

# **Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы**



# Комплекс №1

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

### 1. «УШКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

### 2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-3 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

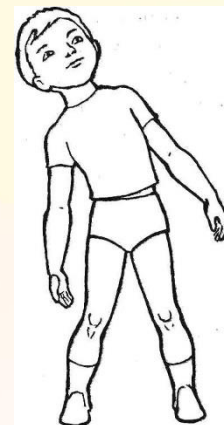
### 3. «СТРУНКА»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

### 4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону.



### 5. «ЛОШАДКИ»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди. Выполнение:

1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

### 6. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

# Комплекс №2 (ИГРОВОЙ)

## «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОРЮ-ОКЕАНУ»

### ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).

#### 1. «ГДЕ КОРАБЛЬ?»

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо, правая рука козырьком. 2 — вернуться и. п. 3 — поворот головы влево, левая рука козырьком. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

#### 2. «БАГАЖ» (рис. 33)

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

#### 3. «МАЧТА»



И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх. 3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 4-5 раз.

#### 4. «ВВЕРХ-ВНИЗ»

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. Выполнение: 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

#### 5. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

#### 6. «ДРАИМ ПАЛУБУ»

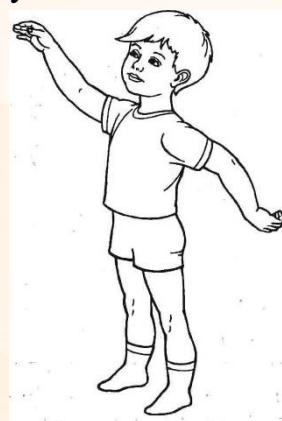
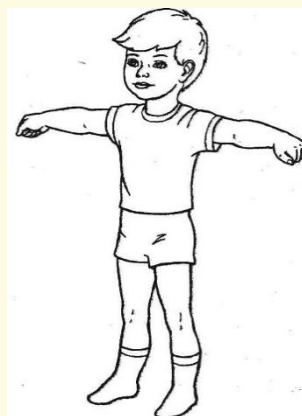
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.



#### 7. «А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»

И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. Выполнение: 1-2 — руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене. 3-4 — руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене. Повторить: 4-5 раз.

Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп.



# Комплекс №3

## С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары. Широкий бег. Построение в звенья.

1. «Палку вверх».

И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение (рис. 66). Повторить 6 раз.

2. «Палку к груди».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу, поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение (рис. 63). Повторить 6 раз.

3. «Палку за плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны».

И. п.: стоя на коленях, палка вверх, наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 64). Повторить 4 раза.

5. «Палку за колено». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в исходное положение (рис. 71). Повторить 6 раз.

6. «Повороты, палку вперёд».

И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево (рис. 65). Повторить 6 раз.

7. «Приседание, палку вперед».

И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

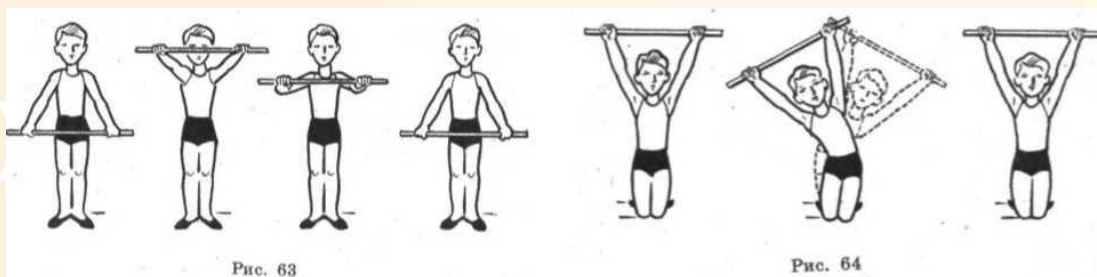


Рис. 63

Рис. 64

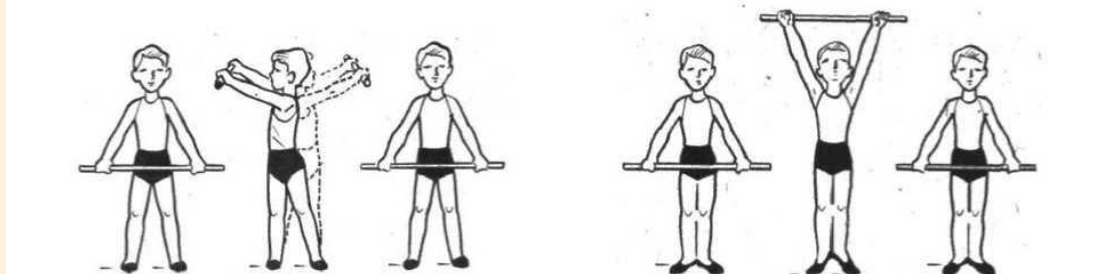


рис.65

рис. 66

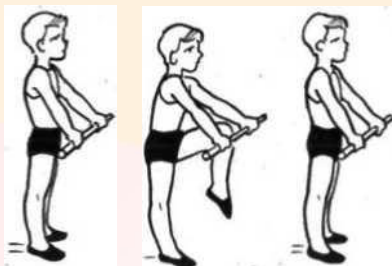


рис. 71



# Комплекс №4

## С ОБРУЧЕМ

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за спиной), прыжки («лягушка»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

### 1. «Обруч вперед»

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, посмотреть в него — «в окошко», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

### 2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

### 3. «Зонтик».

И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с обручем вверх; 2 - наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и.п. То же в левую сторону (8 раз).

### 4. «Пролезание в обруч». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу.

Поднять обруч вверх, перевести на плечи, пролезть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

### 5. «Уголок».

И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 - поднять руки с обручем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги (враз).

### 6. «Корзинка».

И.п. - лежа на животе, руки с обручем впереди. 1-2 - согнуть ноги в коленях, обручем захватить носки и потянуть их на себя; 3-4 - и.п. (4 раза).

### 7. «Ножницы».

И.п. - обруч на полу, руки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.

# Комплекс №5

## С КОСИЧКОЙ — ШНУРОМ ДЛИНОЙ 60-70 СМ

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

### 1. «КОСИЧКУ ВВЕРХ»

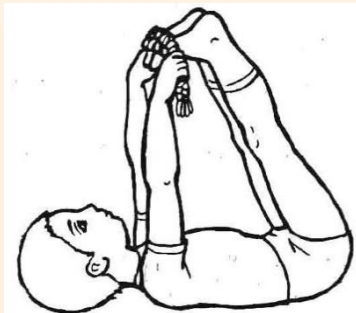
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

Выполнение: 1 — поднять косичку назад-вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

### 2. «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх. 2 — наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверх. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

### 3. «ТРЕУГОЛЬНИК» (рис. 44)



И. п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках (на бедрах). Выполнение: 1 — одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

### 4. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3 — руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой.

### 5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпрямиться. Повторить: 3 раза.

### 6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе. Повторить: 3 раза.

# Комплекс №6 (игровой)

## «ЦАПЛЯ»

### 1. «ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении - поднимаются. 4 - волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 - медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 - выдержка. Повторить: 4 раза в медленном темпе.

### 2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1 - поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 - вернуться в и. п.

3 - поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 - вернуться в и. п. Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

### 3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 - наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2 - вернуться в и. п. Повторить: 6 раз.

### 4. «ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны. 2 - вернуться в и. п. 3 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 - вернуться в и. п. Повторить: 4 раза обеими ногами.

### 5. «ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ» (рис. 42)

И. п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1-4 - приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях. 5 - выпрямиться. 6 - выдержка. То же с левой ноги. Повторить: 4 раза обеими ногами.

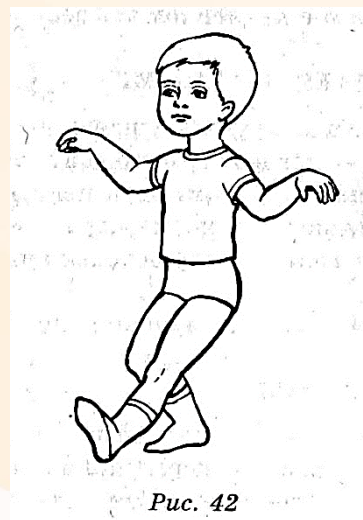


Рис. 42



# Комплекс №7

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

1. «Мельница».

