

Перспективное планирование «Комплекс утренней гимнастики в средней группе»

Цель: способствовать укреплению здоровья детей, развивать двигательную активность детей.

Задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствование функций и закаливание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
- приучать к правильному, с большим напряжением, выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц;
- приучать точно выдерживать положение отдельных частей тела:
- учить принимать различные исходные положения тела, добиваясь четкости;
- совершенствовать основные двигательные умения и навыки;
- развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве
- развивать умение выполнять упражнения в заданном темпе, координацию движений;
- воспитывать у детей интерес к утренней гимнастике и привычку к здоровому образу жизни;
- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.

Месяц	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	Комплекс №1- без предметов	Комплекс №2 – с обручем
	Гимнастика для стоп И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. - Ходьба по массажным коврикам.	Гимнастика для стоп «Ходьба по обручу» И. п. – стоя на обруче, средним отделом стопы, руки сзади в замок 1-4 – ходьба приставными шагами по обручу вправо 5-8 – ходьба приставными шагами по обручу влево.
Октябрь	Комплекс № 3 – с кубиками	Комплекс № 4 – с гантелями
	Гимнастика для стоп	Гимнастика для стоп

	<p>И. п. — сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.</p> <p>- Ходьба по массирующим коврикам.</p>	<p>- И. п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.</p> <p>1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п. (6 раз).</p> <p>- И. п. – то же. 1 – 2 – отрывая пятки от пола, развести их в стороны.</p>
Ноябрь	Комплекс № 5 – без предметов	Комплекс № 6 – с гимнастической палкой
	<p>Гимнастика для стоп «Медведь»</p> <p>Ой-ее-ее- <i>Поднимаются то</i> ежки! <i>на носки, то на</i> Спал <i>пятки.</i> медведь на <i>Поднимаются на</i> кочке! <i>носки и на пятки,</i> Свесились в <i>расположив</i> кроватки <i>стопы на одной</i> Две босые <i>линии носками</i> пятки. <i>внутри.</i> Две босые, <i>Поднимаются на</i> две <i>носки и на пятки,</i> смешные, <i>расположив</i> Ой, <i>стопы носками</i> смешные <i>наружу.</i> пятки! <i>Переминаются с</i> Увидала <i>ноги на ногу.</i> Мышка, <i>Делают выпад</i> Мышка – <i>ногой вперед.</i> шалунишка, <i>Затем</i> Влезла на <i>разворачиваются</i> кроватку, <i>на 180°, поменяв</i> Хватя его за <i>опорную ногу.</i> пятку.</p>	<p>Гимнастика для стоп</p> <p>И. п. – сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп.</p> <p>Катать палку вперед – назад двумя стопами вместе и поочередно.</p> <p>- Ходьба с перешагиванием через палки. Спина прямая, руки на поясе, колено поднимать вверх, носок тянуть вниз.</p>
Декабрь	Комплекс № 7 – с бумажными снежками	Комплекс № 8 – без предметов

	<p>Гимнастика для стоп «Мои ножки» И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, спина прямая.</p> <p>Эта ножка танцует. <i>Носочком правой ноги начертить кружок.</i></p> <p>Эта ножка рисует. <i>То же левой ногой.</i></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять! <i>Повторить</i></p> <p>Нарисуй <i>правой и левой</i> кружок опять. <i>ногой</i></p> <p>- Ходьба по шнуру, руки в стороны, снежок в одной руке. - Ходьба на носках, руки со снежками подняты вверх.</p>	<p>Гимнастика для стоп «Корова» И. п. — сидя на стуле, спина прямая.</p> <p>У нашей коровы ножки открыты. <i>По очереди ставить ноги вперед на пятки.</i></p> <p>Вместо сапог у коровы копыта. <i>Шагать носочками</i></p> <p>По лужам шагает смело <i>вперед-назад</i> всегда,</p> <p>Ей не страшна дождевая вода. - Ходьба по массажным дорожкам.</p>
Январь	<p>Комплекс № 9 – с мячом</p> <p>Корректирующая ходьба: - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба, поджав пальцы ног.</p>	<p>Комплекс № 10 – с кеглей</p> <p>Гимнастика для стоп И. п. – стоя ноги вместе, руки на пояс.</p> <p>1 – правую ногу вперед на пятку; 2 – 3- покачать носком вправо – влево; и. п.; 5 -8 – то же левой ногой.</p> <p>И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на пояс. 1 – слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 2 – слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опуститься на пол; 3 – 8 – таким образом продолжать передвигаться вправо. 1 – 8 – то же влево.</p>
Февраль	<p>Комплекс № 11 – с мешочком</p>	<p>Комплекс № 12 – без предметов</p>

