

Карточка

утренней гимнастики

для детей подготовительной группы





Комплекс № 1, сентябрь, 1 половина

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная; на носках, руки вверх; на пятках, на внешней стороне стопы, руки на пояс; прыжки на двух ногах в колонне друг за другом. Ходьба и бег между предметами.

1. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 – наклон головы вправо; 2 – И.п.; 3-4 – то же влево (8 раз).
2. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2– руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6 раз).
3. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо; 2 – И.п.; 3- 4 – то же влево (8 раз).
4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
5. И.п. – о. с., руки на поясе; 1-2 – присесть, руки вперед; 3-4 – и.п. (6-8 раз).
6. И.п.: о. с., руки вниз. 1– шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (8 раз).
7. И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут, хлопок под коленом; 2 – в и.п.; 3-4 – левой ногой (8-10раз).
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (2-3раза).

Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 2, сентябрь, 2 половина

Упражнения с малым мячом

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба по массажной дорожке, ходьба в колонне по одному обычная и с заданиями. Бег в колонне по одному, продолжительностью до 1 мин.



1. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести руку в сторону; 3-4 – вернуться в И.п., переложить мяч в другую руку (8 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, переложить мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон впередвниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.
5. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6-8 раз).
6. И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут переложить мяч в левую руку; 2 – в и.п.; 3-4 – левой ногой (8-10 раз).
7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом (8 раз).
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. На счёт 10-12 (2 раза).

Комплекс № 3, октябрь, 1 половина

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу поворот и продолжение движения в др. сторону.

1. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).
2. И.п.: то же. 1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в И.п.; 3-4 – то же влево (8 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).
4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (8 раз).
5. И.п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд; 3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
6. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперёд-вверх прямые ноги (угол); 2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).
7. И.п. - основная стойка, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз)
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах: левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).



Комплекс № 4, октябрь, 2 половина

Упражнения с гантелями

Вводная часть: Построение в колонну; ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, в полуприседе; прыжки в колонне. Бег обычный, с захлестыванием голени.

1. И.п. - основная стойка, руки с гантелями внизу. 1-2 – правая рука вверх, два рывка; 3-4 – то же левой рукой (8-10 раз).
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вытянуть перед собой, соединить; 3 – руки в стороны; 4 – в и.п. (8 раз).
3. И.п. – стоя на коленях, руки с гантелями перед грудью. 1– поворот туловища вправо, руки вынести вперед; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу. 1– присесть, руки вперед; 2 – И.п. (8 раз).
5. И.п. - сидя ноги врозь, руки на коленях. 1 – руки вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, гантели вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).
6. И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты за головой. 1 – поднять правую прямую ногу вверх, коснуться правой рукой; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги. (8 раз).
7. И.п. – ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – И.п. (8-10 раз).
8. И.п. - основная стойка, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны. На счёт 1-8, повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.
Ходьба в колонне по одному.



Комплекс № 5, ноябрь, 1 половина

Упражнения с обручем



Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колен; прыжки на правой и левой ноге. Бег обычный и с высоким подниманием колен.

1. И.п.: о. с., обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – И.п. (8-10 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой в согнутых руках. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И.п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п. (8 раз).

4. И.п.: основная стойка в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать, обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – И.п. (8 раз).

5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – и. п. (8 раз).

6. И.п.: обруч на полу. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – И.п. (6-8 раз).

7. И.п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок, обруч вперед; 2 – И.п.; 3-4 – то же левой ногой (6-8 раз).

8. И.п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6, ноябрь, 2 половина

Упражнения с большим мячом

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением в чередовании с обычной ходьбой. Бег между предметами. Перестроение в колонну по трое на ходу.

1. И.п. - основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – И.п. (8 раз).
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – поворот туловища вправо, руки прямые; 3 – прямо, мяч вперед; 4 – И.п. То же влево. (8раз).
3. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед- вниз; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – И.п. (8 раз).
4. И.п. - на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1– присесть, руки вперед; 2 – И.п. (8 раз).
5. И.п. - сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках на груди. 1– наклониться вперед, коснуться носка правой ноги; 2 – в И.п.; 3-4 (6-8 раз).
6. И.п. – стойка на коленях, 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – влево.
7. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой.
8. И.п. – мяч на полу. Стоя на одной ноге, вторая нога на мяче, руки на поясе. Упражнение на равновесие: катать мяч вперед – назад, вправо – влево; ногу поменять.



