

Перспективное планирование «Комплекс утренней гимнастики в старшей группе»

Цель: содействие укреплению здоровья детей.

Задачи:

- развивать адаптационные возможности и улучшать работоспособность детского организма;
- совершенствовать функциональность организма детей;
- формировать выносливый опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.
- учить правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц;
- учить точно выдерживать положение отдельных частей тела;
- обучать принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости;
- совершенствовать основные двигательные умения и навыки;
- развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать все группы мышц, координацию движений;
- развивать умение выполнять упражнения в заданном темпе;
- воспитывать у детей интерес к утренней гимнастике и привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность в создании условий для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.

Месяц	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	<p>Комплекс №1- без предметов Ортопедическая гимнастика 1. «Гусеница» И. п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе. 2. «Лягушки» И. п.-сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе. Восточная гимнастика «Кувшинчик». И. п. – сидя «по – турецки», ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1 -2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3 – 4 – и. п.; 5 -6 – повторить разведение рук, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)</p>	<p>Комплекс №2 – с гимнастической палкой Упражнения для профилактики плоскостопия 1. «Перешагни через палку» Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук. 2. «Перешагни сидя» Сидя, ребенок держит палку за концы. Переносит поочередно ноги через палку под колени, а затем возвращает их обратно. Восточная гимнастика «Листочки». И. п. – сидя «по – турецки», руки вверх. 1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9- 16 – то же влево. Рекомендации: мышцы рук напряжены, кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. (Повторить 3 – 4 раза)</p>
Октябрь	<p>Комплекс № 3 – с обручем Игра для профилактики плоскостопия «Дождь» Вдоль стен зала (группы) на полу разложены обручи диаметром 50см. Дети строятся в круг,</p>	<p>Комплекс № 4 – с кубиком Упражнение для профилактики плоскостопия 1. «Бабочка летит». И. п. – сидя, стопы касаются друг друга подошвами. Спина прямая, ногами имитировать движения</p>

	<p>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: «Дождь пошел, и надо нам разбежаться по домам!» Каждый игрок бежит к обручу и встает на его обод, передвигается по нему боком (правым и левым) приставными шагами.</p> <p>Восточная гимнастика «Шарфик» И.п. - сидя «по - турецки», руки вытянуты вперед. 1-4 - медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями; 5-8 - то же с перемещением рук вниз (30-40 сек). Методические указания: кисти рук максимально расслаблены.</p>	<p>2. «Бабочка» И. п. - тоже. «Бабочка раскрыла крылья» - положить ноги на пол. «Бабочка сложила крылья» - сомкнуть колени (Повторить 4-5 раз).</p> <p>3. Восточная гимнастика «Цветочек и листочек» И. п. – сидя «по-турецки», руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной руки, пальцы смотрят вверх, 3 – 4 – разжать пальцы другой руки, 5 – 6 – сжать пальцы одной руки, 7 – 8 – сжать пальцы другой руки. Дозировка: 30 сек.</p>
Ноябрь	<p>Комплекс № 5 – без предметов Гимнастика для стоп «Медведь»</p>	<p>Комплекс № 6 – с мячом большого размера Упражнения для профилактики плоскостопия 1. «Подними мяч ногами» Сесть на пол, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч, поднять его повыше.</p>

	<p>Ой-ее-ее- ечки! Спал медведь на кочке! Свесились в кроватки Две босые пятки. Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка – шалунишка, Влезла на кроватку, Хватя его за пятку.</p> <p><i>Поднимаются то на носки, то на пятки. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутри. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу. Переминаются с ноги на ногу. Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p> <p>Восточная гимнастика «Китайский веер» И. п. – сидя «по-турецки», руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 - поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца; 5-8 - повторить в обратном направлении. (Повторить 5-6 раз). Методические указания: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.</p>	<p>2. «Переложить мяч ногами» Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади. Захватив мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны.</p> <p>Восточная гимнастика «Змея» И. п. – сидя «по - турецки», ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед. 1 -4 - змеевидные движения двумя руками вперед; 5-8 - вверх; 9-12 - вправо; 13-16 - влево. (2 цикла).</p> <p>Методические указания: кисти не разъединять, держать симметрично.</p>
--	--	---