И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить четыре круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Обхвати колени».

И. п.: сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Согнуть колени, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «НАКЛОНЫ» (рис. 22).

И. п.: сидя, ноги скрестно, прямые руки в упоре сзади. Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами. 2 — хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.



5. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнение: 1-2 - пружинки. 3 - приседание. 4 - вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

6. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке. Выполнение: 1-2 - локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 - поворот на спину. 4-5 - локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

7. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.



# Комплекс №8

## С КУБИКАМИ

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

### 1. «Нога назад».

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

### 2. «Повороты».

И.п. - ноги врозь, кубики внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; 4 - и.п. (8 раз).

### 3. «Наклон».

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

### 4. «Коснись носка!».

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

### 5. «Дотянись до кубика!».

И.п. - лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 - поднять руки с кубиками вперед-вверх; 3-4 -поднять ноги, дотронуться ими до кубиков; 5-6 - и.п. (4 раза).

### 6. «Кубики назад».

И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — и.п. (4 раза).

### 7. «Попрыгаем!».

И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубиков вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

### 8. «Трубочка» (дыхательное упражнение),

«С собой трубочка зовет, он здоровье нам дает».

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

# Комплекс №9

## С ФЛАЖКАМИ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с закрытыми глазами, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег друг за другом, по наклонной доске (вбегать на носках, сбегать на полной ступне). Ходьба. Построение в звенья.

1. «Покажи флажок!».

И.п. - ноги слегка расставить, флажки внизу, хват шире плеч. 1-2 - флажки вперед; 3-4 - и.п. (8раз).

2. «Согни руки!».

И.п. - ноги врозь, флажки сзади, хват от себя. 1-2 - согнуть руки, приподнять флажки; 3-4 - и.п. (8 раз).

3. «Наклоны».

И.п. - ноги врозь, флажки в согнутых руках на голове. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вперед; 3 — выпрямиться; 4 -и.п. (8 раз).

4. «Положи флажки!».

И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перед грудью. 1 - присесть, положить флажки на пол; 2 - и.п.; 3 -присесть, взять флажки; 4 - и.п. (6 раз).

5. «Встанем на коленки!».

И.п. - сидя на пятках, флажки внизу. 1-2 - встать на колени, флажки внизу; 3-4 - и.п. (враз).

6. «Посмотри на флажки!».

И.п. - лежа на спине, флажки вверх, шире плеч. 1—2 - флажки вперед-вниз, положить флажки на бедра; 3—4 - взять флажки, поднять их вперед-вверх; 5—6 - и.п. (6 раз).

7. «Попрыгаем!».

И.п. - ноги слегка расставить, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков в правую сторону (8 раз), ходьба. Прыжки вокруг флажков в левую сторону (8 раз), ходьба. (4 раза).

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

И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

# Комплекс №10

## ПО МОТИВАМ РУССКОЙ НАРОДНОЙ СКАЗКИ «КОЛОБОК»

**Вводная часть.** Сегодня мы с вами побываем в сказке «Колобок». А начиналась она так... Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.

*Дети ходят друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши («бабка лепит Колобка»).*

**Корригирующая ходьба по кругу.** Надоело Колобку лежать на окошке, стал он поворачиваться с боку на бок. *Дети ходят вперевалялочку на четвереньках с опорой на ладони и стопы.*

А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку... *Прыгают на двух ногах в полуприседе, руки на поясе.*

И покатился в лес. *Ходят в приседе, руки на коленях.*

Катится Колобок по лесной тропинке (*обычный бег в колонне по одному, обегая кубики, руки крутят перед собой «барабанчик»*). Быстро катится (*быстрый бег*). Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть. *Развести руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот. Повторить 2—3 раза.*

**Построение в звенья для общеразвивающих упражнений.**

**Отдыхает Колобок.** Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

1. «Зайка»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки приставлены к голове, как ушки у зайца. 1-4 - попеременные движения кистями рук («заяц шевелит ушками»); 5-8 - наклоны в стороны, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

**Покатился Колобок дальше да Волка встретил.** Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

2. «Серый волк»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как лапы у волка. Повернуться вправо, вытянуть «лапы» вперед, завывать, как волк: «У-у!» Вернуться в и. п. То же влево. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

**А Колобок побыстрее покатился и убежал от Волка.** Стало ему весело от того, как он от Волка убежал, он и засмеялся.

3. «Колобок смеется!»

И. п.: ноги чуть шире плеч, руки свернуты на груди калачиком. 1-3 - наклониться вперед, посмеяться: «Ха-ха-ха!» 4 - вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

**Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь.** Идет Медведь, с ноги на ногу переваливается. Увидел Медведь Колобка, обрадовался.

4. «Медведь косолапый»

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Выполнить перекаты на ягодицах влево и вправо. Повторить 6 раз в каждую сторону.

**Присел Колобок и спрятался от Медведя.**

5. «Прятки с Медведем»

И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, закрыть ладонями глаза. Вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

**Перехитрил Колобок Медведя косолапого да дальше покатился.**

6. «Катится Колобок»

И. п.: сидя на полу, обхватив колени руками, пригнув голову к коленям. Выполнять перекаты вперед-назад — спина круглая, голова у коленей. Повторить 6—8 раз.

**Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка.** Запел ей Колобок песенку, а Лисичка лежит и слушает.

7. «Лисичка-сестричка»

И. п.: лежа на животе, ноги согнуты в коленях, ладони под подбородком. Выполнять встречные движения ногами, качать головой влево-вправо. Повторить 8—10 раз.

**Понравился Лисичке Колобок.** Стала она с ним прыгать и скакать!

8. «Лисичка с Колобком подружилась!»

И. п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях у груди, как лапки у лисички. Прыгать на двух ногах влево-вправо в сочетании с ходьбой на месте. Повторить 3 раза по 8—10 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.

**Заключительная часть.** Попрыгали-поскакали Лисичка и Колобок, а потом показала она ему дорогу к дому. Колобок и покатился (*обычная ходьба в колонне по одному по кругу*). А уж когда дом родной увидел, то и вовсе побежал! (*Бег с закрытыми глазами по кругу, обычный бег в «змейке»*).

**Упражнение на дыхание.**

Дети грозят то одним, то другим пальчиком со словами: «Колобок! Колобок! Не попадайся на зубок!»



# Комплекс №11

## С МЯЧОМ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

### 1. «Подбросить мяч».

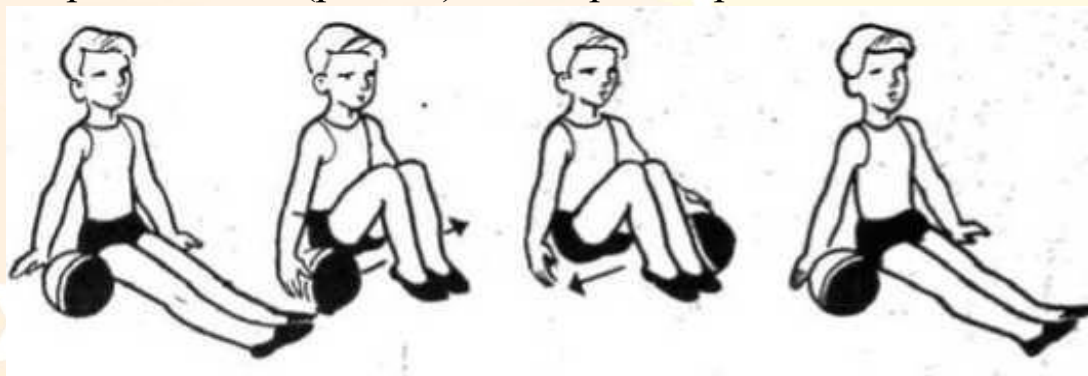
И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя фуками. Повторить 7 раз.

### 2. «Повороты в стороны».

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

### 3. «Переложи мяч под ногами».

И. п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч под ногами вправо, затем влево, выпрямить ноги (рис. 69). Повторить 6 раз.



### 4. «Положи мяч на пол».

И. п.: стоя на коленях, руки с мячом вверху. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

### 5. «Приседание».

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, 4 руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

### 6. «Мяч вперед».

И. п.: то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



# Комплекс №12

## С КЕГЛЯМИ

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

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках.

1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 -7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу.

1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч.

1 — поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, кегли внизу.

1—2 — присесть, кегли вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 —7 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди.

