Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №30 "Зоренька" п.Каменоломни

**Методика проведения зарядки**

**Инструктор по физической культуре**

**Ефремова С.Н.**

**2021г.**

**В младшей группе команд нет. Распоряжения просты и немногочисленны.**

**При строевых упражнениях:**

− Постройтесь за Сережей! (Для построения друг за другом.)

− Идите за мной (за Колей). (Для ходьбы друг за другом.)

− Остановитесь! (Для остановки.)

− Побежали! (Для бега.)

− Света, иди ко мне! (Для ходьбы в указанном направлении).

− Идите на носках. (Для профилактических упражнений.)

− Повернитесь ко мне, возьмитесь за руки, дает мне руку Сережа — первый и Наташа — последняя. (Для построения в круг.)

− Сделайте шаг назад. (Для построения в колонны, звенья.)

**При общеразвивающих упражнениях**:

− Помашем флажком. (Название упражнения.)

− Поставьте ноги подальше друг от друга, руки опустите. (Для исходного положения.)

− Поднимите флажок, помашите им, опустите. (Для выполнения упражнения.)

− Молодцы! Хорошо! (Для окончания.)

Воспитатель может сам продумать распоряжения для детей данного возраста, но отдавать их нужно в форме настоящего времени, доброжелательно и доступно пониманию детей.

**В средней группе постепенно вводятся простейшие команды и общепринятые распоряжения.**

**При строевых упражнениях:**

− Постройтесь в колонну. (Для построения друг за другом по росту.)

− Вперед! Прямо — марш! (Для ходьбы.)

− Приготовьтесь к бегу, согните руки в локтях. (Для бега.)

− Бегом! − На носках, на пятках. (Для профилактических упражнений.)

− На месте. (Для ходьбы на месте.)

− Группа, стой! (Для остановки.)

− Сережа, выводи свое звено. (Для построения в звенья.)

− Звеньевые, руки в стороны, остальные руки вперед. (Для размыкания.)

− Повернитесь ко мне и еще раз ко мне. (Для поворота кругом.)

− Равняйтесь по шнуру.

**При общеразвивающих упражнениях:**

− Обруч вперед. (Название упражнения.)

− Показываю.

− Обруч вперед, вниз. (При объяснении.)

− Ноги слегка расставьте, обруч вниз. (Для исходного положения.)

− Упражнение начинай! − Вверх, вниз! (Во время руководства упражнением.) − Продолжайте без меня. Упражнение закончить. Или. Закончить! (Для окончания, упражнения.)

Отдавать распоряжение «закончить» лучше при выполнении завершающего движения, например: «вниз». Команды: «Прямо—марш!», «Группа, стой»! «Начи-най!».

**В старшей группе дети уже понимают краткие распоряжения, сведенные к одному слову, им доступен термин «исходное положение». Распоряжения более многообразны.**

**При строевых упражнениях:**

− В колонну!

− Шагом — марш!

− Приготовьтесь к бегу. (Для подготовки рук.)

− Бегом!

− На носках, на пятках!

− Змейкой!

− Врассыпную!

− На месте!

− Группа, стой!

− Звеньевые, ко мне! (Для построения в звенья.)

− Проверьте расстояние. (Для размыкания.)

− Нале-во, напра-во!

− Один налево, другой направо. (Для построения в пары — разведением.) − Подравняйтесь.

**При общеразвивающих упражнениях:**

− Палку вверх! (Название упражнения.)

− Показываю. Палку вперед, вверх, вниз. (При выполнении упражнения.)

− Исходное положение: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. − Начи-най! − Достаточно. (Для окончания упражнения.)

**В подготовительной к школе группе используются различные строевые упражнения.** Качество выполнения перестроения зависит не только от ведущего, но и от каждого ребенка, так как многие перестроения проводятся по ходу движения. Поэтому распоряжения надо отдавать заранее.

**При строевых упражнениях:**

− В колонну!

− В звенья!

− Врассыпную!

− Парами — марш!

− Четверками — марш!

− В круг!

− На месте шагом — марш!

− Бегом — марш!

− На пятках, по-медвежьи.

− Пара — направо, пара — налево. (Для перестроения в четверки разведением.)

− Группа, стой! − Кру-гом! Напра-во! Нале-во!

− Вполоборота направо, налево.

− Равняйтесь по носкам.

**При общеразвивающих упражнениях:**

− Скакалку к груди. (Название упражнения.)

− Исходкое положение принять!

− Начи-най!

− Достаточно.

**Методика проведения утренней гимнастики во второй младшей группе**

Воспитатель предлагает детям построиться друг за другом, привести в порядок костюмы, напоминает ведущему, в каком направлении идти. Ходьба друг за другом. Дети по удару в бубен или по сигналу «пошли» идут в колонне друг за другом, обходят зал. Для лучшей ориентировки по углам комнаты ставят стулья. Во время ходьбы воспитатель ритмично ударяет в бубен, напоминает детям, чтобы они не наталкивались друг на друга, сохраняли «окошечки» (расстояние друг от друга). Если ведущий плохо справляется со своими обязанностями, воспитатель сам ведет колонну (встает впереди).