	<p>«Лягушата» И.п. — сидя на полу, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</p> <p>Жили-были лягушата. Озорные, как ребята. Они лапки разминали. Силу лапок показали - Раз, два, три, четыре, пять! Могли комариков поймать.</p> <p><i>Руками разводять колени и соединять их вместе. Упор руками сзади в пол; скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги. Приподнять ноги, похлопать стопами.</i></p> <p>Ходьба по мешочкам друг за другом.</p>	<p>«На водопой» Жарким днем лесной тропой. Звери шли на водопой. За мамой-слонихой топал слоненок. За мамой-лисицей Крался лисенок. За мамой ежихой Катился ежонок. За мамой-медведицей Шел медвежонок (А. Екимцев)</p> <p><i>Обычная ходьба. Ходьба широким шагом. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба на внешних сторонах стоп.</i></p>
Март	<p>Комплекс № 13 – с мячом</p> <p>Игра «Подъемный кран» Дети садятся на ковер, упираются руками сзади в пол, переносят, захватив его ногами, то вправо, то влево и произносят: «Я сейчас подъемный кран. Он на стройке великан. Груз тяжелый поднимает. Как построить домик — знает». - Ходьба по ребристой дорожке.</p>	<p>Комплекс № 14 – с</p> <p>Гимнастика для стоп - И. п. – сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. - И. п. – то же. 1 – 2 – поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп; 3 – 4- и. п. - И. п. – то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.</p>
Апрель	<p>Комплекс № 15 – с</p> <p>Упражнения из положения сидя: - сгибаем и разгибаем пальцы ног; - ноги под прямым углом, тянуть носки на себя вверх и опустить на пол; - поочередно поднять прямые ноги; - зафиксировать носки на полу, разводять пятки в стороны.</p>	<p>Комплекс № 16 – без</p> <p>Корректирующая ходьба: - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба поджав пальцы ног.</p>
Май	Комплекс № 17 – с флажком	Комплекс № 18 – с

	<p>«Гусеница» И.п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибать пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стопу от пола не отрывать. (выполняется в медленном темпе)</p> <p>«Лягушки» И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. (В медленном темпе).</p> <p>«Братья-близнецы» И.п. - то же. Пятки на полу, носки приподняты. максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают – на левой отдыхают и наоборот.</p>	<p>Игра «Дождь» Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50см. Дети строятся в круг, размыкаются на вытянутые в стороны руки. Идут вправо, меняя виды ходьбы: на носках, пятках, внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени и т.д. По сигналу «Дождь!» все останавливаются и дружно произносят:</p> <p style="padding-left: 40px;">Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!</p> <p>Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.</p>
--	--	---

№1
(1 – 2 неделя сентября, без предметов)

Рано утром не ленись,
На зарядку становись.

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне по одному с высоким подниманием колен.

1. И. п. — стоя, ноги параллельно, руки внизу. 1 - Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.

Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону.

Вернуться в и.п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, вынести руки вперед.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5-6 раз)

4. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной.

Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару».

Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

Ходьба в колонне по одному.

№2
(3 – 4 неделя сентября, с обручем)

Построились по порядку,
На утреннюю зарядку.
Подравнялись, подтянулись,
И друг другу улыбнулись.