Декабрь	<p align="center">Комплекс № 7 – с веревкой - косичкой</p> <p>Гимнастика для стоп «Мои ножки» И. п. — сидя на стуле, руки на поясе, спина прямая.</p> <p>Эта ножка <i>Носочком</i> танцует. <i>правой ноги</i> <i>начертить</i></p> <p>Эта ножка <i>кружок.</i> рисует. <i>То же левой</i> Раз, два, три, <i>ногой.</i> четыре, пять! <i>Повторить</i> 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>Восточная гимнастика «Птичка и птенчики» И. п.- сидя «по - турецки», руки согнуты в локтях ладонями вперед, пальцы широко расставлены. 1 - 4 - пальцы от указательного до мизинца (птенчики) поочередно касаются большого (птички); 5-8 - повторить в обратном направлении (4 раза). Методические указания: Образ птичка (большой палец) кормит птенчиков.</p>	<p align="center">Комплекс № 8 – на степ - платформах</p> <p>Гимнастика для стоп «Корова» И. п. — сидя на стуле, спина прямая.</p> <p>У нашей <i>По очереди</i> коровы ножки <i>ставить</i> открыты. <i>ноги вперед</i> Вместо сапог у <i>на пятки.</i> коровы копыта.</p> <p>По лужам <i>Шагать</i> шагает смело <i>носочками</i> всегда, <i>вперед-назад</i></p> <p>Ей не страшна дождевая вода.</p> <p>- Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Восточная гимнастика «Фонтанчик» И. п. - руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка разведены. 1 -4 - руки постепенно поднимаются вверх с попеременными движениями кистями вправо - влево, пальцы не размыкать; 5-8 - руки опускаются вниз. (Повторить 2-3 раза). Методические указания: ладони обращены все время вниз. Полностью выпрямлять руки в локтях в положении вверху и внизу.</p>
Январь	<p align="center">Комплекс № 9 – с короткой скакалкой</p> <p>Ортопедическая гимнастика 1. «Лыжник» - ходить по кругу, не отрывая стоп от пола (от</p>	<p align="center">Комплекс № 10 – с массажным мячиком</p> <p>Ортопедическая гимнастика 1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием</p>

	<p>2.«Птичка прыгает» - прыгать на носках (10 сек).</p> <p>3. Ходьба «елочкой» (пятка ставиться на линию, а носок отводиться в сторону).</p> <p>Восточная гимнастика «Волна»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, слегка разведены. 1 - 4 - круговые волнообразные движения соединенными кистями вправо; 5-8 - влево. (Выполнить 2 цикла).</p> <p>Методические указания: выполнять с широкой амплитудой движений в плечевом поясе</p>	<p>2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение. В этом же исходное положение - поочередное поднимание пяток от опоры.</p> <p>3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.</p> <p>Восточная гимнастика «Деревцо»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз, соединены.</p> <p>1 - 4 - круговые вращения соединенными кистями вверх; 5-8 – вниз (30 сек).</p> <p>Методические указания: локти не разъединять.</p>
--	--	--

Февраль	<p>Комплекс № 11 – с длинной веревкой</p> <p>«Лягушата» И.п. — сидя на полу, ноги согнуть, стопа упирается в стопу, руки на колени, спина прямая.</p> <p>Жили-были лягушата. Руками разводите колени и соединять их вместе. Озорные, как ребята. Упор руками Силу лапок показали - сзади в пол; скользя Раз, два, три, внешней четыре, пять! стороной стоп, Могли разгибать и комариков сгибать ноги. поймать. Приподнять ноги, похлопать стопами.</p>	<p>Комплекс № 12 – с кеглей «На водопой»</p> <p>Жарким днем Обычная лесной тропой. ходьба. Звери шли на водопой. Ходьба За мамой- широким слонихой шагом. Топал слоненок. Ходьба на За мамой- носках. лисицей Крался лисенок Ходьба на За мамой пятках. ежихой Катился ежонок. Ходьба на За мамой- внешних медведицей сторонах Шел стоп. медвежонок (А. Екимцев)</p>
	<p>Восточная гимнастика «Кувшинчик» И. п. – сидя «по – турецки», ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1 -2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3 – 4 – и. п.; 5 -6 – повторить разведение рук, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)</p>	<p>Восточная гимнастика «Китайский веер» И. п. – сидя «по - турецки», руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 - поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца; 5-8 - повторить в обратном направлении. (Повторить 5-6 раз). Методические указания: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.</p>