1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

# Комплекс №13

## С ЛЕНТАМИ

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

1. И. п.: основная стойка, ленты внизу.

1 — ленты вперед; 2 — ленты вверх; 3 — ленты в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, ленты внизу.

1 — шаг правой ногой вперед, ленты в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, ленты у плеч.

1 — поворот вправо рука прямая с лентами вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч.

1 — наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч.

1—2 — присесть ленты вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, ленты внизу.

1 — прыжком ноги врозь, ленты в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

# Комплекс №14 (игровой)

## ПУТЕШЕСТВУЕМ ПО УЛИЦАМ ГОРОДА

Ребята, сегодня у нас будет необычная гимнастика. Мы отправимся на прогулку по городу. Ведь город — это наш большой дом, в котором мы все живем. Поэтому в этом доме мы не только будем отдыхать и развлекаться, но также и трудиться. Ну что, готовы? (Дети отвечают). Тогда в путь!

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Встанем в шеренгу, Растянемся улицей. Пусть на ту улицу Все полюбуются. Ровная улица, На ней — дорога Ровно проходит Вдоль улицы строго.	Построение в шеренгу
По тротуару Сейчас мы пойдем. Улочка узкая — Колонной идем. Спины прямые у нас, Как дома. Взмахи руками. Бодры мы с утра!	Перестроение в колонну по одному. Ходьба по периметру зала — 30 с
Руки подняли. Идем на носочках. Тянемся вверх, Словно чудо-высотки. Мы небоскрёбы, Как струны, прямые. Тянемся к небу, Где ветры лихие.	Ходьба на носках, руки подняты вверх — 10 с
Очень мы любим Ходить по бордюрам. Как по канату идем, Не сутулясь. Спины прямые, К пятке носочек, И сторону руки. Нравится очень Нам балансировать, Как акробаты. Ровно по струнке Идут все ребята.	Ходьба по прямой линии приставным шагом: носок к пятке, руки в стороны — 10 с
Теперь мы попали На стадион. Для бега по кругу Удобен нам он. Спокойно бежим, Ровно дышим, друзья. Побегать немного Не против и я.	Бег друг за другом по кругу — 30 с
Пора развернуться Лицом прямо в круг. И справа, и слева С тобой рядом друг. Мы шаг приставной Запускаем по кругу. Но ноги давить Здесь не надо друг другу.	Ходьба приставным боковым шагом сначала в одну, а затем дру- гую сторону — 20 с

<p>Город, как дом, Убирают с утра. Нам за уборку Взяться пора. Улицы три Для уборки возьмем. В колоннах на улицы Эти пойдем.</p>	<p>Перестроение на ОРУ Перестроение в колонну по трое</p>
<p><b>1. Моем витрины.</b> Витрины от пыли Отмоем сначала. Возьмем мы шампунь И большое мочало. Стекло осторожно Мы моем, друзья. Давить на него Очень сильно нельзя.</p>	<p><b>ОРУ без предметов</b> И.п. — о.с. 1 — руки вперед; 2 — вверх (ладони расправлены, пальцы сжаты) — вдох; 3 — вперед (пальцы разжаты); 4 — вниз (выдох), произнести «чисто». Повторить 6—8 раз</p>
<p><b>2. Собираем мусор.</b> Теперь надо мусор В контейнер собрать. А после отправимся В парк погулять. Наклонимся, Мусор вокруг соберем — И слева, и справа. Колени не гнем!</p>	<p>И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вниз. 1 — к левой ноге; 2 — в центр; 3 — к правой ноге; 4 — выпрямиться (имитация сбора мусора). Повторить 3—4 раза к каждой ноге</p>
<p><b>3. В парке на каруселях.</b> В парке нас ждут На цепях карусели. Сели удобно. И вот мы взлетели. Ногами раскачивать цепи Нельзя. Скажите об этом соседу, Друзья.</p>	<p>И.п. — стоя на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой достать до пятки левой ноги — вдох; 2 — и.п. — выдох, произнести: «Нельзя». То же влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону</p>
<p><b>4. Велосипед.</b> В парке — дорожки. Гуляем все смело. На ве-ло-си-педе Помчимся умело. На спину ложимся И крутим педали. Сначала помедленней... Потом скорость прибавим. Устали по парку Мы колесить И скорость езды Надо срочно гасить.</p>	<p>И.п. — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища или находятся за головой. Вращение согнутыми в коленях ногами, как на велосипеде, опустить ноги. Сопровождать движения продолжительным звуком [ж]. Повторить по 6 раз в 2—3 повтора</p>
<p><b>5. В цирке.</b> В цирк нам пора На представленье. Будет там зрелище, Будет веселье! Я - дрессировщик. Вы - кошки-пантеры. Я управляю вами умело. Выгнули спину Хищные кошки. На дрессировщика Злятся немножко. Дали им мяса, Спину прогнули, От удовольствия потянулись</p>	<p>И.п. — стоя на четвереньках, выполняется упражнение «Косачка».  1—2 — выгнуть спину, голову опустить вниз (вдох); 3—4 — спину прогнуть, голову поднять вверх (выдох).  На выдохе произнести: «Мяу».  Повторить 6 раз</p>



<p><b>6. Акробаты на батуте.</b>          Кошками хищными          Мы побывали.          Теперь акробатами          Ловкими стали.          К небу летим на батуте легко.          Кто оттолкнется,          Взлетит высоко.          Вправо и влево,          Вперед и назад.          Кто оступился —          Тот виноват.</p>	<p>И.п. — ноги вместе, руки на поясе.          Прыжки с изменением направления: вправо-влево, вперед-назад.          На счет 1—8 — 15 с.          Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой</p>
<p><b>7. Воздушные шары</b> (упражнение на восстановление дыхания).          Чтобы дыхание восстановить,          Можно и клоунами побыть.          Лопаем шарики,          Деток смешим.          И уходить мы пока          Не спешим.</p>	<p>И.п. — ноги расставлены на ширину стопы, руки опущены вниз.          Выполняется во время ходьбы на месте.          1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»);          2 — руки в стороны, вниз, произнося продолжительный звук [с] («шарик сдулся»);          Повторить 6—8 раз</p>
<p>В садик пора возвращаться,          Друзья.          Сесть на трамвай Вам советую я.          Встали в колонну,          К проводам — руки-рожки.          По рельсам скользим,          Как по ровной дорожке.</p>	<p>Перестроение в колонну          Ходьба скользящим шагом в колонне по одному — 10 с</p>

# Комплекс №15

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

1. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1 - шаг левой ногой в сторону, руки в стороны; 2 вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- 3 — пружинисты приседания, руки вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: Ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - руки согнуть перед грудью 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: Ноги параллельно, руки на поясе.

1 – поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1—2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3 - 4 — вернуться в исходное положение то же влево (6—8 раз)

6. И. п.: сидя Ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: Основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на правой и левой ноге под счет Воспитателя 1—8 (3—4 раза).

# Комплекс №16

## С РЕЙКОЙ ИЛИ ПЛАНКОЙ (ПО 4—6 ЧЕЛОВЕК)

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

1. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1 — рейку к груди; 2 - рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3 — рейку к груди, правую ногу приставить; 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу.

1 — рейку в сторону; 2 — вверх и переложить в другую руку; 3 — рейку в сторону; 4 — опустить вниз (3—4 раза).

3. И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу.

1—2 — присесть, рейку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках.

1 — поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу.

1—2 — наклоняясь, опустить рейку вниз; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди.

1 — поднять рейку в прямых руках вверх; 2 — рейку за голову, руки прямые; 3 — рейку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны.

Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10—12 раз).

# Комплекс №17

## С КОЛЬЦОМ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

1. И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.

1—2 — повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3—4 — вернуться в исходное положение — 5—6 раз.

2. И. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи.

1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.

1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.

1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же правой ногой (6 раз).

5. И. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.

1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.

1 — правую ногу в сторону; 2 — приставить левую ногу; 3 — левую ногу в сторону; 4 — приставить правую ногу (6—7 раз).

7. И. п.: кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки вокруг кольца вправо (на счет 1—4) и влево (на счет 5—8) — 3—4 раза.



# Комплекс №18 (игровой)

## НОВЫЙ ГОД КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Дети, какой праздник мы отметили совсем недавно? Дети отвечают.