Легкий бег (10 с) друг за другом. Воспитатель ускоряет ритм, ударов в бубен, следит, чтобы дети держали руки свободно.

Ходьба со сменой направления (за первым и последним). После бега воспитатель постепенно переводит детей на ходьбу, затем предлагает остановиться и идти за Вовой, стоящим в колонне последним, потом вновь предлагает повернуться и идти за Леной — ведущей. Задание повторяется 4 раза.

Построение в круг. Воспитатель предлагает детям остановиться, повернуться к нему, взяться за руки, берет за руки первого и последнего ребенка: «Сделайте большой ровный круг». Затем воспитатель раздает детям одинаковые по цвету флажки (по одному), вкладывает каждый флажок в правую руку ребенка и приговаривает: «Вот у нас какие красивые флажки». Воспитатель один флажок оставляет себе и становился со всеми в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Помаши флажком». И. п.: ноги параллельно — дорожкой, руки опущены, флажок в правой руке. Поднять флажок, посмотреть на него, помахать, опустить вниз. «Сейчас, дети, мы с вами помашем флажком, - говорит воспитатель и выполняет упражнение. — Поднимите флажок, помашите им, посмотрите на него, опустите». Дети повторяют упражнение 4 раза. Затем воспитатель предлагает переложить флажок в другую руку – в левую и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи флажком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с флажком опущены. Наклониться вперед, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. «А теперь постучим флажком. Наклонимся вперед, постучим палочкой по коленям скажем «туктук» и встанем», — объясняет воспитатель и вместе с детьми выполняет .упражнение. После четырехкратного выполнения дети перекладывают флажок в другую руку и еще 4 раза повторяют упражнение.

3. «Положи флажок». И. п.: ноги параллельно, руки с флажком опущены. Присесть, положить флажок на пол, встать, присесть, взять флажок, вернуться в исходное положение. «Будем класть флажок на пол. Присядьте, положите флажок, встаньте, присядьте, возьмите флажок, встаньте»,— объясняет воспитатель и одновременно выполняет упражнение. Затем дети перекладывают флажок в другую руку и вновь повторяют упражнение.

Перестроение из круга. Воспитатель собирает флажки, предлагает детям вернуться и идти, за ведущим. В это время воспитатель медленно ударяет в бубен, следит, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами.

Легкий бег. Ускоряя ритм ударов в бубен, воспитатель переводит детей на непродолжительный бег. Ходьба друг за другом. Дети спокойно идут за ведущим.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

**1. Курочки**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения

1. «Курочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Курочки пьют воду». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Курочки клюют зерна» Ц. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**2. Нам весело**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения

1. «Веселые руки», И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться . Повторить 5 раз.

3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте. Ходьба друг за другом.

**3. Музыкальные игрушки**

Ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

Общеразвивающие упражнения

1. «Погремушки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. «Барабан». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Дудочка». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки (рис. 22). Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**4. Зима**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг. Общеразвивающие упражнения

1. «Погреем руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз . Повторить 5 раз.

2. «Погреем ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить б прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**5. (С кубиком)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с кубиком

1. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, повторить 2 раза.

2. «Постучи кубиком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться . Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**6. Зайчики**

Ходьба друг за другом. Вег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Зайчики слушают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз .Повторить 6 раз.

2. «Зайчики поджали лапки». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки . Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки — лапки — согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

**7. (На стульях)**

Ходьба друг за другом. Бег вокруг стульев. Ходьба между стульями. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Самолеты». И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить .Повторить 5 раз.

2. «Самолеты летят». И. п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков, Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить; Повторить 5 раз.

3. «Поднимитесь на носки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег вокруг стульев. Ходьба друг за другом.

**8. Гуси**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш»» выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Гуси клюют зерна». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить Ъ раз.

4. «Гуси полетели». Я. п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**9. (С погремушкой)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Погреми погремушкой». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4. «Посмотри на погремушку». И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**10. Весна**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Деревья качаются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.

2. «Кусты качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Ветер». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.

4. «Воробышки прыгают». И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**11. (С мячом)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. «Подними мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И.п.; ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4. «Мяч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**12. Цветы**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Соберем большой букет». И. п.: ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться; Повторить 4 раза.

3. «Покажи цветы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз

4. «Где ромашки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**13. (С флажком)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Переложи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку .

3. «Положи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

4. «Покажи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперёд, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

**14. Лето**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Сдуем одуванчик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.

4. «Кузнечики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

**15. (С погремушками)**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение

Общеразвивающие упражнения с двумя погремушками

1. «Погреми». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Постучи погремушками». И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуть вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.

4. «Положи погремушки». И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 6 раз.

5. «Покажи погремушки». И. п.: то же. Поднять погремушки вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

Перестроение из круга. Бег. Ходьба друг за другом.

Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики во второй младшей группе

Сентябрь: Комплексы из первой младшей группы: 2. Большие и маленькие. 12. Птички.

Октябрь: 1. Курочки. 9. Пузырь (комплекс из первой младшей группы).