<p style="text-align: center;">Март</p>	<p>Комплекс № 13 – с ленточками 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>Восточная гимнастика «Цветочек и листочек» И. п. – сидя «по - турецки», руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной руки, пальцы смотрят</p>	<p>Комплекс № 14 – без предметов – в парах Гимнастика для стоп 1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно. 2. Тыльное сгибание стоп вместе и попеременно. 3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой.</p> <p>Восточная гимнастика «Солнышко вращается» И. п. - сидя «по - турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-4 - вращение руками и туловищем</p>
--	--	---

Апрель	<p align="center">Комплекс № 15 – на гимнастической скамейке</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия на гимнастической скамейке</p> <p>1.«Качели». И. п. – сидя на скамье, вытянуть ноги с упором пятки в пол. 1 - подтянуть носочки к себе; 2- И. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. «Хлопки». И. п. – сидя на гимнастической скамье, ноги поставлены на пол, носки разведены в разные стороны. 1- носки соединить, выполнить своеобразный хлопок; 2 – и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>3. «Барабанщик». И. п. - сидя на скамье. Отбивать пальчиками ног ритм стишка, предложенного воспитателем.</p> <p>Восточная гимнастика «Черепаша выглядывает из панциря» И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. 1- голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд. 2 - покачать головой налево-направо; 3 - и. п. Произнести: «И-и- и- ай» (Повторить несколько раз)</p>	<p align="center">Комплекс № 16 – с мячом малого диаметра</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия с малым мячом.</p> <p>1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.</p> <p>2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.</p> <p>Восточная гимнастика «Шагающий журавль» И. п. - стоя, пятки вместе, носки в стороны. - Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленостопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком. - Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп - оп.</p>
Май	<p align="center">Комплекс № 17 – с флажками</p> <p>Корректирующая ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках; - ходьба на пятках; - ходьба на внешней стороне стопы; - ходьба, поджав пальцы ног. 	<p align="center">Комплекс № 18 – на степ - платформах</p> <p>Ортопедическая гимнастика</p> <p>1. Стопы параллельно, на ширине ступни, руки на поясе. Приподнимание на носки вместе и попеременно. Приподнимание</p>

	<p>Восточная гимнастика «Кувшинчик»</p> <p>И. п. – сидя «по – турецки», ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх. 1 -2 – поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3 – 4 – и. п.; 5 -6 – повторить разведение рук, на ладони вниз. (Повторить 5 -6 раз)</p>	<p>2. Полуприседание и приседание на носках.</p> <p>Восточная гимнастика «Слон принимает песочную ванну»</p> <p>И. п. - стоя, ноги немного врозь.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо. Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела. - Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду. - Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.
--	---	--

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

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

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе, на пятках, руки согнуты в локтях; медленный бег в колонне по одному; бег «змейкой»; ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два.

1. И. п. — о.с. (стоя, пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — о. с., руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. – сидя, ноги скрестить, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо; 2 – и. п.; 3 – поворот влево; 4 – и. п.

(Повторить в каждую сторону по 4 раза)

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять одновременно руки и ноги; 3-4 – исходное положение.

(Повторить 6-7 раз)

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой.

(Повторить 6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – 8 - прыжки вокруг себя, ходьба на месте – повторить 2 раза.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Ах!»

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «А-а-а-х». вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета. (5 раз).

Ходьба в колонне по одному.

№ 2

(3 – 4 неделя сентября, с гимнастической палкой)

Рано утром не ленись,
На зарядку становись.

