом вправо-влево, 2 - и.п. 3- передача мяча с поворотом влево-вправо, 4 - и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя спиной друг к другу ноги врозь, мяч в руках у одного, руки подняты вверх - наклоны вперед. 1- наклониться, передать / взять мяч между ног, 2-и.п. 8 раз.

5. и.п. стоя напротив друг друга, руки вытянуты вперед, мяч удерживают вместе - приседания. 1- присесть, 2- в и.п. 8 раз.

6. и.п. стоя напротив друг друга, мяч в двух руках у одного, руки опущены - выпады в сторону. 1- выпад влево (право), передать мяч партнеру, 2- в и.п., 3- выпад вправо (влево), передать мяч, 4. в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Бросай-лови»

Дети стоят в парах, каждая пара должна быстро придумать и назвать свой способ перебрасывания мяча друг-другу, выбранный способ повторять нельзя.

Май
Комплекс №3

Оборудование: мячи по количеству детей, обруч.

Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, в присяде с различными движениями рук. Бег в колонне по одному обычный, на носках

Упражнения с мячом

1. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз -поднимание и опускание рук. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.

2. и.п. стоя, мяч в обеих руках руки согнуты в локтях ,прижаты к груди- сгибание и разгибание рук. 1- разогнуть руки вниз, 2- в и.п. 8 раз.

3. и.п. стоя, мяч в обеих руках, руки опущены вниз- выпады вперед. 1- выпад левой ногой вперед, руки вперед, 2- в и.п., 3- выпад правой ногой вперед, руки вперед, 4- в и.п. 8 раз.

4. и.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу- приседание. 1- присесть, вынести руки вперед, 2- в и.п. 8 раз.

Игровое упражнение «Козлята»

Дети встают колоннами напротив свободной стены. У первого в колонне мяч. Ребенок отбивает мяч о стену, перепрыгивает его (мяч между ног) и быстро отходит в сторону, отбитый мяч ловит следующий игрок и выполняет прыжок.

Май
Комплекс №4

Оборудование: нет

Быстрое и самостоятельное построение в круг. Ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена. Ходьба спиной вперед. Бег с остановкой по сигналу.

Проход по залу перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ

Упражнения без предметов

1. и.п. стоя - сжатие пальцев в кулак и разжимание 8-10 раз

2. и.п. стоя , руки опущены вниз - разноименное поднимание и опускание рук вперед вверх. 1- поднять правую руку вперед, 2-поднять левую руку вперед руки вверх, 3-поднять правую руку вверх, 4- поднять левую руку вверх, 5- опустить правую руку вперед, 6- опустить левую руку вперед, 7- опустить правую руку вниз, 8- опустить вниз руку вниз. (8 раз , можно с ускорением темпа)

3. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе- повороты корпуса вправо и влево. 1- поворот корпуса вправо, правую руку отвести назад, 2- вернуться в и.п. 3- поворот корпуса влево, левую руку отвести назад, 4- вернуться в и.п. (8 раз)

4. и.п. стоя ноги слегка расставлены, руки сцеплены в «замок» перед собой - наклоны вперед. 1- наклониться вперед, развернуть «замок» не расцепляя пальцев, руками коснуться пола, 2- вернуться в и.п (8 раз)

5. и.п. стоя на коленях, упор руками в пол спереди- махи ногами из положения стоя на коленях. 1- мах назад-вверх правой ногой, 2- в и.п., 3- мах назад-вверх левой ногой, 4- в и.п. (8 раз каждой ногой)

6. и.п. стоя, руки внизу- выпады в стороны. 1- выпад в правую сторону правой ногой, развести руки в стороны, 2- вернуться в и.п, 3- выпад в левую сторону левой ногой, развести руки в стороны, 4- вернуться в и.п

Подвижная игра «Ловишки с ленточками»

Дыхательная гимнастика «Подуй на ленточку»