Новый год — самый любимый праздник для всех людей. Так не хочется с ним расставаться! Предлагаю вам отмечать

Новый год на утренней гимнастике целую неделю. Согласны? Дети отвечают.

Предлагаю начать с самого начала — с подготовки к празднику. Мы отправляемся за елкой в лес.

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Все лыжи надели, И палки воткнули. Надеюсь, Вы теплую обувь обули? За елкой поедem. Ведет в лес лыжня. По ней мы домчимся, На лыжах скользят.	Построение в колонну по одному. Ходьба по периметру зала лыжным ходом — 20 с
Доехали быстро, Но в лес не зайти — Сугробы большие у нас на пути. Пойдем мы без лыж, Осторожно ступая, Повыше колени свои поднимая. След в след Осторожно идите, друзья. Зимою в лесу потеряться нельзя! Скрипит под ногами Искристый снежок, И песенку с ним запоем сапожок.	Ходьба по диагонали с высоким подниманием коленей — 20 с. Движения можно сопровождать звуко сочетанием «хрум-хрум-хрум»
Мы в ельник пришли. Елки близко стоят, Сплели свои ветви, Пускать не хотят. А мы обхитрим их, Вприсядку пойдём. Под колкими лапами Дальше пройдем.	Ходьба враспынную по всей площади в полуприседе — 10 с
Потише! Потихше! Прислушайтесь, дети. За елкою кто-то на лошади едет. Чу! Снег по лесу рыхлому Под полозом скрипит. Лошадка мохноногая Торопится, бежит. Покажем, как спешит она И мужичка везет. Он елочку-красавицу Нам к празднику найдет.	Перестроение в колонну по одному. Бег с высоким подниманием коленей вокруг зала — 20 с
Лошадка испугала Всех зайцев-беляков. Мелькают только лапы У беленьких зверьков.	Бег с захлестом голени назад — 20 с
<b>Измерим высоту елочки</b> Вот елочки-красавицы. Нет краше их нигде! Мы самую высокую Здесь выберем себе. Измерить надо елочки. Какая выше всех? Того, кто не торопится, Ждет радостный успех!	Упражнение на восстановление дыхания. И.п. — руки на поясе. В ходьбе руки поднять вверх, подняться на носки — вдох; опустить руки, встать на полную стопу — выдох. Повторить 6 раз
Нашли красу пушистую! Рубить ее не будем. На радость, всем нарядим. Вставайте ровным кругом.	Построение в круг

<p><b>1. Наряжаем елку.</b>          Выберите по игрушке,          За руки возьмитесь          И всю елку сверху вниз          Сразу нарядите.          Вместе дружно наряжаем!          Как украсить елку, знаем.</p>	<p><b>ОРУ без предметов</b>          И.п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые, вместе.          1—2 — поднимая руки вверх, посмотреть на них;          3—4 — опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад, сопровождая словом «еще».          Повторить 6—8 раз</p>
<p><b>2. Любуемся наряженной елкой.</b>          Елку славно нарядили!          Ничего не позабыли?          На снежке мы полежим          Да на елку поглядим.          Вы для елочки важны,          Если меж собой дружны!</p>	<p>И.п. — то же.          1—2 — лечь на спину;          3—4 — и.п.          Повторить 6—8 раз</p>
<p><b>3. Расчистим снег.</b>          К елке трудно подойти,          Много снега на пути.          Снег от елки уберем          И гостей всех созовем.</p>	<p>И.п. — о.с., руки на поясе.          1 — поднять прямую ногу вперед — вдох; 2 — махом отвести назад — выдох «Ух!»; 3 — снова вперед; 4 — и.п.          Повторить 3—4 раза одной ногой, затем другой.          На выдохе можно произнести «вжик!»</p>
<p><b>4. Деревья завидуют елочке.</b>          Зашумели елки-сестры:          — Быть нарядными хотим!          Закачались, как под ветром:          — Без нарядов мы грустим!</p>	<p>И.п. — ноги на ширине плеч, руки на плечах друг друга.          1—2 — наклон вправо — выдох с «ш-ш-ш!»;          3—4 — и.п. — вдох.          То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз</p>
<p><b>5. Снежинки.</b>          Снежинки прилетели,          Чтоб елочку украсить          И с праздником веселым          Красавицу поздравить.          Свои лучики расправим          И снежинку вмиг составим.</p>	<p>И.п. — сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые, вместе.          1—2 — ноги врозь, одновременно поднять руки вверх;          3—4 — и.п.          Повторить 8—10 раз</p>
<p><b>6. Лесные жители любят елочку.</b>          Поглядеть на елочку          Лисы прибежали,          Зайчики пушистые          Быстро прискакали.          Растянулись около,          Ножки поднимают,          С нами возле елочки          Весело играют.</p>	<p>И.п. — лежа на животе головой в круг, руки на полу, подбородок на руках.          1—2 — поднять прямые ноги вверх;          3—4 — и.п.          Повторить 5—6 раз</p>
<p><b>7. Веселье.</b>          Давайте веселиться,          И хлопать, и скакать.          У новогодней елки          Нельзя сегодня спать.</p>	<p>И.п. — ноги вместе, руки опущены. Прыжки на двух ногах.          1 — ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой;          2 — и.п.          Повторить 4—5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой</p>
<p><b>8. Серебряный дождь.</b>          Забыли мы украсить          Красавицу дождем.          Пусть серебрится дождик,          Нет капелек на нем.          Пovyше тянем руки,          Нам некуда спешить.          С верхушки и до пола          Дождь надо разложить.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания          И.п. — о.с.          1—2 — потянуться руками вверх, встать на носочки — вдох;          3—4 — и.п. — выдох «с-с-с!».          Повторить 5 раз</p>
<p><b>Речевка</b>          Нет краше нашей елочки!          Вставайте в хоровод.          Сегодня снова встретим          Любимый Новый год!          Новый год, не уходи!          С нами лета подожди.</p>	<p>Новогодний хоровод.</p>

# Комплекс №19

## СО СКАКАЛКОЙ

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за шиной). Прыжки («лягушка»), стойка на одной ноге («аист»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка сверху.

1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу.

1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу.

Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

# Комплекс №20

## С шишкой

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

1. И. п.: основная стойка, шишка в правой руке.

1 - руки в стороны; 2 — вверх, переложить шишку в левую руку; 3 - в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, шишка в правой руке.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться шишкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить шишку в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, шишка в правой руке.

1 — поворот вправо, коснуться шишкой пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить шишку в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, шишка в правой руке.

1—2 — присесть, шишку вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, шишка в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться шишкой носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, шишка лежит на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг шишки в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг шишки в другую сторону.



# Комплекс №21

## С султанчиками

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с закрытыми глазами, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег друг за другом, по наклонной доске (вбегать на носках, сбегать на полной ступне). Ходьба. Построение в звенья.

1. И. п.: основная стойка, султанчики внизу.

- 1 — султанчики вперед;
- 2 — султанчики вверх;
- 3 — султанчики в стороны;
- 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, султанчики внизу.

- 1 — шаг правой ногой вперед, султанчики в стороны;
- 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, султанчики у груди.

- 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться султанчиками носков;
- 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И.п. — лежа на спине, султанчики вверх, шире плеч.

- 1—2 — султанчики вперед—вниз, положить султанчики на бедра;
- 3—4 — взять султанчики, поднять их вперед—вверх;
- 5—6 — и.п. (6 раз).

5. И. п.: стоя на коленях, султанчики у груди.

- 1 — поворот вправо (влево), султанчики в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

6. И. п.: основная стойка, султанчики внизу.

- 1—2 — присесть, султанчики вперед;
- 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: основная стойка, султанчики внизу.

- 1 — прыжком ноги врозь, султанчики в стороны;
- 2 — вернуться в исходное положение.

Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

# Комплекс №22

## С МАЛЫМ МЯЧОМ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1— руки вперед; 2— поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3— руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3— прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4— взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).
5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4— вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).
6. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).
7. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
8. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

# Комплекс №23

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

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

1. «Повороты головы» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).
3. «Силачи». И.п. - о.с, руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).
4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 - правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).
5. «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8раз).
6. «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).
7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).
8. «Прыжки». И.п. — о.с, руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).
9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3—4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

# Комплекс №24

## С ПЛАТОЧКОМ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, гусиным шагом, по диагонали, с закрытыми глазами, вперед спиной, с выполнением упражнений («Зайцы», «Птицы», «Аист»). Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба. Построение в звенья.