Ноябрь: 2. Нам весело. 16. (С погремушкой) — комплекс из первой младшей группы.

Декабрь: 3. Музыкальные игрушки. 18. (С флажком) — комплекс из первой младшей группы.

Январь: 4. Зима. 5. (С кубиком.)

Февраль: 6. Зайчики. 7. (На стульях.)

Март: 8. Гуси. 9. (С погремушкой.)

Апрель: 10. Весна. 11. (С мячом.)

Май: 12. Цветы. 13. (С флажком.)

Июнь: 14. Лето. 15. (С погремушками.)

Июль: 12. Цветы. 11. (С мячом.)

Август: 14. Лето. 15. (С погремушками.)

**Методика проведения утренней гимнастики в первой младшей группе**

Комплекс «Птички»

Ходьба стайкой. Воспитатель предлагает детям подойти к нему: «Пойдем гулять по нашей группе». Сначала воспитатель идет, повернувшись к детям, наблюдает, как они идут, затем говорит: «Идите за мной». Бег стайкой. Постепенно ускоряя ходьбу, перевести детей на бег (7 с), затем снова на ходьбу. Ходьба стайкой с остановкой. Дети идут стайкой, воспитатель поворачивается, предлагает всем остановиться. Затем расстанавливает детей, предлагает стоящим близко друг от друга встать поудобнее, чтобы можно было поднять руки.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». М. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать, опустить вниз. Повторить 4 раза. Воспитатель говорит: «Дети, вы будете птичками. Поднимите руки в стороны, помашите ими, как крылышками, опустите: Еще поднимите крылья, сильно помашите, у птички крылья большие, опустите». Все упражнения воспитатель, выполняет вместе с детьми.

2. «Птички клюют зерна». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза, «Птички махали крыльями, устали, сели зернышки поклевать» — присаживаются, постукивают пальчиками по коленям: «клю-клю». Дети выполняют вместе с воспитателем. Ходьба стайкой. «Пойдемте со мной погуляем», — говорит воспитатель, встает впереди детей и ведет их по комнате. Затем все останавливаются. «Хорошие были птички», — обращается воспитатель к детям. При повторении комплекса можно добавить еще одно упражнение — «Птички пьют воду» — наклоны вперед, слегка отвести руки назад. Или после общеразвивающих упражнений включить бег.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

**1. Где же наши руки?**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу! Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте, руки». И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение . Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем,

**2. Большие и маленькие**

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения

1. «Какие мы стали большие». И. п.: нога слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза,

2. «Какие мы были маленькие». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки . Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

**3. Птички**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». И. п.: то Же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**4. Пузырь**

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

**5. Барабан**

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться . Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**6. Деревья**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться . Повторить 6 раз.

3. «Кусты». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**7. Прятки**

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться . Повторить 4 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать . Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой!

**8. Покажите руки**

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**9. Пузырь**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**10. Часы**

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук впередназад . Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом. .

**11. (С погремушкой)**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» — поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться . Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

**12. Птички**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И. п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

**13. (С флажком)**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение,

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться . Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому Колену.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**14. Барабан**

Ходьба и бег друг за другом, Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Большой барабан». И.п.; ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить . Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

**15. Поезд**

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед» согнуть, произнести «чу-чу» . Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». Я. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом — «поезд быстро едет».Ходьба.

**16. (С погремушкой)**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с, погремушкой

1. «Посмотрим на погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Переложить погремушку в Левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**17. Бабочки**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться . Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**18. (С флажком)**

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Помаши флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «туктук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И. п.: то лее. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в цервой младшей группе

Сентябрь: 1. Где же наши руки? 2. Большие и маленькие.

Октябрь: 3. Птички. 4. Пузырь.

Ноябрь: 5. Барабан. 6. Деревья.

Декабрь: 7. Прятки. 8. Покажите руки.

Январь: 9. Пузырь. 7. Прятки (перед общеразвивающими упражнениями проводится ходьба и бег друг за другом, после упражнений дается ходьба на носках и ходьба друг за другом).

Февраль: 10. Часы. 11. (С погремушкой.)

Март: 12. Птички. 13. (С флажком.)

Апрель: 14. Барабан. 7. Прятки (в начале и конце утренней гимнастики дается ходьба и бег друг за другом).

Май: 15. Поезд. 16. (С погремушкой.)

Июнь: 17. Бабочки. 18. (С флажком.)

Июль: 15. Поезд. 16. (С погремушкой.)

Август: 17. Бабочки. 18. (С флажком.)

**Методика проведения утренней гимнастики в средней группе**

Воспитатель предлагает детям построиться в колонну, проверить внешний вид, назначает звеньевых. Ходьба в колонне. Дети начинают ходьбу после команды «Вперед!» Воспитатель напоминает, чтобы дети во время ходьбы не шаркали ногами, помогали движением рук. Легкий бег (20 с). Четкими и быстрыми ударами в бубен педагог сопровождает бег. Во время бега дети сгибают руки в локтях. Ходьба через центр в колонне.

