

Комплексы утренней гимнастики

подготовительная группа

Сентябрь

Комплекс №1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка¹, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

¹ Основная стойка для детей 6-7 лет — пятки вместе, носки врозь.

3. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;

3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз). 7.

Игра «Совушка».

Комплекс № 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки вперед;

2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (8 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

Комплекс № 4

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.

1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх, руки прямые; 3 — обруч вперед;

4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение; 3-4 — то же влево (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 — обруч вверх, посмотреть; 2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально; 3 — обруч вверх;

4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче; 8 — прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1-7 — прыжки перед обручем; 8 — прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс №5

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны;

3. 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

6. *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

7. *И. п.* — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

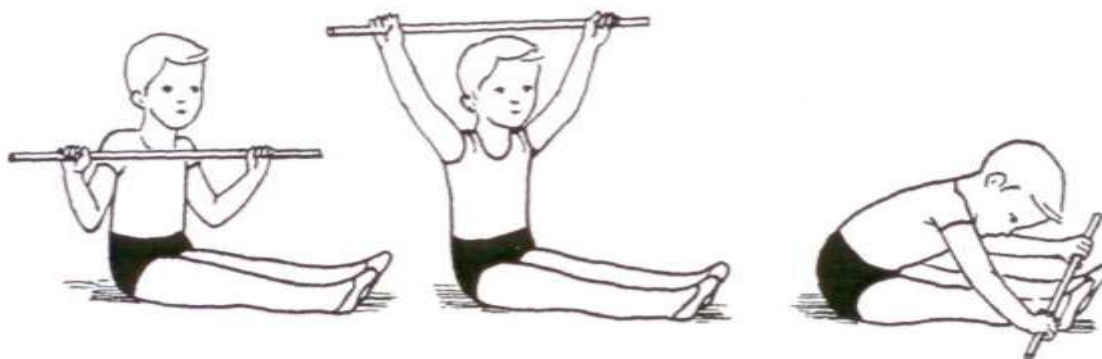


Рис. 38

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.

1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 5.

2 — наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №7

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5-6 лет).

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 — махом правой рукой вперед-назад; 4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.

1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;

2 — исходное положение; 3-4 — то же в левую сторону (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.

1 — обруч вверх; 2 — присесть; 3 — встать, обруч вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.

1 — выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;

2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку;

3-4 — то же влево (5-6 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков;

1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.

1 — повернуться к обручу правым боком; 1-8 — прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

8. Ходьба в колонне по одному.

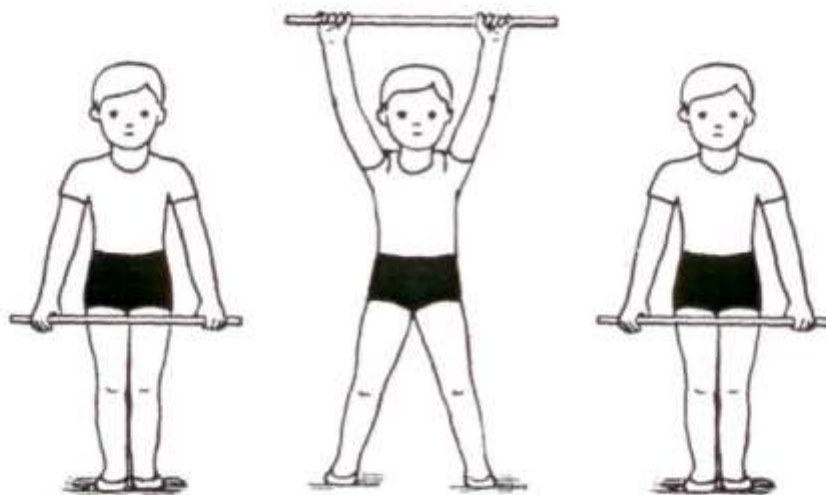


Рис. 39

Комплекс №8

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь Комплекс №9

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять флажки вверх, скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх;

2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — флажки в стороны; 2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Комплекс № 10

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — сидя верхом, руки за головой. 1 — поворот вправо, руку в сторону; 2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. *И. п.* — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 — поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

7. *И. п.* — стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс №11

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную дистанцию 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 — ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное

положение (6 раз). То же влево.

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 — поворот вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

6. *И. п.* — лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе; так 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Затейники».

Комплекс №12

1. Игра «Угадай, чей голосок»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — опустить мяч за голову; 3 — поднять мяч вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — присесть, мяч вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

7. Игра «Удочка».