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).
2. И. п.: основная стойка лицом в круг, платочек в обеих руках внизу. 1 — платочек поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).
3. И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. 1 — поднять платочек вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять платочек вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
4. И. п.: стойка на коленях, платочек в обеих руках внизу. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, платочек внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, платочек вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).
6. И. п.: лежа на животе, руки с платочком согнуты в локтях. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).
7. И. п.: основная стойка, платочек в обеих руках внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить платочек на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).
8. И. п.: основная стойка, платочек в обеих руках у груди. 1—2 — присесть, платочек вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
9. И. п.: стоя боком к платочку, платочек на полу. Прыжки через платочек справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).



# Комплекс №25 (игровой)

## ВОЕННЫЕ НА УЧЕНИИ

Ребята, какой самый главный праздник в феврале? *Дети отвечают.* Правильно, День защитника Отечества. А вы хотите быть похожими на смелых, отважных, сильных защитников Родины? *Дети отвечают.* Тогда я объявляю военные учения. Подтянулись, поправили свою форму. Ни капельки не сомневаюсь, что вы достойно преодолеете все препятствия. Итак, начали!

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Учения военные Ждут нас, ребята. Должны быть вы смелыми, Словно солдаты! И я открываю Военный парад! Скорей подровняйте По линии ряд. Команду даю: — Рота, направо! По плацу в обход Идем браво!	Ходьба в колонне по одному в обход зала, с отмашкой рук — 20 с
По двое в колонну Становись! Середины плаца Держись! Маршируем в колонне по два. Приподнята ваша голова.	Перестроение в колонну по двое. Ходьба та же
Сейчас вы разведчики В темном лесу. Так тихо пройти надо полосу, Чтоб веткой не треснуть, Листом не шуршать И чтобы просто невидимым стать.	Ходьба на носках. Раз- ведение руками воображаемых веток деревьев — 10с
Полоса препятствий на пути. Надо бегом ее пройти.	Бег между предметами — 20 с
Разные рода войск Вступают в учение. Приказываю получить оружие По ходу перестроения!	Перестроение в колонну по трое
<b>1. Военные моряки.</b> От родных берегов вдали Несут службу моряки В океанах и морях На военных кораблях. Штурвал держат крепко, По учебным мишеням Стреляют метко.	<b>ОРУ с гимнастической палкой</b> И.п. — о.с. руки вперед, хват палки сверху на ширину плеч. 1 — хват скрестно, левая рука сверху; 2 — и.п.; 3 — скрестно, правая рука сверху; 4 — и.п. Повторить 3—4 раза
<b>2. Военная авиация.</b> Военные летчики В небе летают, Родину с воздуха они защищают.	И.п. — о.с. палка внизу, хват сверху за ее концы. 1—2 — поднимая палку вверх, выкрут назад, руки прямые — вдох; 3—4 — и.п., выдох с произнесением «у-у-у!». Повторить 6 раз

<p><b>3. Танковые войска.</b>  На земле воюют  Смелые танкисты.  Управляют танком  И стреляют быстро.  Вмиг машину развернут,  Даже реку вброд пройдут!</p>	<p>И.п. — то же.  1 — поворот вправо (влево) — выдох с произнесением «тр-р-р»;  2 — и.п., вдох.  Повторить 4 раза в каждую сторону</p>
<p><b>4. Пехота.</b>  Мир наш охраняют  Пехотинцы бесстрашные.  Сражаются героически,  Служба их опасная.  Умеют окопы рыть,  Маскироваться,  На любой территории  сражаться.</p>	<p>И.п. — о.с. палка вертикально одним концом упирается в пол, руки на верхнем конце палки.  1 — быстро присесть, разводя руки в стороны;  2 — быстро встать, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз</p>
<p><b>5. Спорт в армии.</b>  Чтобы сильным, Ловким стать,  Занимается солдат  Физкультурой каждый день.  И, поверьте, это ему не лень!</p>	<p>И.п. — ноги на ширине плеч, палка впереди. 1 — наклон вперед, левым концом палки коснуться правой (левой) ноги — выдох «ух!»; 2 — и.п., вдох. Повторить 4—5 раз</p>
<p><b>6. Артиллерия.</b>  Кроме летчиков, танкистов,  Есть еще артиллеристы.  Из разных орудий  Залпом стреляют  И в меткости никогда  Никому не уступают.</p>	<p>И.п. — сидя, ноги согнуть, ступни на палке, лежащей на полу, руки в упоре сзади.  1—4 — ступнями ног катить палку вперед до полного выпрямления конечностей, затем совершить обратное движение.  Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз</p>
<p><b>7. Десантные войска.</b>  Если танкам не пройти  И пехоте не дойти,  То десант парашютистов  Самолет доставит быстро.</p>	<p>И.п. — о.с., палка на полу.  Прыжки через палку вперед-назад.  Повторить 4 раза по 10 прыжков</p>
<p><b>8. Вдох-выдох</b>  Звуки боя самые разные,  Они вовсе не прекрасные.  Рвутся снаряды,  Трещат пулеметы,  С криком «ура!» в бой  Идет пехота.  Наша армия сильна.  Охраняет мир она.</p>	<p>Упражнение на восстановление дыхания  Дыхательная гимнастика с произнесением на длительном выдохе звуков, активизирующих деятельность разных систем организма:  [э] — железы, мозг, голова;  [з] — глотка, гортань, щитовидная железа;  [д] — верхние доли легких;  [о] — средняя часть груди, диафрагма, печень, легкие;  [оу] — нижняя часть легких, сердце, печень, желудок;  [и] — почки;  [ои] — сердце</p>

# Комплекс №26 (игровой)

## МАМИНЫ ПОМОЩНИКИ

Дети, пришла долгожданная весна, и самый первый весенний праздник посвящен всем женщинам. Вы будете поздравлять 8 марта своих мам, бабушек, сестреночек и дарить им подарки, которые могут быть очень разными. Можно подарить открытку, цветок, вышитый платочек или сделанную своими руками игрушку. Но можно подарить маме отдых от домашних забот: убрать свою комнату, приготовить что-нибудь вкусненькое вместе с папой. Я думаю, что от такого подарка мама наверняка не откажется. Сегодня на утренней гимнастике мы будем учиться готовить праздничный обед. Готовы? Дети отвечают.

Тогда становитесь в колонну и поворачиваетесь друг за другом. Мы отправляемся на кухню.

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Мы — ребята поварята, Маме будем помогать И на кухню дружно, вместе Будем весело шагать.	Ходьба в колонне по одному вокруг зала — 20 с
Мы без стула не достанем До верхних шкафчиков с крупой. На носочки дружно встанем И поспорим с высотой.	Ходьба на носках. 1—4 — дети поднимаются на носочки и поднимают руки вверх; 5—8 — опускают руки вниз и идут обычным шагом — 10с
Бах! Сметану мы разлили. Кошку в этом не винили. Мы на пяточках пошли И сметану обошли.	Ходьба на пятках в чередовании с обычной ходьбой — 10 с
<b>1. Подсвечник.</b> Стол мы будем украшать, Все красиво расставлять. Со свечой витой подсвечник Первым будет здесь стоять.	<b>ОРУ без предметов</b> И.п. — о.с. 1 — руки поднять плавно через стороны вверх, сомкнуть тыльной стороной ладоней, правую ногу отставить в сторону на носок; 2 — вернуться в и.п. — выдох, произнести «ф-ф-ф»; 3—4 — то же левой ногой. Повторить 6—8 раз
<b>2. Накрываем на стол.</b> Справа мы цветы поставим, Слева фрукты мы разложим, Здесь — конфеты, шоколад, Там — пирожное в ряд. Бутерброды не забыли, Сок в графины мы налили.	И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо вместе с рукой; 2 — и.п.; 3—4 — то же в левую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону
<b>3. Убираем мусор.</b> Хлеб мы резали, спешили, Вокруг много насорили. Будем все мы приседать, Крошки с пола собирать.	И.п. — о.с. 1 — присесть, постучать пальцами об пол; 2 — вернуться в и.п. Повторить 6 раз
<b>4. Яйцерезка.</b> Приготовим мы салат — Витаминами богат. Яйцерезкой яйца режем, Пусть салат наш будет нежным.	И.п. — сидя, скрестив ноги, руки на поясе. 1—2 — наклониться влево, вперед и коснуться лбом колена; 3—4 — вернуться в и.п. То же выполнить влево, вперед. Повторить 3—4 раза в каждую сторону