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в колонну. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1— обруч вперед, руки прямые;
Обруч вверх;
Обруч вперед;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу.
обруч вперед;
Наклон вперед, коснуться пола обручем;
Выпрямиться, обруч вперед;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.
Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево);
Вернуться в исходное положение.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди.
1 – 3 – присед;
вернуться в И. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

Спокойная ходьба враспынную.

Упражнение на релаксацию «Осенний лист»

Лист на веточке красивый, крепкий, ровный. Наступила осень, подул ветерок, и	<i>Спина прямая, руки в стороны.</i> <i>Расслабление.</i>
---	--

лист плавно оторвался от веточки и, медленно кружась, опустился на землю. Но вот ветер подул с другой стороны, лист взлетел над землей.	<i>Спина снова прямая, руки в стороны.</i>
--	--

№ 3 (1 – 2 неделя октября, с кубиками)

По утрам зарядку делай
Будешь сильный,
Будешь смелый!

Ходьба обычная по кругу из кубиков. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Медленный бег. Построение в круг.

1. И. п. – Стоя, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
Кубики в стороны;
Кубики вверх;
Кубики в стороны;
И. п.

(Повторить 5-6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.
Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону;
И. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.
Присесть, положить кубики на пол;
Встать, руки на пояс;
Присесть, взять кубики;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

4. И. п. — сидя, ноги врозь, кубики у плеч.
Наклон вперед, положить кубики у носков ног;
Выпрямиться, руки на пояс;
Наклониться, взять кубики;
Вернуться в и. п.

(Повторить 4-5 раз)

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой.

Упражнение на восстановления дыхания

«Подуй на кубики»

И. п.- ноги вместе, руки с кубиками внизу.

На счет 1-2 на вдохе поднести оба кубика к губам; 3 -4 – на выдохе подуть на кубики.

Ходьба друг за другом; положить кубики.

№ 4

(3 – 4 неделя октября, с гантелями)

Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!

Ходьба друг за другом. Ходьба мелким и широким шагом. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в две колонны.

1. И. п. – стоя, ноги уже плеч, гантели к плечам.

Руки в стороны; 2 - и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – широкая стойка, гантели за спиной.

1– 3 полунаклон вперед, гантели вперед.

4 - И. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п.– стоя, ноги на ширине плеч, гантели на поясе.

Приседания, гантели вперед;

И. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с гантелями снизу.

Правую ногу на носок вперед, руки с гантелями вперед, в локтях не сгибать;

И. п.;

Левую ногу на носок вперед, руки с гантелями вперед;

И. п.

(Повторить каждой ногой по 3 раза)

5. И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки с гантелями за головой.

Поднять правую ногу, коснуться гантелями колена;

И. п.;

Поднять левую ногу, коснуться гантелями колена;

И. п.

(Повторить по 3 раза)

6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки внизу (гантели на полу).

Прыжки вокруг гантелей в одну сторону; в другую;

Ходьба на месте.

Ходьба по залу в колонне по одному, руки к плечам, локти назад.

№ 5
(1 – 2 неделя ноября, без предметов)

Мы зарядку не проспали,
Физкультурниками стали
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны!

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы. Ходьба «змейкой». Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Построение в 2 звена.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью.
Руки в стороны;
Вернуться в исходное положение. (Повторить 5-6 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Наклон вперед;
И. п. (Повторить 5-6 раз).

3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.
Руки в стороны;
Присесть;
Выпрямиться, руки в стороны;
Исходное положение. (Повторить 5-6 раз).

4. И. п. – стоя на четвереньках.
Поднять правую ногу;
И. п.;
Поднять левую ногу;
И. п. (Повторить по 3 раза)

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.
Поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;
Вернуться в исходное положение. (Повторить 5-6 раз).

6. И. п. — стоя, ноги чуть уже плеч.
Прыжок с поворотом вправо;
Прыжком вернуться в и. п.;
Прыжок с поворотом влево;
И. п.

(8 прыжков - ходьба на месте)

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания.

№ 6

(3 – 4 неделя ноября, с гимнастической палкой)

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег обычный. Бег «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч.