8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь Комплекс №13

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

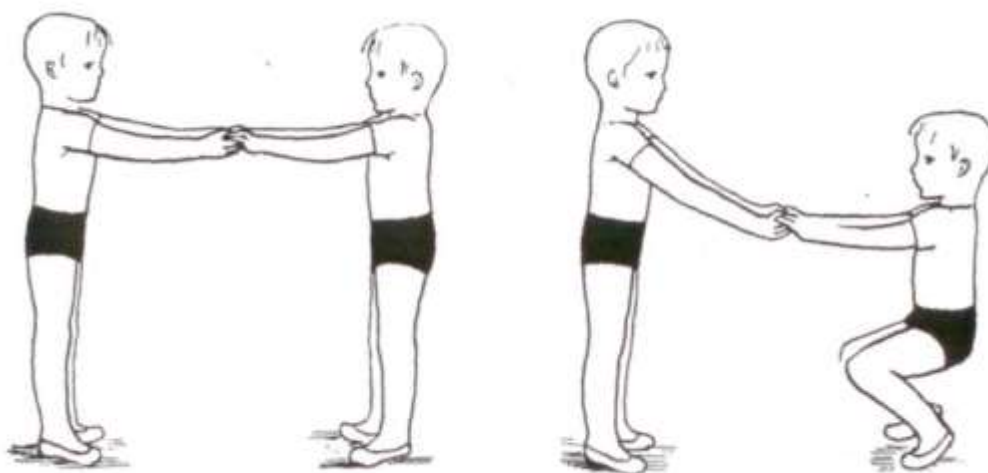


Рис. 40

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №14

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. *И. п.* — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс №15

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 — палку параллельно; 6 — исходное положение (4-5 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 — шаг правой ногой вперед через палку; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой ногой назад через палку; 4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Комплекс №16

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;

2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1-2 — присесть, веревку вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пола;

3 — выпрямиться, веревку вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 — прогнуться, веревку вперед; 2 — исходное положение (6-7 раз).

7. *И. п.* — стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

4. Игра «Совушка».

Комплекс №17

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по три раза).

6. *И. п.* — основная стойка, руки произвольно. Прыгни—повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Комплекс №18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. *И. п.* — основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и

левой ногой (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 — руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 — руки вперед; 4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс №19

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;

2 — исходное положение, мяч в левой руке;

3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;

2 — выпрямиться; 3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

7. Игра «Затейники».

Комплекс № 20

1. Игра в ходьбе «Летает — не летает».

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 — исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1-8 (2-3 раза).

7. Игра «Эхо».

Февраль Комплекс 21

1. Игра «Фигуры».

Упражнения с веревкой (дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг)

2. *И.п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 — поднять веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 — исходное положение (8 раз).

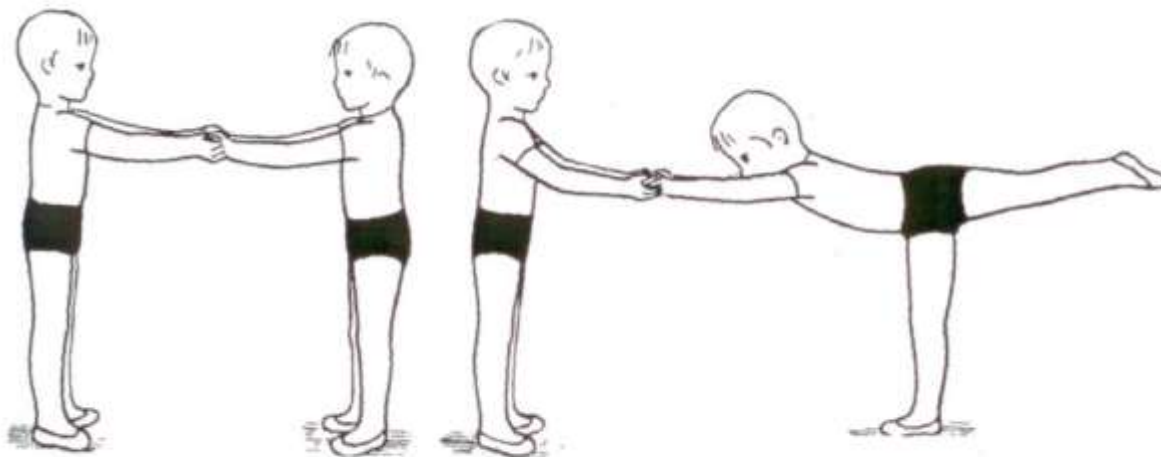


Рис. 41

3. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться, положить веревку у носков ног; 3 — веревку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги (угол); 2 — поставить ноги в круг; 3 — поднять ноги; 4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. *И.п.п.* — стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс №22

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены

в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх;

2 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс №23

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары — широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки за головой. 1 — руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3-4 — то же влево (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 — исходное положение; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 — поворот на спину; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Удочка».