Воспитатель встает в центре зала и обращается к одному из детей: «Сережа, иди ко мне, все идут за ним». Затем воспитатель встает впереди детей, подводит их к стойке с обручами и предлагает взять обручи. Дети идут друг за другом, останавливаются в колонне. Построение в звенья.

Воспитатель называет имена 3—4 детей, которые становятся ведущими звеньев, они и выводят свои звенья. Дети проверяют расстояние между собой по команде воспитателя: «Ведущие, руки в стороны, остальные— руки вперед».

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги параллельно, обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз. Воспитатель говорит: «Будем поднимать обруч вверх, — показываю (выполняет упражнение). — Обруч вверх, досмотреть в окошечко, вниз, вверх, вниз. Слово «вниз» надо произносить всем вместе». Затем: дает команду: «Начи-най!» Воспитатель следит за качеством выполнения упражнения. После шестикратного выполнения дает команду: «Закончить!»

2. «Наклоны вперед». И. в.: сидя, ноги в стороны, обруч в согнутых руках на коленях. Наклониться вперед, достать обручем носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Воспитатель называет следующее упражнение, предлагает детям сесть на пол, расставить ноги» При выполнении упражнения следит за тем, чтобы во время наклона дети не сгибали ноги в коленях. По команде «Встаньте!» дети заканчивают упражнение, занимают свои места в звеньях.

3. «Повороты в стороны, обруч впереди». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед грудью. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает, его, предлагает детям принять исходное положение и говорит «Начи-най! Вправо, прямо, влево, прямо». После четырех поворотов дети опускают обруч, затем снова принимают исходное положение. Когда воспитатель выполняет упражнение, он поворачивается в ту же сторону, в какую поворачиваются дети (зеркальное выполнение).

4. «Приседание». И. п.: ноги параллельно, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Воспитатель называет упражнение, предлагает кому-либо из детей показать, как выполнять это упражнение, напоминает, чтобы во время приседания все говорили «сесть». При выполнении упражнения воспитатель следит, чтобы дети держали спину прямо.

5. «Обруч вперед». И. п.: ноги параллельно, обруч внизу. Поднять обруч перед собой, опустить. Повторить 6 раз. Дети выполняют упражнение по команде воспитателя: «Обруч вперед, вниз».

Перестроение из звеньев в колонну. Воспитатель дает команду ведущим выводить свои звенья. Дети постепенно перестраиваются из звеньев в колонну: сначала идет первое звено, затем второе и т. д. Дети, проходя мимо стойки, вешают обручи. Легкий бег (20 с) и ходьба в колонне. Воспитатель четкими ударами в бубен задает темп ходьбы и бега.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ**

**1.**

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.

**2. Зарядка**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, не продолжительная ходьба на месте и снова прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

**3. Матрешки**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются», И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». И.п. с ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

**4. (с флажками)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**5. Часы**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Заведи часы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. «Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

**6. (С кубиками)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «Вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**7.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Руки вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» . Повторить 5 раз.

2. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться . Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**8. (С веревкой)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

3. «Полуприседание». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.

4. «Веревку вверх». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

**9. Зима**

Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

«Погреем плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи сказать «ух», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Погреем ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

«Дровокол». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

«Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**10. (С обручем)**

Ходьба, в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться .

3. «Приседание». И. п. ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

4. «Обруч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, обруч» внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**11.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Хлопок над головой». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**12. (С мячом)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи мяч». Я. и.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Мяч вперед». Я. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба.

**13. Гуси**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Гуси машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Гуси пьют воду». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. «Гуси шипят». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Прыжки». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**14. (С флажками)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево . Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение . Повторить 4 раза.

4. «Флажки вверх», И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз» . Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**15. Бабочки**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали (от угла комнаты к другому углу). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Бабочки машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать имя; опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Бабочки сели на цветы». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Бабочки летят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**16. (С кубиками)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. «Кубики вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 6 раз

3. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз;

5. «Кубики вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками согнуты в локтях перед грудью. Вытянуть руки вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

**17. Лошадки**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Запряги лошадку». И. п.: ноги слегка расставлены» руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.

2. «Лошадка поднимает ногу». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Проверь подковы». И. п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

4. «Поехали на лошадке». И., п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.

5. «Лошадка бьет копытом». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

**18. (С обручем)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение . Повторить 4 раза.

3. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание», И. п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Обруч на плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, обруч вверху. Положить обруч на плечи, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев. Легкий бег. Ходьба в колонне.

**19. Физкультурники**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Мы плаваем». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть, наклониться вперед; руки отвести назад, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

3. «Физкультурники». И. п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.

4. «На зарядке». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То" же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.

Перестроение. Ходьба в колонне.

**20. (С мячом)**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Положи мяч». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Мяч к груди». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых, руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в Исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба.

**21. Самолеты**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Самолеты готовятся к полету». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Починим колеса». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Самолеты летят». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение. Ходьба в колонне.

Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в средней группе

Сентябрь: 1. 2. Зарядка.

Октябрь: 3. Матрешки. 4. (С флажком.)