Палку вверх, потянуться;
Сгибая руки, палку назад на лопатки;
Палку вверх;
Палку вниз;
Ввернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

2. И. п – стойка ноги врозь, палка внизу.
Наклон вперед, палку вверх, прогнуться;
Исходное положение.

(Повторить 5–6 раз)

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.
Палку вверх;
Наклон вправо, шаг правой ногой вправо;
Выпрямиться палка вверх;
И. п.
То же влево.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч.

Присесть, палку вперед;
Исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

5. Броски палки из руки в руку и ловля ее за середину.

(Повторить по 3 раза каждой рукой)

6. И. п. – стоя, ноги чуть расставлены, палка в обеих руках хват сверху перед грудью.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе.
Выполняется на счет 1–8; небольшая пауза.

(Повторить упражнение 2–3 раза)

Ходьба в колонне по одному. Ходьба с захватом палки 2 руками и касанием палки коленями на каждый счет. Положить палки.

Упражнение на релаксацию «Испуганная черепаха»

Черепаха, черепаха	Сделать глубокий вдох, поднять
--------------------	--------------------------------

Носит панцирь, как рубаху. Панцирь носит черепаха, Прячет голову от страха. В домик скрылась Черепаха. Вся дрожит, как лист, от страха Покрутила головой – нет угрозы никакой	<i>плечи до ушей и вытянуть голову в плечи.</i> <i>Удерживать позу</i> <i>Опустить плечи, медленно повернуть голову вправо и влево.</i> <i>Расслабиться.</i>
---	---

№ 7

(1 – 2 неделя декабря со снежком из бумаги)

Выше руки – шире плечи
 1, 2, 3 – дыши ровней
 От зарядки и закалки
 Будешь крепче и сильнее.

Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставным шагом вперед. Бег с высоким подниманием колен. Бег обычный в чередовании с ходьбой.

1. И.п.- о. с. (ноги слегка расставлены, ступни параллельно).
 Руки вытянуть вперед, перекладывать из правой руки в левую руку 6-8 раз.
2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, снежок в обеих руках внизу.
 Руки вперед;
 Поворот туловища вправо;
 Выпрямиться, руки вперед;
 И. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону в среднем темпе)
3. И. п. – сидя «по – турецки», снежок в правой руке.
 Прокатывание снежка по полу вокруг себя в правую и левую сторону.

(Повторить по 2 раза в каждую)
4. И .п. - лежа на спине, ноги прямые, снежок в правой руке.
 Поднять правую ногу вверх, переложить снежок под коленом в левую руку;
 Поднять левую ногу вверх, переложить снежок в правую руку.

(Повторить 6 раз)
5. И. п.- сидя, ноги врозь, снежок в руках.
 Прокатывание снежка вперед по полу двумя руками;
 И. п.

(Повторить 4 раза)

6. И. п.- стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, снежок на полу.

Прыжки вокруг снежка в одну сторону;
В другую.

Упражнение на восстановление дыхания «Снежок»

Ты не тай снежок у нас, мы подуем много раз.

И. п.- ноги вместе, руки со снежком внизу. На счет 1-2 на вдохе поднести снежок к губам; 3 -4 – на выдохе подуть на снежок.

Ходьба по залу друг за другом.

Мы снежки с собой возьмем и все в группу унесем.

№ 8

(3 – 4 неделя декабря, без предметов)

Сон играть пытался в прятки,
Но не выдержал зарядки,
Вновь я ловок и силен
Я зарядкой заряжен.

Построение. *Ходьба обычная. Ходьба приставным шагом вперед. Ходьба приставным шагом направо – налево. Бег врассыпную в чередовании с ходьбой в рассыпную. Ходьба в колонне по одному. перестроение в колонну два.*

1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу.
Руки впереди;
Руки вверх;
Через стороны руки вниз.

(Повторить 5-6 раз).

2. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.
Руки в стороны;
Наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;
Выпрямиться, руки в стороны;
И. п.

(Повторить 6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни.
Присесть, обхватить колени руками;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз).