<p><b>5. Приготовим бутерброды.</b>          Приготовим бутерброд,          Чтобы сам просился в рот.          Мы на хлеб намажем масло          И к нему прижмем колбаску.</p>	<p>И.п. — лежа на спине, руки за головой.          1—2 — ноги подтянуть к груди, обхватить их руками;          3—4 — и.п.          Повторить 6 раз</p>
<p><b>6. Каша.</b>          Для бабули сварим кашу          Повкуснее и послаще.          Каша варится, кипит,          Возмущается, бурлит.          Хочет выпрыгнуть наружу.          Ей большой огонь не нужен.</p>	<p>И.п. — о.с.          Прыжки на двух ногах на месте с изменением высоты полета с помощью рук, расставленных в стороны.          По 6 раз в подходе (по 15 с) в чередовании с ходьбой</p>
<p><b>7. Остужаем кашу.</b>          Кашу вместе остужали,          Дули на нее, устали.          Вдох и выдох, вдох и выдох.          Дышим ровно, не спешим.          Вдох и выдох, вдох и выдох.          Только бабушку смешим.</p>	<p><i>Упражнение на восстановление дыхания</i>          И.п. — о.с.          1—2 — развести руки в стороны — вдох;          3—4 — опустить руки — выдох.          Повторить 6 раз</p>
<p>Для какао молоко          Вскипятили мы легко.          Расплескалось молоко,          Побежало ручейком.          Далеко не убежало —          Его кошка подлизала.          Мамочку свою очень,          Очень я люблю!</p>	<p>Перестроение в колонну по одному.          Ходьба друг за другом в колонне по одному — 20 с</p>



# Комплекс №27

## С ПОГРЕМУШКОЙ

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, вперед спиной, как пингвины, как солдатики, гусиным шагом, как куклы, приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону. Бег друг за другом, бег, забрасывая пятки назад, высоко поднимая колени. Ходьба. Построение в звеня.

1. И. п.: основная стойка, погремушки внизу.

1 — правую руку вверх, левую в сторону; 2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

2. И.п. — основная стойка, погремушки внизу.

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

3. И. п.: основная стойка, погремушки внизу.

1 — погремушки в стороны шаг правой ногой вперед; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у плеч. 1 — поворот вправо рука прямая с погремушкой вправо; 2 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, погремушки у плеч.

1 — наклониться, коснуться погремушки носков ног; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки с погремушками вдоль туловища. 1 — поднять правую (левую) прямую ногу, погремушки назад, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.

1—2 — присесть погремушки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: основная стойка, погремушки внизу

1 — прыжком ноги врозь, погремушки в стороны; 2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят».

И.п. – о.с. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

# Комплекс №28

## НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

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

1. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1— руки в стороны; 2— вверх; 3— руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 шаг левой ногой на скамейку; 3 — опустить правую ногу на пол; 4 — шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).

5. И. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки.

1—2—поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4—вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища.

На счет 1—8 — прыжки вокруг скамейки, затем пауза и снова прыжки 2—3 раза.

7. «Трубач» (дыхательное упражнение), «С собой трубач зовет, он здоровье нам дает». И.п. - ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. 1- вдох; 2 - медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

# Комплекс №29

## В ПАРАХ

Ходьба в колонне с переходом на бег по кругу, а затем бег врассыпную. Перестроение по ходу движения в пары, ходьба и бег по кругу парами. Ходьба парами через середину физкультурного зала, построение в две колонны.

### 1. «Пила».

И. п.: стать лицом друг к другу, на расстоянии 30—40 см, руки согнуты в локтях, ладони соприкасаются.

На счет 1—8 попеременно выпрямлять и сгибать руки (4 раза).

### 2. «Маятник».

И. п.: стать спиной друг к другу, ноги шире плеч, взяться за руки внизу.

1 — наклон вправо (влево),

2 — и. п. (8 раз в каждую сторону).

### 3. «Качели».

И. п.: стать лицом друг к другу, держась за руки внизу.

1 — присесть, держа спину прямо,

2 — и. п. (8 раз в каждую сторону).

### 4. «Шалаш».

И. п.: сесть на пол, ноги — встык, руки в упоре сзади.

1 — упираясь прямыми ногами, поднять их максимально вверх,

2 — и. п. (10 раз).

### 5. «Домик».

И. п.: лечь на спину, голова к голове, руки вдоль туловища.

1 — поднять ноги вверх до касания носками друг друга;

2 — и. п. (8 раз, темп медленный).

### 6. «Прыжки».

И. п.: стать лицом друг к другу, ноги вместе, руки положить на пояс друг другу.

1—8 — прыжки на месте,

1—8 — ходьба на месте (каждый вид движения повторяется 4 раза).

# Комплекс №30

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Ходьба враспынную по залу, находя по сигналу свое место в колонне. Бег на носках с точной координацией рук и ног, бег с подниманием прямых ног вперед.

### Общеразвивающие упражнения, стоя в кругу:

1. «Выпад вперед».

И. п.: стать лицом в круг, держась за руки.

1 — поднять руки вперед, выполнить выпад правой (левой) ногой вперед,

2 — и. п. (12 раз).

2. «Наклон вперед».

И. п.: то же.

1 — наклониться вперед (прогнувшись), прямые руки вперед,

2 — и. п. (10 раз).

3. «Махи ногой вперед».

И. п.: о. с., держаться за руки вверху.

1 — мах прямой правой (левой) ногой вперед, руки вниз-назад,

2 — и. п. (5 раз для каждой ноги).

4. «Махи ногой назад».

И. п.: о. с., держаться за руки внизу.

1 — мах прямой правой (левой) ногой назад, руки вверх,

2 — и. п. (5 раз для каждой ноги).

5. «Приседание».

И. п.: то же.

1—2 — присесть, колени развести в стороны,

3—4 — и. п. (10 раз).

6. «Прыжки по кругу».

И. п.: стать в затылок друг другу, руки положить на плечи впереди стоящему ребенку.

1—8 — прыгать на двух ногах, продвигаясь по кругу,

9—16 — идти по кругу (4 раза).

7. «Петушок» (дыхательное упражнение).

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

И.п. - о.с.

1-2 - руки в стороны (вдох);

3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).



# Комплекс №31 (игровой)

## КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Дети, какой праздник мы отмечаем 12 апреля? *Дети отвечают.*

Кто из вас хочет стать космонавтом? *Дети отвечают.*

Чтобы стать космонавтом, надо быть сильным, смелым, умным, много тренироваться и учиться. Предлагаю организовать школу юных космонавтов. Каждый день мы будем тренироваться и в будущем обязательно совершим космический полет. Я думаю, что из вас выйдут отличные покорители космоса! Напра-во!

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Тренировку начинаем И внимание проверяем. Как вы ориентируетесь, Мы сейчас узнаем.	Ходьба обычная в колонне по одному с изменением направления по указанию педагога — 20 с
Звездную карту Теперь изучаем. От звезды до звезды Друг за другом шагаем.	Ходьба приставным шагом — 20 с
Запутаем свои следы, Чтобы инопланетяне не нашли.	Ходьба скрестным шагом по периметру зала — 10с
В дальнем полете Дружба важна. В космосе помощь Очень нужна. Посмотрим сейчас, Как умеете вы Все вместе сигналы Слышать мои.	Бег по кругу с выполнением заданий педагога по сигналу — 20 с
<b>1. Сбросим усталость.</b> Сбросим с плеч скорей усталость. Еще много дел осталось. Станем бодрыми, друзья! Расслабляться нам нельзя.	ОРУ без предметов И.п. — о.с. 1 — поднять плечи вверх; 2 — и.п. То же из и.п. руки на поясе. Повторить 6—8 раз
<b>2. Учимся передвигаться.</b> Если мы дойти не сможем Или просто добежать, Перекаты нам помогут Цель небесную достать.	И.п. — лежа на боку, руками ноги подтянуть к груди, голова касается коленей. 1—2 — перекатиться на другой бок; 3—4 — обратное движение. Повторить 2—3 раза
<b>3. Учимся обходиться без помощи рук.</b> Если держим мы приборы, Руки заняты у нас. Мы без рук проворно встанем, Если попадем на Марс.	И.п. — сидя скрестно, руки на поясе. 1—2 — встать, не меняя положения ног и не опираясь руками; 3—4 — сесть в и.п. Повторить 6 раз
<b>4. Ветер нам не преграда.</b> Если ветер марсианский Сильно нас прижмет к земле, Мы на четвереньки встанем, Ловкость нам нужна везде.	И.п. — сидя, ноги согнуты, руки в упоре сзади. 1—4 — приподняв бедра, переставляя руки и ноги, продвигаться вперед-назад. После нескольких упражнений — и.п. Повторить 3—4 раза