Ноябрь: 5. Часы. 6. (С кубиками.)

Декабрь: 7. 8. (С веревкой.)

Январь: 9. Зима. 10. (С обручем.)

Февраль: 11. 12. (С мячом.)

Март: 13. Гуси. 14. (С флажками.)

Апрель: 15. Бабочки. 16. (С кубиками.)

Май: 17. Самолеты. 18. (С обручем.)

Июнь: 19. Физкультурники. 20. (С мячом.)

Июль: 21. Самолеты. 18. (С обручем.)

Август: 19. Физкультурники. 20. (С мячом.)

**Примерная методика проведения утренней гимнастики в старшей группе**

Воспитатель предлагает детям переодеться в физкультурную форму, построиться в колонну и назначает звеньевых. Ходьба в колонне. Педагог напоминает, что во время ходьбы надо соблюдать границы комнаты, идти, не опуская головы, спину держать прямо. Бег в колонне (30 с). Следить во время бега за координацией движений рук и ног. Ходьба через центр парами. После бега дети идут в колонне через центр.

Воспитатель дает распоряжение: «Один направо, другой налево. Затем дети идут парами через центр и снова перестраиваются в колонну друг за другом, проходя мимо стойки, берут палки, каждый держит палку в правой, руке вертикально, один конец на плече. Построение в звенья. Дети выстраиваются в колонну друг за другом. Воспитатель дает команду: «Звеньевые, ко мне!» Ведущие одновременно выводят свои звенья.

Общеразвивающие упражнения с палками

1) «Палку вперед, сверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка в обеих руках внизу. Палку вытянуть вперед, поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель называет упражнение, показывает его, предлагает детям принять исходное положение и командует: «Палку вперед, вверх, вниз», следит, чтобы дети смотрели на палку, когда она наверху.

2) «Повороты в стороны, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка в двух руках внизу. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Во время поворотов педагог, следит, чтобы дети не переступали ногами, не приподнимали пятки от пола, поворачивали не только корпус, но и голову. При повороте вправо дети говорят «вправо», воспитатель говорит «прямо».

3) «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги шире плеч, палка внизу. Наклониться вперед, палкой коснуться носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. При выполнении упражнения воспитатель напоминает, что нельзя сгибать ноги в коленях.

4) «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально, один конец упирается в пол, другой в обеих руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз. Воспитатель напоминает, что во время приседания надо приподнимать пятки от пола, спину держать прямо.

5) «Поскоки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка на плечах в обеих руках. Дети выполняют 8 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Дети проходят мимо стойки, складывают палки. Ходьба. Проводится так же, как и в средней группе.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

1. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение . Повторить 6 раз.

4. «Полочки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны; вернуться в исходное положение . Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Ходьба в колонне. Ходьба с изменением направления (за первым, за последним). Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение. Повторить, 5 раз.

2. «Качели». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Сделать 2—3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться . Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать восемь прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движение влево., Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». Я. п.: ноги т- пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И, п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь 8 прыжков.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. (С флажками) Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Раскачивание флажков». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить, 7 раз.

5. «Ножницы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Петушки Ходьба в колонне. Ходьба парами. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И.п.; ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Выполнить хлопок под левым коленом . Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Прыжки». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. (С обручем) Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа. Бег. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз» . Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Приседание, обруч вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение .Повторить 5 раз.

4. «Пролезть в обруч». И. п.: то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение . Повторить 5 раз.

5. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

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

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И, п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться в правую сторону, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки за спиной. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. (С веревкой) Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Положи веревку». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через веревку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону . Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И.п.: тоже. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз . Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. Зима Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в исходное положение. Так же поднять левую ногу. Повторить 8 раз.

4. «Бросание снежков». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10. (С мячом) Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Подбрось и поймай мяч двумя руками». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу в обеих руках. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками . Повторить 6 раз.

2. «Прокати мяч вокруг себя». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем вокруг левой, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Повороты с мячом». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Поймать мяч». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросить мяч об пол и поймать . Повторить 6 раз.

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

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание рук». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в исходное положение .

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз,

3. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Повороты в стороны, руки вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12. (С палкой) Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары. Широкий бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палками

1. «Палку к груди». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка Внизу, Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение . Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, палка вверху, Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево . Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперёд». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево .

Повторить 6 раз. 4. «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.

5. «Палку вверх». И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение . Повторить 6 раз.

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

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

13. Самолеты Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Мотор». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Самолеты летят» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.

3. «Самолеты приземлились». И. п.: ноги — пятки вместе, носки Врозь, руки внизу. Встать на правое колено, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же выполнить, встав на левое колено. Повторить 4 раза.

4. «Пропеллер». И.п.: ноги расставлены, руки внизу. Круговые движения прямыми вытянутыми руками, вперед - в стороны, после нескольких движений руки опустить. Повторить 5 раз.

5. «Путь свободен». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ходьба. 14. (С веревкой) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестраиванием в два круга. Построение в один круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед, вверх, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, вверх, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Заборчик». И. п.: то же. Поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на нее веревку, выпрямиться . Так же поднять левую ногу. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе, все стоят друг за другом по кругу. Наклониться влево, поднять веревку над головой, вернуться в исходное положение . То же выполнить вправо. Повторить 6 раз.