Комплекс №24

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное

положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Март **Комплекс №25**

1. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук — один из играющих. Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — опустить скакалку за голову, на плечи; 3 — скакалку вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

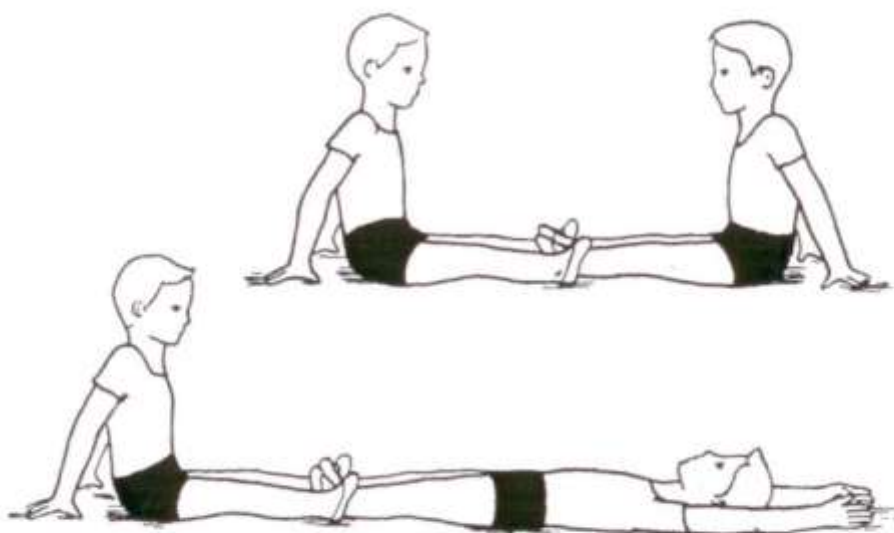


Рис. 42

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — поднять скакалку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, скакалку вверх; 2 — вернуться в исходное положение.

7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №26

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону; 2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс №27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — то же. 1 — один приседает, а второй держит его за руки; 2 — встать; 3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. *И. п.* — то же. 1-2 — поворот туловища направо; 3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. *И. п.* — то же. 1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. *И. п.* — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3-4 — исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №28

1. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую руку в сторону; 2 — левую в сторону; 3 — правую вниз; 4 — левую вниз (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (по 3 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

5. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение.

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Апрель Комплекс №29

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4 — то же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол; 2 — исходное положение (по 6 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — мяч вверх; 2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3-4 — исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №30

1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
6. *И. п.* — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад-вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).
7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Комплекс № 31

1. Игра «Воротца» (см. комплекс 28).
Упражнения без предметов
2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №32

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег врассыпную.
Упражнения без предметов
2. *И. п.* — основная стойка. 1 — шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — то же влево (по 4 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вниз. 1-2 — наклон вправо, руки за голову; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-2 — присесть, руки за голову; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх. 1-2 — поворот на живот, помогая себе руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Май

Комплекс 33

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу. 1 — поднять мяч вперед; 2 — мяч вверх; 3 — мяч вперед; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 — наклониться вперед к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 — исходное положение (6-7 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, мяч на полу. 1-4 — катание мяча вправо, назад и,

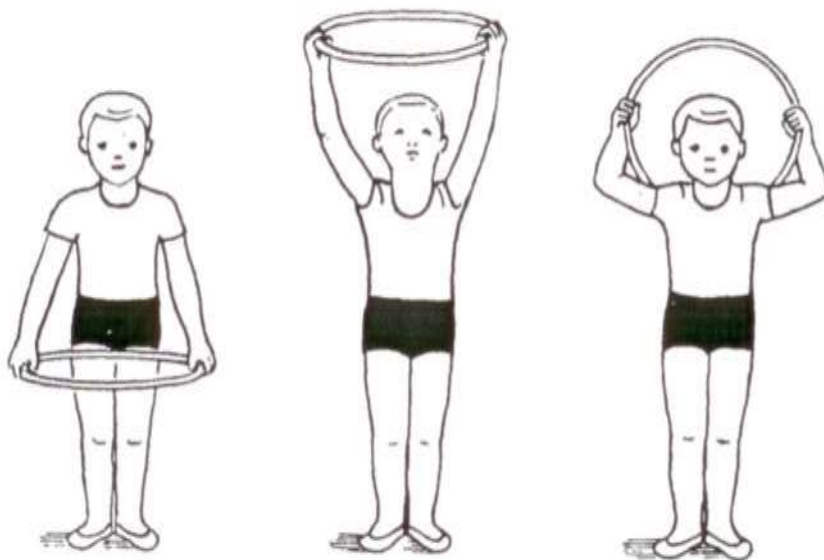


Рис. 43

перехватывая левой рукой, возвращение в исход-положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка».

Комплекс №34

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков - поднять обруч вверх; 2 — повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — склониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

6. *И. п.* — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Комплекс №35

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх; 3 — в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 — поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 — флажки в стороны; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки в стороны; 4 — исходное положение (7-8 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 — флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг вправо, флажки вверх; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

7. Игра «Не попадись» (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего).

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс №36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 - круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки

вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 исходное положение.

7. *И. п.* - основная стойка, руки вдоль туловища, па счет 1-8 - прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.