4. И. п. – сидя «по – турецки», руки на поясе.
Поворот туловища вправо;

Поворот туловища влево;
И. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой.
Поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;
Исходное положение.

(Повторить 5 – 6 раз).

6. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение по выбору детей.

Ходьба друг за другом «змейкой» с восстановлением дыхания.

№ 9

(1 – 2 неделя января, с мячом малого диаметра)

Выходите по порядку
Становитесь на зарядку
Начинай с зарядки день
Разгоняй движеньем лень.

Ходьба парами, не держась за руки. Ходьба на носочках, на внешней стороне стопы. Бег в парах. Ходьба обычная.

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
Поднять руки в стороны;
Руки вверх, переложить мяч в левую руку;
Руки в стороны;
И. п.

(Повторить 5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
Наклониться вперед;
Прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой;
Выпрямиться, мяч в левой руке.
То же к левой ноге.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.
Присесть, вынести мяч вперед в обеих руках;
Выпрямиться, вернуться в исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.
Поворот вправо, отвести правую руку в сторону;
Выпрямиться, переложить мяч в левую руку.
То же влево.

(Повторить по 3 раза)

5. И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.
Прогнуться, вынести мяч вверх-вперед;
Вернуться в исходное положение.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. — правой ногой перекатывать мяч по полу к левой ноге и
обратно. (Повторить 4 раза)

7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.
Прыжки на двух ногах через снежок, лицом вперед.

Ходьба в колонне по одному, с прокатыванием мяча между ладонями.

№ 10

(3 – 4 неделя января, с кеглей)

Мне пока что мало лет,
Но открою вам секрет,
Знаю я, как стать сильнеей
Всех знакомых и друзей.

Построение. Ходьба в колонне по одному между кеглями на носках поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого. Бег между предметами. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.
Руки в стороны;
Руки вперед, переложить кеглю в левую руку;
Руки в стороны;
И. п.

(Повторить 4 -5 раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.
Руки в стороны;
Наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;
Выпрямиться, руки в стороны;
И. п.

(Повторить 5-6 раз)

3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке.
Поворот вправо, отвести кеглю в сторону;
Выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.
Поворот влево, отвести кеглю в сторону;
Выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.
Наклон вперед, поставить кеглю между пяток;
Выпрямиться, руки на пояс;
Наклониться, взять кеглю;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, прямые руки с кеглей над головой на полу.

Поднять правую ногу вверх, коснуться кеглей ноги;
Опустить ногу, вернуться в и.п.
То же левой ногой.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

Ходьба «змейкой» с кеглей в руках.

№ 11 (1 – 2 неделя февраля, с мешочком)

Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

Построение. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба врассыпную, бег врассыпную, с остановкой по сигналу. Перестроение в две колонны.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке внизу.
Руки в стороны;
Передать мешочек над головой в левую руку;
Руки в стороны;
Стойка, мешочек в левой руке внизу;
Передача мешочка в правую руку.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с мешочком внизу.
Переложить мешочек за спиной из руки в руку;
И. п.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с мешочком внизу, мешочек в одной руке.

Поворот вправо, руку с мешочком отвести в сторону;

И. п.

Переложить мешочек в другую руку.

То же в левую сторону.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

4. И. п. – о. с., мешочек в одной руке.

Присесть с разведением коленей в стороны, положить мешочек на пол;

Вернуться в и.п.

Присесть с разведением коленей в стороны, взять мешочек;

И. п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руки – упор сзади.

Развести ноги;

Соединить ноги вместе, стараясь не сгибать ноги в коленях.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. – стоя, мешочек на голове, стараться руками не придерживать.

Сделать шаг вперед;

Шаг назад.

(Повторить 4 раза)

Бег врассыпную с мешочками в руках.

Ходьба друг за другом с восстановлением дыхания. Мешочки положить в корзинку.

№ 12

(3 – 4 неделя февраля, без предметов)

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на наружных сторонах стопы. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.

Руки в стороны;

Руки вверх, хлопнуть в ладоши;

Руки в стороны;

И. п.