Комплекс № 7, декабрь, 1 половина

Упражнения с флажками

Вводная часть: Ходьба по кругу обычная, на носках (руки за головой), на пятках, с высоким подниманием бедра (руки на поясе). Прыжки на правой и левой ноге. Бег по кругу в чередовании.

1. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– флажки вперед; 2– флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).
2. И.п. – то же. 1– шаг правой ногой вправо, руки вверх; 2– наклон туловища вправо; 3– выпрямиться; 4 – вернуться в И.п. То же влево (6-8 раз).
3. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 – И. п. То же влево (8 раз).
4. И.п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1– поворот вправо, флажки в стороны; 2 – И.п. То же влево (8-10 раз).
5. И.п.: лёжа на спине, руки вытянуть над головой. Упражнение «брёвнышко»: 1-4 – поворот вправо; 5-8 – поворот влево (4-браз).
6. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– присесть, флажки вперед; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п. - основная стойка, флажки вниз. 1– согнуть правую ногу, носок тянуть в пол, флажки вперед, задержаться в этом положении; 2 – И.п. То же левой ногой (8 раз).
8. И.п. – стоя ноги на ширине стопы. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2– прыжком ноги вместе, вернуться в И.п. (10-12 прыжков в черед. с ходьбой 2-3р.)



Комплекс № 8, декабрь, 2 половина

Упражнения без предметов



Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, повороты направо, налево переступанием, прыжком. Ходьба по массажным дорожкам; ходьба приставным шагом правым и левым боком; подскоки с продвижением вперед. Бег по кругу; по сигналу – 1 хлопок, дети останавливаются, хлопают 2 раза и продолжают бег.

1. И.п.: о.с. 1– поднять плечи вверх; 2 – И.п. (8-10 раз).
2. И.п.: о.с. 1– поворот головы вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – И.п. (8 раз).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1– наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – И.п.; 3-4 – влево (8 раз).
4. И.п.: стойка ноги шире плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, коснуться пальцев ног; 2 – И.п. (8 раз).
5. И.п.: о.с., руки внизу. 1– присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – И.п. (6-8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-2 – поднять правую ногу вверх, перенести её над левой, коснуться пола; 3-4 – И.п. То же другой ногой (8 раз).
7. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях под подбородком. 1 – руки вытянуть вперед, прогнуться, приподнять ноги от пола; 2 – И.п. (8 раз).
8. И.п.: стоя ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1-4 – прыжки в одну сторону; 5- 8 – прыжки в другую сторону (3-4 раза в чередовании с ходьбой).
8. И.п.: о.с. 1– правая рука вперед; 2– левая вперед; 3 – правая рука вверх; 1–левая вверх. Обратное движение в том же порядке (5 раз).

Комплекс № 9, январь, 1 половина

Упражнения с кеглями



Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну. Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы, выполняя кинезиологические упражнения «зайчик-колечко-цепочка», «домик-ежик-замок». Прыжки на правой и левой ноге. Бег в колонне друг за другом

1. И.п. - основная стойка, кегли внизу.. 1– кегли в стороны, 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в И.п. (8раз).
2. И.п. - стойка ноги врозь, кегли внизу. 1– кегли в стороны; 2 – наклон вперёд, кегли соединить; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (8раз). 3. И.п. - стоя в упоре 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 (6раз).
3. И.п. - сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 – наклон вперёд, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4 – вернуться в и.п. (8 раз).
4. И.п. – о. с, кегли внизу. 1– присесть, кегли вынести вперёд; 2– и.п. (8 раз).
5. И.п. - стоя, ноги врозь, кегли внизу. 1– шаг вправо, руки в стороны; наклон вправо, 3 – прямо, руки в стороны; 4 – И.п. То же влево (8 раз).
6. И.п. - основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3раза.
7. И.п. – о. с, кегли внизу. 1– правую руку вперед; 2 – левую руку вперед; 3 – правую руку в сторону; 4 – левую руку в сторону; 5-8 – в обратном порядке (8 раз).

Комплекс № 10, январь, 2 половина

Упражнения без предметов



Вводная часть: Построение в колонну по одному, повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне друг за другом обычная, на носках (руки за голову), на пятках (руки на поясе); по сигналу ходьба врассыпную. Прыжки на двух ногах врассыпную. Бег в колонне.

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на пояс. 1 – руки к плечам; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – вернуться в и.п. (8-10 раз).

2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, руки за спину; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон к правой ноге, коснуться носка; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).