<p><b>5. Держим центр тяжести.</b>          Научиться всем нам надо          Центр тяжести держать,          Чтобы в космосе далеком          Своим телом управлять.</p>	<p>И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.          1 — согнуть правую ногу, перенести на нее центр тяжести;          2 — и.п.;          3—4 — то же с другой ноги.          Повторить 5—6 раз</p>
<p><b>6. Согласованность движений.</b>          Согласовывать движения          Сложно в невесомости.          Будем мы тренироваться,          Чтоб убрать все сложности.</p>	<p>И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны.          1 — поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину;          2 — и.п.;          3—4 — то же в другую сторону.          Повторить 4—5 раз</p>
<p><b>7. Учимся двигаться в невесомости.</b>          В невесомость мы попали,          Но собой мы управляли.          Чтоб чего-нибудь коснуться,          Надо просто оттолкнуться.</p>	<p>И.п. — ноги слегка расставлены.          Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя.          Повторить 3—4 раза по 10 прыжков в разные стороны</p>
<p><b>Перестроение в одну колонну</b>          Мы немного подрастем,          В космонавты все пойдем.</p>	<p>Обычная ходьба — 20 с</p>
<p><b>Кислородная маска в шлемофоне</b>          Надеваем шлемофон,          Учимся дышать.          Кислорода в космосе          Может не хватать.</p>	<p><b>Упражнение на восстановление дыхания</b>          И.п. — пальцы обеих рук сомкнуты, образуя полусферу, закрывают рот и нос.          1—2 — вдох;          3—4 — выдох.          Повторить 5—6 раз</p>

# Комплекс №32

## С ДЕТСКИМ СТУЛЬЧИКОМ

Ходьба по залу врассыпную с выполнением по команде педагога самостоятельно придуманных движений: фигура стоя на одной ноге; лежа на животе; лежа на боку; сидя, руки в упоре сзади; стоя на коленях; стоя парами. Бег парами, взявшись за руки, по кругу.

### 1. «Хлопок перед грудью».

И. п.: стать спиной к спинке стула, ноги на ширине плеч, руки на спинке стула. 1 — поднять прямые руки в стороны, 2 — хлопнуть в ладоши перед грудью, 3 — развести руки в стороны, 4 — и. п. (14 раз).

### 2. «Хлопок вверху».

И. п.: сесть на стул, спина прижата к спинке стула, руки на поясе. 1 — хлопнуть в ладоши над головой, 2 — и. п. (14 раз).

### 3. «Дотянись».

И. п.: то же, руки за головой. 1 — наклониться вперед, пальцами рук коснуться носков ног, 2 — и. п. (10 раз).

### 4. «Ладони на сиденье».

И. п.: стать лицом к спинке стула, руки за спину. 1 — руки в стороны, 2 — наклониться через спинку стула вперед, ладони положить на сиденье стула, 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — и. п. (10 раз).

### 5. «Приседание».

И. п.: стать правым боком к спинке стула, ноги вместе, правой рукой держаться за спинку стула. 1 — поднимая пятки и разводя колени в стороны, присесть, выпрямить спину, 2 — и. п. (10 раз).

### 6. «Прыжки».

И. п. для выполнения упражнения и вид прыжков дети определяют самостоятельно.

### 7. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение).

И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

# Комплекс №33

## С КРУГОВОЙ ВЕРЕВКОЙ

Построение в колонну по росту. Ходьба прямо с правильной осанкой, с изменением направления, по кругу широким шагом, на пятках. Бег по кругу с точной координацией движений рук и ног, в различном темпе.

Веревка лежит в центре физкультурной площадки:

### 1. «Веревку вверх».

И. п.: стать лицом в круг, взять веревку, держать внизу двумя руками. 1—2 — поднять веревку вверх, одновременно правую (левую) ногу отставить на носок назад; 3—4 — и. п. (12 раз).

### 2. «Передай веревку».

И. п.: то же. 1—4 — перебирая руками веревку, передавать ее вправо по кругу, 5—8 — передавать веревку влево по кругу, возвращая ее обратно (4 раза в каждую сторону).

### 3. «Положи веревку».

И. п.: ноги на ширине плеч, веревка в прямых руках вверх. 1—2 — наклониться вперед, положить веревку на землю, выпрямиться; 3—4 — наклониться, взять веревку двумя руками, поднять вверх (10 раз).

### 4. «Перешагни веревку».

И. п.: ноги вместе, веревка в прямых руках внизу. 1—2 — перешагнуть веревку правой и левой ногой (веревка сзади); 3—4 — обратное перешагивание, веревка спереди (8 раз).

### 5. «Присядь с веревкой».

И. п.: то же. 1—2 — присесть, развести колени в стороны, веревку поднять, вынести вперед, 3—4 — и. п. (10 раз).

### 6. «Прыгай-шагай вдоль веревки» (веревка лежит на полу).

И. п.: стать правым боком к веревке, руки на поясе.

1—8 — прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль веревки вперед; поворот кругом, 8 шагов в обратном направлении (4 раза).

### 7. «Подыши одной ноздрей» (дыхательное упражнение)

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



# Комплекс №34

## С МЕШОЧКОМ

Построение в две шеренги (одна напротив другой) у противоположных сторон физкультурной площадки.

Упражнение «Сошлись — разошлись»: ходьба шеренгами навстречу друг другу с ритмичными притопами, в обратном направлении ходьба спиной вперед, соблюдая прямолинейность движения (повторить 3 раза).

Ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в пары, ходьба с перестроением в два круга.

### 1. «Удержи мешочек».

И. п.: о. с., мешочек на голове. 1—6 — медленно повернуться на месте вокруг себя, не давая мешочку возможности упасть (по 5 раз в правую и левую сторону).

### 2. «Переложить мешочек за спиной».

И. п.: о. с., руки разведены в стороны, мешочек в правой руке. 1 — опустить руки за спину, переложить мешочек в левую руку, 2 — и. п. (12 раз).

### 3. «Переложить мешочек под ногой».

И. п.: о. с., руки внизу, мешочек в правой руке. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу, переложить под ногой мешочек в левую руку, 2 — вернуться в и. п. (6 раз каждой ногой).

### 4. «Присядь с мешочком».

И. п.: о. с., руки на поясе, мешочек на голове. 1—2 — присесть, разводя колени в стороны, сохраняя равновесие, пытаться не уронить мешочек, 2 — и. п. (10 раз).

### 5. «Возьми другой рукой».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, мешочек на земле возле правой ноги. 1 — наклониться, взять мешочек левой рукой, 2 — выпрямиться (12 раз, меняя руки).

### 6. «Перепрыгни мешочек на одной ноге».

И. п.: о. с., мешочек впереди на земле. 1 — перепрыгнуть мешочек на правой (левой) ноге, 2 — вернуться в и. п. (20 прыжков).

### 7. «Часики» (дыхательное упражнение).

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

# Комплекс №35

## НА СТЕПАХ

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

1. Исходное положение - стоя на полу, шаг на степ одной ногой, руки вперед, шаг другой ногой, руки на поясе, со степа шаг, руки в стороны и на пояс.

2. Степ-шаг. Упражнение «Обними плечи». Исходное положение - стоя на полу, руки в стороны.

Выполнение:

- 1) шаг на степ, руками обнимаем плечи;
- 2) шаг на степ, руки в стороны;
- 3) шаг со степа, руками обнимаем плечи;
- 4) плавно руки в стороны.

3. Исходное положение - на степе, руки на поясе. Приставной шаг вправо-влево. 1,2- приставной шаг в сторону; 3, 4 - приставной шаг на степ.

4. Исходное положение - стоя на коленях на степе, руки на поясе.