(Повторить 5-6 раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Руки в стороны;

Наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;

Выпрямиться, руки в стороны;

И. п.

(Повторить 5-6 раз)

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

Вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

4. И. п. — сидя, руки в упоре сзади.

Поднять прямые ноги вперед-вверх;

Развести ноги в стороны;

Соединить ноги вместе;

Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. — лежа на животе, руки прямые.

Поочередное поднятие ног.

(Повторить по 3 раза)

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжком ноги врозь;

Прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки.

Темп выполнения умеренный.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. — ноги вместе, руки внизу. 1 — 2 — вдох; 3 — 6 — на выдохе поднять одну руку и подуть на ладонь. При повторе подуть на другую ладонь.

Ходьба друг за другом.

№ 13

(1 – 2 неделя марта, с мячом большого диаметра)

Построение. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен. Прямой галоп. Ходьба обычная. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу.

Мяч на грудь.;

Мяч вверх, потянуться;

Мяч на грудь.

Вернуться в и. п.

(Повторить 5 - 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

Наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг правой (левой) ноги.

Вернуться в и. п.

(Повторить по 2 раза)

3. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу.

Шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой;

Вернуться в и. п.

(Повторить по 3 раза)

4. И. п. – сидя «по- турецки», мяч в обеих руках внизу.

Прокатить мяч вправо (влево), перебирая руками.

(По 3 раза в каждую сторону)

5. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.

Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его 3-4 — вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.

Прыжки на двух ногах с поворотами вокруг своей оси на счет 1-8.

В чередовании с ходьбой на месте.

(Повторить 2-3 раза)

Восстановление дыхания, перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному в спокойном темпе.

№ 14

(3 – 4 неделя марта, с массажным мячом)

Построение. Ходьба в колонне по одному с разным положением рук. Бег со сменой ведущего. Ходьба обычная. Построение в круг.

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке.

Подняться на носки;

Руки через стороны вверх;

Мяч сжать и переложить в левую руку;

И. п.

То же самое, передавая мяч из левой руки в правую.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.

Поворот вправо;

Влево;

И. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

3. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч на полу между ног.

Наклониться, взять мяч;

Выпрямиться, прокатить мяч в ладонях перед-назад 4 раза;

Наклониться, положить мяч на пол;

И. п.

(Повторить 3 раза)

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, мяч на полу возле ног.

Присесть, взять мяч и выпрямиться;

Выпрямиться, прокатить мяч между ладонями по кругу – 3 круга;

Присесть, положить мяч на пол;

Вернуться в и. п.

(Повторить 3 раза)

5. И. п. – сидя на полу, ноги вместе, мяч в обеих руках.

Наклон туловища вперед, мяч прокатить ладонями по ногам до стоп.

Вернуться в и. п. также прокатывая мяч по ногам.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в руке.

Прыжки на двух ногах на месте.

Ходьба на месте и одновременно прокатывать мяч между ладонями (по кругу, вперед – назад).

(Повторить 2 раза)

Упражнение с массажным мячиком «Ласковый ёж»

Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой,

массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить!

Ходьба в колонне по одному

№ 15

(1– 2 неделя апреля, с колокольчиком)

Построение. Ходьба по кругу с разным положением рук и ног. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Построение в две колонны.

1. И. п. – основная стойка, колокольчик в правой руке.

Шаг на месте, колокольчиком звенеть; вернуться в исходное положение, передать колокольчик в левую руку.

То же самое выполнение упражнения только колокольчик в левой руке.

(Повторить 2 раза)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Прямые руки вперёд;

Вверх;

В стороны;

Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, колокольчик в правой руке.

Полунаклон вперед, руки прямые вперед, позвонить в колокольчик;

И. п., колокольчик переложить в левую руку;

Полунаклон вперед, руки вперед, позвонить в колокольчик;

И.п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Присесть, руки вперёд, позвонить в колокольчик;

Вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. - стоя на коленях.

Вынести вперёд правую ногу, согнутую в колене, руки вверх, позвонить в колокольчик;

Вернуться в и. п.