4. «Положить веревку на пол». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с веревкой внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, поднять веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание, веревку вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Веревку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Веревку вытянуть вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

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

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

15. Петрушки Ходьба в колонне. Ходьба парами на носках. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить четыре скользящих хлопка вытянутыми руками, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, развести руки в стороны ладонями вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», выпрямиться. То же выполнить, поднимая левую ногу. Повторить 6 раз.

4. «Хлопки над головой». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». И: п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

16. (С обручем) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на внешних краях стоп, руки за головой. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с обручем

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

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вверху. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить б 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. «Подняться на носки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Подняться на носки, обруч держать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

6. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед». И. п.: ноги вместе, обруч на плечах, руками держать обруч. Выполнить 12 прыжков, продвигаясь вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить прыжки 12 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

17. Ходьба в колонне. Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

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. «Ножницы». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. Повторить 6 раз.

5. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 6. раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны – вместе». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны - вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ходьба. 18. (С мячом) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестроением в пары: Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

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 . 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.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

19. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки, в стороны, положить за голову, опустить. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Руки к плечам». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить . Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки с продвижением вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

20. (С палкой) Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, вперед, вниз». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «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 . Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу (вертикально), другой в двух руках. Присесть, встать . Повторить 7 раз.

6. «Палку за плечи». Я. 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.

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

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

21. Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег. Построение в звенья

Общеразвивающие упражнения

1. «Мельница». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками перед грудью, опустить руки. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч» руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить три небольших полуприседания, выпрямиться. Повторить 4 раза.

4. «Ножницы». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И. п.: ноги — пятки/ вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики в старшей группе

Сентябрь: 1. 2,

Октябрь: 3. 4. (С флажками.)

Ноябрь: 5. Петрушки. 6. (С обручем.)

Декабрь: 7. 8. (С веревкой.)

Январь: 9. Зима. 10. (С мячом.)

Февраль: 11. 12. (С палкой.)

Март: 13. Самолеты. 14. (С веревкой.)

Апрель: 15. Петрушки. 16. (С обручем.)

Май: 17. 18. (С мячом.)

Июнь: 19. 20. (С палкой.)

Июль: 21. 18.

Август: 19. 20. (С палкой.)

**Методика проведения утренней гимнастики в подготовительной к школе группе**

Дети надевают физкультурную форму и строятся в колонну. Назначаются звеньевые. Ходьба в колонне. Воспитатель следит за осанкой детей. Бег змейкой (40 с). После бега дети идут в колонне через центр зала. Ходьба четверками (разведением).

Воспитатель дает команду: «Один направо, другой налево». Дети расходятся; затем идут через центр парами, в центре одна пара идет направо, другая налево, в центре пары опять сходятся, дети идут четверками. Так же как постепенно дети сходились; выстраиваясь четверками, они расходятся и строятся в колонну. Проходя мимо стойки или стульев, дети берут скакалки и несут их в правой руке. Построение в звенья. По ходу движения дети перестраиваются в звенья, на, глаз определяют расстояние от себя до товарища.

Общеразвивающие упражнения со скакалками. Так как комплекс упражнений хорошо знаком детям, воспитатель требует от ребят большей организованности при выполнении каждого упражнения.

1. «Скакалку за плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в обеих руках внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 8 раз. Воспитатель следит, чтобы дети хорошо разводили локти, когда переводят скакалку за плечи.

2. «Наклоны вперед». И. п.: стоя на коленях, скакалка в обеих руках внизу. Наклониться вперед, положить скакалку на пол, выпрямиться, взять скакалку, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель предлагает детям во время наклона класть скакалку на пол как можно дальше. После четырехкратного выполнения упражнения можно перейти на счет «раз, два, три, четыре».

3. «Перешагни через скакалку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу в обеих руках. Перешагнуть через скакалку правой ногой, затем левой, выпрямиться, перенести скакалку вперед и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз. Воспитатель четко подает команду: «Перешагнуть через скакалку правой ногой, левой, выпрямиться, перехватить скакалку». Дыхание в этом упражнении произвольное. Не следует добиваться от детей одновременного выполнения упражнения.

4. «Повороты на скакалке». И. п.: скакалка развернута, ее ручки в обеих руках, ноги на ширине плеч стоят на скакалке. Повернуться вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 8 раз. Воспитатель показывает детям исходное положение, следит, чтобы ноги стояли устойчиво, не изменяли своего положения при поворотах.

5. «Прыжки через скакалку». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка в руках развернута за спиной. Выполнить одновременно 8 прыжков, чередуя их ходьбой. Повторить 4 раза. Прыжки воспитатель регулирует счетом и легким взмахом руки.