Выполнение:

- 1) опуститься на пятки, руки вперед;
- 2) вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение - стоя на полу, руки на поясе, шаг на степ с наклоном вперед и хлопок руками за коленями, вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение - стоя на полу, руки на поясе. Степ- шаг с приседанием на степе, руки вперед.

7. Исходное положение - сидя на степе, ноги вытянуты прямо вперед, руки сзади, упор на степ.

Выполнение:

- 1) согнуть ноги, приподнять, обхватить их руками;
  - 2) вернуться в исходное положение.
8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение).

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

# Комплекс №36

## С БУМАЖНЫМ КОЛПАЧКОМ

Ходьба врассыпную по залу, переступая бумажные колпачки; бег между поставленными на пол бумажными колпачками, не касаясь и не переворачивая их; ходьба с колпачками на голове с сохранением равновесия.

**Общеразвивающие упражнения сидя на полу** (при выполнении упражнений сохранять колпачок на голове):

### 1. «Руки вверх».

И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. 1 — руки к плечам, 2 — прямые руки вверх, 3 — руки к плечам, 4 — и. п. (14 раз).

### 2. «Хлопок».

И. п.: то же. 1 — хлопок прямыми руками перед грудью, 2 — и. п., 3 — хлопок за спиной, 4 — и. п. (10 раз).

### 3. «Согни ноги».

И. п.: сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. 1 — подтянуть ноги к туловищу, согнуть в коленях, 2 — и. п. (12 раз).

### 4. «Ноги вверх».

И. п.: то же. 1 — поднять прямые ноги максимально вверх, 2—3 — удерживать ноги вверх, 4 — и. п. (10 раз).

### 5. «Группировка».

И. п.: то же. 1 — согнуть ноги в коленях, руками обхватить ноги, прижать к груди, 2 — и. п. (12 раз).

### 6. «Сумей подняться».

И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. 1—2 — встать без помощи рук в основную стойку, 3—4 — вернуться в и. п. (8 раз).

### 7. «Крылья» (дыхательное упражнение).

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы - высший класс!».

И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3—4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

# Комплекс №37

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Построение в колонну. Ходьба по залу с остановкой в определенной позе: присев, поднявшись на носки, согнув одну ногу, удерживая равновесие на другой. Ходьба по залу с мешочком на голове. Бег врассыпную (мешочек в руке), ходьба с перестроением в колонны.

### 1. «Тянись повыше».

И. п.: о. с. 1 — поднять прямые руки вверх, подняться на носки, потянуться как можно выше, удержать равновесие, 2 — и. п. (12 раз).

### 2. «Плечи танцуют».

И. п.: о. с., руки на поясе. 1 — свести лопатки, 2 — и. п., 3 — поднять правое плечо, 4 — и. п., 5 — поднять левое плечо, 6 — и. п. (ритмично 8 раз).

### 3. «Наклонись пониже».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — наклониться вперед, прямые руки отвести назад как можно дальше, колени не сгибать, 2 — и. п. (медленно 10 раз).

### 4. «Загляни в окошко».

И. п.: лежа на животе, поднять руки вверх и сцепить пальцы. 1 — прогнуться, 2 — повернуть туловище влево, под левой (правой) рукой заглянуть в «окошко», 3 — и. п. (5 раз в каждую сторону).

### 5. «Посмотри на носки».

И. п.: лежа на спине, руки в стороны. 1—2 — медленно поднять голову и плечи, стараясь посмотреть на носки ног, 3—4 — и. п. (10 раз).

### 6. «Сумей удержать».

И. п.: то же, руки вдоль туловища. 1 — одновременно поднять вверх прямые руки и ноги, 2—3 — развести их в стороны, 4 — и. п. (10 раз).

### 7. «Трубач» (дыхательное упражнение)

«С собой трубач зовет, он здоровье нам дает».

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



# Комплекс №38 (игровой)

## ВЕСНУ ПРОВОЖАЕМ, ЛЕТО ВСТРЕЧАЕМ

Сегодня, дети, мы отправимся в гости к Весне. Она пригласила нас в свое царство, в котором происходит так много перемен после долгой зимы, что все и не счесть. В последнее время вы наблюдали за изменениями в природе и жизни людей. Давайте покажем, что мы знаем о весне. Она порадует вас вашим знаниям и уступит место долгожданному лету.

Стихотворное сопровождение	Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки
Вставайте друг за другом. Колонна ручеек. Он только что опаял И медленно потек.	Обычная ходьба друг за другом — 20 с
Через ручей шагают Носатые грачи И лапы задирают От холода они.	Ходьба с высоким подниманием коленей — 20 с
Пришлось и кошке рыжей Пройти через ручей На цыпочки привстала И по воде быстрей.	Ходьба на носках — 20 с
Все солнце жарче греет И быстро тает снег. Наш ручеек быстрее Все ускоряет бег. Бежит он, огибая Преграды на пути. Как змейка, извиваясь, Чтобы вперед пройти.	Ходьба и бег змейкой между предметами. Бег с ускорением 2—3 отрезка — по 20 с
Мы станем журавлями. Нам лужа — нипочем. На длинных тонких ножках Мы лужу перейдем. Колени поднимаем Мы с вами высоко. Шагаем осторожно — А вдруг внизу стекло.	Выполнение упражнения в движении
Грачи уже наелись, По пашне разбрелись. Все крылья расправляют, Друг другу не мешают.	Перестроение во время ОРУ Дети встают в рассыпную по всей площадке
<b>1. Ледоход.</b> На речке слышен грохот, На речке — ледоход. Похлопаем так громко, Как будто треснул лед.	<b>ОРУ без предметов</b> И.п. — ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч. Хлопки с изменением темпа и ритма с разведением рук в стороны. На выдохе произнести «лед». Повторить по 6 хлопков 4 раза
<b>2. Ледокол.</b> Заторы ледяные Сейчас мы разберем. Мы ледоколом станем И против них пойдем. Все льдины мы расколем, Идя вперед с трудом, Но ледокол наш прочный, И путь проложит он.	Упражнение «Наклоны». И.п. — ноги на ширине плеч, руки перед собой в замок. Поднять руки в замок вверх — вдох, опустить вниз между ногами — выдох, произнести «ух!». Повторить 6 раз

<p><b>3. На лодках в разлив.</b>          Растаял лед со снегом          И разлилась река.          Вода покрыла пашни,          Накрыла берега.          Спасать мы будем зайцев,          На лодках поплывем.          Как дед Мазай, всех зайцев          Мы в лодку соберем.</p>	<p>И.п. — парами, лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги врозь.          1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны;          2 — и.п.;          3—4 — то же в другую сторону.          На выдохе произнести «кач».          Повторить 5 раз</p>
<p><b>4. Радостные зайцы.</b>          Обрадовались зайцы,          В лодки быстро сели          И хвостиками весело          Все дружно завертели.</p>	<p>И.п. — стоя, ноги вместе, руки (лапки) перед грудью.          Движения бедрами в стороны.          По 3—4 раза в каждую сторону</p>
<p><b>5. Медведь проснулся.</b>          Вылез из берлоги          Заспанный медведь.          С голодухи зимней          Начал он реветь.          Ноги поразмял,          За добычей побежал.</p>	<p>И.п. — о.с., руки на поясе.          1 — поднять прямую ногу вперед;          2 — махом отвести ногу назад;          3 — снова вперед;          4 — и.п.          То же другой ногой. Повторить 6 раз</p>
<p><b>6. Классики.</b>          А на сухих дорожках          Ликует детвора.          Ей в классики попрыгать          Уже давно пора.</p>	<p>И.п. — руки на поясе.          Прыжки на месте, ноги вместе-врозь.          10 раз в чередовании с ходьбой.          Повторить 2—3 раза — 15—20 с</p>
<p><b>7. Аист.</b>          Вот наконец-то аист          К нам с юга прилетел.          И походить по крыше          Тот аист захотел.</p>	<p><b>Упражнение на восстановление дыхания</b>          И.п. — о.с.          На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо выставить вперед и зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ноги и руки, произнести «ш-ш-ш»</p>
<p>Пробил себе дорожку          Веселый ручеек.          По кругу побежал он,          Чтоб все увидеть смог.          Бежит легко по камушкам          И песенку журчит          Про солнышко на небе          И как прекрасно жить.          До свидания, весна!          Лету приходить пора.</p>	<p>Ходьба по кругу — 40 с</p>