(Повторить 3 раза с каждой ногой)

6. И. п. - о. с., 1 – 8 – прыжки вокруг себя с поднятым вверх колокольчиком. 1 – 8 – ходьба на месте.

(Повторить 2 раза)

Игра «Будь внимательным!»

Красный флажок – позвенеть колокольчиками, вытянув руки вперёд;
синий флажок – спрятать колокольчик за спину;
зелёный – позвенеть колокольчиками вверху.

Ходьба друг за другом.

№ 16

(3– 4 неделя апреля, без предметов)

Ребята все запрыгали,
Быстрее в хоровод!
С зарядкой кто подружится,
Здоровым тот растёт.

Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба с изменением направления. Медленный бег. Бег «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.
Поднять руки в стороны;
Руки за голову;
Руки в стороны;
Исходное положение.

(Повторить 5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
Руки в стороны;
Наклониться вперед, коснуться пола;
Выпрямиться, руки в стороны;
Исходное положение

(Повторить 5 - 6 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
Поворот туловища вправо (влево), руку отвести вправо;
Исходное положение.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.
Присесть, руки в стороны;
Исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

5. И. п. - сидя, колени согнуть, руки в упор сзади.

Поднять и опустить ноги, под счет, мыском касаясь пола;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища.

Прыжком ноги врозь, руки в стороны;

Исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – 2 – повернуть голову вправо – выдох, сделав губы трубочкой; 3 – 4 – и. п. – вдох; 5 – 6 повернуть голову влево – выдох, сделав губы трубочкой; 7 – 8 – и. п.

(Повторить в каждую сторону 2 раза)

Ходьба «змейкой».

№ 17

(1– 2 неделя мая, с флажками)

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Построение. Ходьба приставным шагом правым и левым боком. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.

Поднять флажки в стороны;

Флажки вверх;

Флажки в стороны;

Вернуться в и. п.

(Повторить 5 - 6 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Флажки в стороны;

Наклон вперед к правой (левой) ноге;

Выпрямиться, флажки в стороны;

И. п.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — стоя на коленях, флажки у плеч.

Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

3-4 - вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу.

Шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;

Вернуться в исходное положение

(Повторить 5-6 раз)

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.

Глубокий присед, слегка коснуться флажками пола;

И.п.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. – ноги вместе, руки с флажками внизу. 1 – 2 – на вдохе поднять одну руку с флажком к губам; 3 – 6 – на выдохе подуть на флажок; 7 – 8 – и.п. При повторе сменить руку.

Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).

№ 18

(3– 4 неделя мая, с ленточками)

Рано утром на зарядку,
Друг за другом мы идем,
И все дружно по порядку
Упражнения начнем.

Построение. Ходьба в парах на носочках, руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, с высоким подниманием колен, руки на поясе «лошадки». Бег в парах. Ходьба. Перестроение в две колонны. Размыкание.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами к плечам.

Правую руку с лентой вверх;

Левую руку с лентой вверх;

Правую руку с лентой к плечу;

Левую руку с ленточкой к плечу.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. - стоя ноги шире, чем ширина плеч, руки с лентами внизу.

Наклон корпуса вправо, руки с лентами вверх;

Вернуться в и.п. То же влево.

(Повторить в каждую сторону 3 раза)

3. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами в стороны.
Наклон вперед, лентами коснуться стоп;
Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной.
Присесть, руки с лентами скрестно перед собой;
И. п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. - лежа на спине, руки за головой, ленты у правого бедра.
Перекатиться и лечь животом на ленточки;
Перекатом вернуться в и.п.

(Повторить по 3 переката)

6. И. п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками вдоль туловища.

1 – ноги врозь, руки в стороны; 2 – и. п. несколько прыжков с
небольшой паузой.

(Повторить 2 раза)

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. – ноги вместе, руки с ленточками внизу. 1 – 2 – на вдохе встать на носочки, поднять руки в стороны 3 – 4 – на выдохе опустить на всю стопу и опустить руки через стороны.

Перестроение в колонну по одному.

Ходьба в колонне по одному.