Перестроение из звеньев в колонну. Воспитатель предлагает сложить скакалки вчетверо, повернуться кругом и перестроиться в колонну. По ходу движения дети складывают скакалки на стулья. Утренняя гимнастика заканчивается ходьбой в колонне. Дети уходят из зала.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЫ**

1. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение . Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте, на двух ногах», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

2. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на Поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И. п.: ноги—пятка вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». Я.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади, на полу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение . Повторить 7 раз.

6. «Прыжки вперед-назад», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

3. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала с перестроением в два круга. Построение в звенья.

Обще развивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в исходное, положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: сидя, ноги вместе; руки внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Хлопок над головой». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть над головой, одновременно подняться на носки, развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. «Повороты, руки вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед, вернуться в исходное, положение. Повторить 8 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе». И. п.: ноги — пятки вместе, Носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

4. (С обручем) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъёмом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. «Обруч на плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, перевести на плечи, поднять снова вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты, обруч вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо (влево), обруч перевести вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Обруч на колено». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить на нее, вертикально обруч, вернуться в исходное положение ). Повторить 8 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч обруч сзади в обеих руках. Наклониться, поднять обруч, вернуться в исходное положение Повторить 7 раз.

5. «Пролезть в обруч». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, пролезть в него, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, походить и снова прыгать 14 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

5. Цапли Ходьба в колонне. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Цапля машет крыльями». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Цапля достает лягушку из болота». И. п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой Повторить 8 раз.

3. «Цапля стоит на одной ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Цапля глотает лягушку». И. п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в исходное положение). Повторить 7 раз.

5. «Цапля стоит в камышах». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Цапля прыгает». И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

6. (С веревкой) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вверх». И. д.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка левая на поясе (дети стоят друг за другом). Наклониться влево, рука с веревкой поднимается вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить, держа веревку левой рукой. Повторить 4 раза.

3. «Заборчик». И. п.: ноги: — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, положить на нее веревку, опустить руки, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Веревку к ногам». И. п.: сидя, ноги в стороны, веревка внизу. Наклониться вперед, веревкой дотронуться до носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку перевести вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Веревку за плечи». И. п.: то же. Поднять веревку вверх,' подняться на носки, перевести веревку за плечи, опуститься на всю ступню, опять поднять веревку и подняться на носки, вернуться, в исходное положение. Повторить 8 раз.

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

7. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки к плечам». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Взмах прямой ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходно э положение). Повторить 8 раз.

4. «Раскачивание рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать руками впереди назад, после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 2 раза.

5. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз,

6. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, походить, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

8. (С мячом) Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках по диагонали через зал. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч к груди». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Поднять мяч вперед, к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), поднять мяч вверх, вернуться в исходное положение Повторить 8 раз.

3. «Переложи мяч из одной руки, в другую под ногой». И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднять правую (левую) ногу, переложить мяч, вернуться в Исходное положение Повторить 6 раз.

4. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых руках. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз;

5. «Приседание, мяч вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, мяч держать перед собой, вернуться в исходное Положение Повторить 7 раз.

6. «Мяч вверх». И. п.: то же. Поднять мяч вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

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

Общеразвивающие упражнения

1. «Согрей плечи». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, хлопнуть по противоположным плечам, опять развести, руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Стряхни снег». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, наклониться вперед, похлопать по коленям — «отряхнуть снег», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Согрей ноги». И.п.: сидя, руки внизу, ноги вместе. Развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Лепка снежков». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, хлопнуть, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Бросание снежков». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую (левую) руку назад, в сторону, резким движением перевести вперед — «бросить снежок», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

6. «Снеговик». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки с хлопками». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 14 прыжков на месте на двух ногах, одновременно хлопать по бокам, ходьба на месте и вновь 14 прыжков.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

10. (С палкой) Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, на плечи». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, опять поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Палку к ногам». И. п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Дотронуться палкой носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Палку за колени». И. п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Согнуть ноги в коленях, палку вытянуть вперед, перевести ее за колени, вернуться в исходное положение (рис. 83). Повторить 7 раз.

4. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево (вправо), палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально (один конец на полу), палку держать двумя руками. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

6. «Палку вверх». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в исходное положение.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

11. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба по-медвежьи, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести за голову, в стороны, вернуться в исходное положение. Повторять 7 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Взмах прямой ногой». И. п.: ноги вместе, руки внизу, сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторись 8 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Наклониться вперед, руки развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Сгибание колен». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки сзади. Согнуть правую (левую) ногу в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки, ноги в стороны-скрестно». И. п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков ноги в стороны-скрестно, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Ходьба. 12. (Со скакалкой) Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба на носках. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. «Скакалку за голову». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за голову, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Наклониться вперед, достать скакалкой носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Сгибание ног в коленях». И. п.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях. Вытянуть руки со скакалкой вперед, согнуть ноги в коленях, скакалку перевести за колени, ноги и руки вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Наклониться вправо, правую ногу отставить в сторону, одновременно скакалку поднять вверх, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево Повторить 8 раз.