- 4.** И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, обнять колени; 2 – встать, вернуться в и.п. (8 раз).
- 5.** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть, на пол справа; 2 – и.п. То же влево.
- 6.** И.п.: упор на коленях (на четвереньках). 1-2 – выгнуть спину, голову на грудь; 3-4 – и.п., голову прямо, спину прогнуть (6-8 раз).
- 7.** И.п.: о.с., руки на поясе. 1 – отставить ногу вперед на носок; 2 – поднять её вверх; 3 – на носок; 4 – вернуться в и.п. То же другой ногой (6 раз).
- 8.** И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1-8; 2-3 раза в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 11, февраль, 1 половина

Упражнения с большим мячом

Вводная часть: Построение в колонну по 1, повороты прыжком направо, налево. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную. Прыжки на правой и левой ноге в колонне друг за другом; построение в движении в две колонны.

1. И.п.: о.с., мяч в обеих руках внизу. 1-2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять мяч вверх; 3-4 – вернуться в и.п. То же левой ногой (8 раз).
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – поворот вправо, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – влево (8 раз).
3. И.п.: сидя, ноги врозь, мяч сверху. 1-3 – пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом у ступней ног; 4 – в и.п. (4 раза).
4. И.п.: лежа на спине, мяч в вытянутых руках за головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги (6 раз).
5. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – руки вверх; 4 – И.п. То же в левую сторону (6-8 раз).
6. И.п.: о.с., мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – присесть, разводя колени, ударить мячом о пол; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 – ударить мячом о пол; 2 – поймать мяч, не наклоняясь и не сходя с места (6 раз).
8. И.п.: о.с., держа мяч в руках. Прыжки вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой (2 раза).



Комплекс № 12, февраль, 2 половина

Упражнения без предметов



Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная, с высоким подниманием колена, с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой между предметами, боковой галоп.

Построение в две шеренги.

1. И.п.: о. с., руки на пояс. 1 – наклон головы вправо; 2 – прямо; 3-4 – влево (6-8 раз).

2. И.п.: о. с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 – три рывка руками в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).

3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в И.п. (8 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6раз).

5. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 – вернуться в и.п. (5-6раз).

6. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться колена левой рукой; 2 – И.п.; 3 – поднять левую ногу вверх, коснуться правой рукой; 4 – И.п. (8 раз).

7. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, кисти вместе, ладони вниз. 2 – медленно повернуть корпус вправо, ноги неподвижны; 3 – прямо; 4 – И.п. То же влево (6-7раз).

8. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, 4 – назад (4-6 раз).

Комплекс № 13, март, 1 половина

Упражнения с гимнастической палкой

Вводная часть: Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием. Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону. Ходьба с высоким подниманием колена. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой.

1. И.п.: о. с., палка внизу, хват шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, в И.п. (8 раз).
2. И.п.: основная стойка, палка у груди. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – И.п. То же влево (8раз).
3. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, палка у груди. 1-2 – присесть, палку вынести вперёд; 3-4 – вернуться в и.п. (6-7раз).
4. И.п.: сидя ноги врозь, палка у груди. 1– палку вверх; 2– наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги; 3– выпрямиться, палку вверх; 4 – И.п. (8раз).
5. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуть спину, руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8раз).
6. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках перед собой. 1 – поворот вправо, палка вертикально; 2 – И.п. То же влево (8раз).
7. И.п.: о.с., палка вертикально на полу перед собой. 1 – опираясь на палку двумя руками, поднять правую ногу назад, носок оттянут; 2 – И.п. То же с левой ноги.
8. И.п.: стоя, ноги на ширине ступни, палка на полу. Прыжки через палку вперед – назад (8-10 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 раза).



Комплекс № 14, март, 2 половина

Упражнения без предметов



Вводная часть: Построение в колонну по одному; ходьба обычная; приставным шагом правым и левым боком; подскоки; бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением фигуры. Построение в 2 шеренги.

1. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3- 4 – и.п. (8 раз).
2. И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –И.п. То же к левой ноге (6-8 раз).
3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в стороны ладонями вверх; 2 – вернуться в И.п. То же влево (8-10 раз).
4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 – И.п. (6-8 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. 1 – поднять голову и плечевой пояс, руки за голову; 2 – вернуться в И.п. (8 раз)
6. И.п.: лежа на боку, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью. 1 – поднять прямые ноги, носки оттянуты. 2 – вернуться в И.п. (4 раза вправо, 4 - влево).
7. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3раза).
8. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые руки через стороны вверх, ладони внутрь; 2 – медленный наклон туловища вправо до параллели с полом, ноги не сгибать; 3 – вертикально; 4 –И.п. То же влево (медленно 4 раза)
9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 15, апрель, 1 половина

Упражнения с султанчиками

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба обычная; с хлопком под коленом; приставным шагом правым и левым боком. Бег в колонне друг за другом в сочетании с перешагиванием через бруски.

1. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).
2. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – шаг вправо, султанчики в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить султанчики; 3 – выпрямиться, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же влево (8 раз).
3. И.п.: о.с., султанчики у плеч. 1-2 – присед, султанчики вперед; 3-4 – в И.п.
4. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой (8 раз).
5. И.п.: стоя на коленях, султанчики перед собой. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево (8 раз).
6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть без помощи рук, руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п. - основная стойка, султанчики внизу. 1 – правую ногу назад на носок, султанчики вверх; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой (8 раз).
8. И.п.: о.с., султанчики вверх. Прыжки на правой и левой ноге. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.



Комплекс № 16, апрель, 2 половина

Упражнения с длинным шнуром



Вводная часть: Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, одновременно сжимать и разжимать пальцы. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную. Построение в две -три шеренги.

1. И.п.: о. с., шнур внизу. 1 – руки со шнуром вперед; 2 – вверх; 3 – прямо, 4 – И.п.
2. И.п.: стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине плеч, шнурверху (держать двумя руками). 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (8 раз).
3. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине плеч, шнур на грудь. 1 – положить шнур на поднятое правое колено; 2 – И.п. То же с левой ноги (8 раз).
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, шнур на грудь. 1 – поднять шнур вверх; 2 – глубокий наклон вперед до пола; 3 – прямо, шнур вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).
5. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине ступни, шнур внизу. 1 – присесть, руки со шнуром вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).
6. И.п.: лежа на спине, шнур в вытянутых руках за головой. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: стоя боком к шнуру, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур. 10- 12 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой.
8. И.п.: о.с., стоя в шеренге, шнур за спиной в прямых руках. 1 – поднять шнур вверх-назад прямыми руками – вдох; 2 – И.п. – выдох (8 раз).

Комплекс № 17, май, 1 половина

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).

1. И.п.: о.с, руки на поясе. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 – и.п. (8раз)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-4 – круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8 – круговые вращения назад (2-3 раза)
3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед до параллели с полом, руки в стороны; 2 – И.п. (8 раз).
4. И.п.: стоя на четвереньках. 1 – поднять правую прямую руку вперед, левую ногу – назад; 2 – И.п. Поменять руку и ногу (8 раз).
5. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять голову, плечи и грудь , руки отвести назад ладонями к телу; 2 – И.п. (6раз).
6. И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Поднять прямые ноги, на счет 1-8 делать «ножницы». Повторить 2-3 раза.
7. И.п.: о.с, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – ноги врозь - ноги вместе 2-3 серии в чередовании с ходьбой.
8. И.п. сидя на пятках, руки на колени. 1-2 – левую руку через плечо назад, правую согнутую в локте, завести за спину, руки соединить; 3-4 – поменять руки (4-5раз).



Комплекс № 18, май, 2 половина

Упражнения с мягкой палкой



Вводная часть: Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами. Ходьба и бег врассыпную.

1. И.п.: о. с., палка в опущенных руках. 1 – руки с палкой к груди; 2 – руки вверх; 3 – к груди; 4 – И.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, палка на грудь. 1 – шаг вправо, руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, руки вверх; 4 – И.п. (8 раз)

3. И.п.: ноги слегка расставлены, палка в опущенных руках. 1 – перенести одну ногу через палку, 3-4 – обратное движение – И.п. То же другой ногой.

4. И.п.: о. с., руки с палкой внизу. 1 – присесть, разводя колени, руки вверх; 2 – И.п. (6-8 раз).

- 5.** И.п.: стоя на коленях, палка на грудь. 1 – поворот вправо, палкой тянуться к стопе; 2 – И.п. То же влево (6-8 раз).
- 6.** И.п.: сидя, ноги вместе, руки с палкой сверху. 1 – наклон вперед, положить палку за ступнями ног; 2 – выпрямиться (6-8раз)
- 7.** И.п.: лежа на спине, палка в вытянутых руках за головой. 1 – сесть без помощи рук, палку вверх; 2 – И.п. (6-8 раз).
- 8.** И.п.: о. с., руки на поясе, палка на полу. Прыжки через палку на счет 1-8, 2-3 раза.