5. «Скакалку вперед, к груди, вперед». И. п.: то же. Вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки, скакалку перевести к груди, опуститься на всю ступню, вновь вытянуть руки вперед, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Повороты в стороны». И. п.: стоя на скакалке, ноги на ширине, плеч, ручки скакалки в руках. Повернуться вправо (влево), Выпрямиться Повторить 8 раз.

7. «Прыжки через скакалку». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, держа ручки скакалки, вновь повторить прыжки через скакалку. Если дети не могут прыгать через скакалку, то можно положить скакалку на пол и несколько раз перепрыгнуть через нее.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

13. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Мельница». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Повороты в стороны с разведением рук». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Достань коленом до вытянутых рук». Я. л.: ноги – пятки вместе, носки врозь; руки впереди. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в исходное положение Повторить 8 раз.

4. «Руки к плечам». И. п.: на коленях, сидя на пятках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, одновременно приподняться, на колени, перевести руки, к плечам, опускаясь на пятки, вновь поднять руки вверх и подняться на колени, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, встать. Повторить 7 раз.

6. «Достать носок ноги». И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки с поворотом кругом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Четырьмя прыжками (ноги вместе) повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав три поворота, походить на месте и еще раз четырьмя прыжками повернуться кругом.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

14. (С обручем) Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба по-медвежьи, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Переложи обруч из одной руки в другую». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить обруч из правой руки в левую, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч вверху. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Обруч на колено». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, согнуть правую ногу, достать ею обруч, опустить ногу. То же выполнить, поднимая левую ногу. Повторить 6 раз.

4. «Положи обруч на пол, не сгибая ног». И.п.; ноги на ширине плеч, обруч внизу. Наклониться, не сгибая колен, положить обруч, выпрямиться, Наклониться, взять обручу вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Поставь обруч». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу в правой руке. Наклониться вперед, поставить обруч между ступнями, выпрямиться Повторить 6 раз.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 16 прыжков на месте, спокойно походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

15. Цапли

Этот комплекс утренней гимнастики проводится так же, как и комплекс № 5.

После четвертого упражнения выполняется новое.

Затем следуют упражнения: «Цапля стоит в камышах», «Цапля прыгает».

1. «Цапля машет крыльями». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

2. «Цапля достает лягушку из болота». И. п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой . Повторить 8 раз.

3. «Цапля стоит на одной ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

4. «Цапля глотает лягушку». И. п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в исходное положение . Повторить 7 раз.

5. «Цапля шагает по болоту». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить четыре шага на месте, высоко поднимая ноги в коленях, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

6. «Цапля стоит в камышах». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Цапля прыгает». И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

16. (С палкой) Ходьба в колонне. Бег парами. Ходьба через центр зала парами. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, на плечи». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны». Я. и.: сидя по-турецки, палка внизу. Повернуться вправо (влево), положить палку за спину на пол, выпрямиться, повернуться, взять палку, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Выполнить три небольших полуприседания, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться . Повторить 8 раз.

5. «Присесть, палку вперед». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Присесть, палку вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

6. «Палку к груди». И. п.: то же. Поднять палку, вперед, подняться на носки, перевести палку к груди, опуститься на всю ступню, снова вытянуть руки с палкой вперед, подняться 7. на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

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

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

17. Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

3. «Хлопни под коленями». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Мельница». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

6. «Наклоны в стороны», И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки на правой и левой ноге». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

18. (С мячом) Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на носках по диагонали зала. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Подбросить мяч и поймать его». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Прокати мяч». И. п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Наклони вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу. Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой' ноги, вернуться в исходное положение . Повторить 7 раз.

5. «Приседание, мяч вперед». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в 'исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки вокруг мяча». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, мяч на полу. Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

19. Физкультурники Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба через центр зала парами. Построение в звенья.

Обще развивающее упражнения

1. «Пловцы». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз,

2. «Штангисты». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

3. «Согни ноги». Я.п.: сидя, ноги вместе, опереться руками о пол сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в исходное положение ). Повторить 7 раз.

4. «Гантели». И. п.: ноги на ширине - плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

5. «Стойка пловца». И. п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки, ноги в стороны – вместе». И. п ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны – вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

20. (С палкой) Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой направления. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку вверх, на плечи». И. п.: ноги-пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Палку к ногам». И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в исходное Положение. Повторить 7 раз.

3. «Палку за колени»; И. п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

4. «Повороты в стороны, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево – вправо, выпрямиться. Повторить 8 раз.

5. «Приседание». И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

6. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

7. «Прыжки на месте». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Примерная последовательность проведения в течение года комплексов утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы**

Сентябрь: 1. 2.

Октябрь: 3. 4. (С обручем.)

Ноябрь: 5. Цапли. 6. (С веревкой.)

Декабрь: 7. 8. (С мячом.)

Январь: 9. Зима. 10. (С палкой.)

Февраль: 11. 12. (Со скакалкой.)

Март: 13. 14. (С обручем.)

Апрель: 15. Цапли. 16. (С палкой.)

Май: L7. 18. (С мячом.)

Июнь: 19. Физкультурники. 20. (С палкой.).

Июль: 17. 18.

Август: 19. 20.