Ходьба друг за другом на носках, руки за головой, ходьба на наружных сторонах стоп. Ходьба обычная с поворотом, сочетая хлопки с шагом впереди и сзади. Бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — присесть, палку вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в и. п.

(Повторить в каждую сторону по 3 раза)

4. И. п. — сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять палку вперед; 2 — вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз)

6. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. — 1 - 2 – вдох, 1, 2, 3, 4 – выдох. (Повторить 2 раза)

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

№ 3

(1 – 2 неделя октября, с обручем)

По утрам зарядку делай
Будешь сильный,
Будешь смелый!

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с высоким подниманием колена. Ходьба обычная. перестроение в колонну по трое.

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 5 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в и. п.

(Повторить в каждую сторону по 4 раза)

3. И. п. — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в и. п.

(Повторить 5-6 раз).

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз).

5. И. п. — основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

(Повторить 2-3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок), дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному.

№ 4
(3 – 4 неделя октября, с кубиком)

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

Построение в шеренгу. Ходьба обычная. Ходьба с перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом. Бег обычный. Бег со сменой ведущего. Ходьба. Перестроение в колонну по трое.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой.

(Повторить 6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке; 3 — присесть, кубик вперед, переложить в правую руку; 4 — встать, кубик в правой руке.

(Повторить 6-7 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.

(Повторить по 3 раза).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой.

(Повторить 4-6 раз)

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя «Показали кубик!», в движении поднять кубик над головой.

№ 5

(1 – 2 неделя ноября, без предметов)

Построение. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий. Бег в колонне по одному широким и мелким шагом. Бег обычный. Перестроение в круг.

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — и. п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 —

наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 5–6 раз)

6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 — поднять вверх правую прямую ногу; 2 — и. п.; 3 — поднять вверх левую прямую ногу; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

(Повторить 2-3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение «Класс»

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак

"Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Ходьба друг за другом.

№ 6

(3 – 4 неделя ноября, с мячом большого диаметра)

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закали

Будешь крепче и сильней.

Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук. Ходьба в полуприседе. Бег «змейкой». Ходьба «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками. Темп произвольный.

(Повторить по 3-4 раза в каждую сторону).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 6-8 раз)

4. И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

5. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение

(Повторить 5-6 раз)

6. И. п. — лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)

7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны. В чередовании с ходьбой на месте. (Повторить 2 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

№ 7

(3 – 4 неделя декабря, с «косичкой»)

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

Построение. Ходьба в колонне по одному, с перекатом с пятки на носок. Широком и мелким шагом. Бег на носках. Бег с препятствием (пролезание в обруч). Перестроение в колонну по три.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Косичка в двух руках, хватом сверху, внизу. 1- правую ногу назад на мысок, руки с косичкой вверх, прогнуться; 2 - вернуться в и.п. То же левой ногой.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, косичка за спиной на уровне лопаток, локти согнуты, прижаты к телу. 1 - наклон корпуса вправо; 2 - и.п.; 3 – наклон корпуса влево; 4 – и. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, косичка в прямых руках за спиной. 1 – 2 наклон корпуса вперед, косичку поднять; 3 – 4 вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. - сидя, ноги вперед, концы косички в руках, середина – за ступнями. 1 – 2 косичкой подтянуть ноги к груди, сгибая их в коленях; 3 - 4 и. п.

(Повторить 7 раз)

5. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упор сзади, косичка лежит параллельно на уровне колен справа. 1 – 2 поднять прямые ноги, перенести над косичкой, опустить; 3 – 4 вернуться в и. п. Темп медленный.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно, косичка на полу между ступнями. Прыжки на двух ногах через косичку ноги скрестно – ноги врозь в чередовании с небольшой паузой (3 подхода по 5 сек.)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша,

не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Восстановление дыхания. Спокойная ходьба в колонне по одному.

№ 8

(3 – 4 неделя декабря, на степ – платформах)

Заниматься вы готовы?..

Ну, тогда не ленись, на степ - аэробику становись!

Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках руки вверх. Ходьба на пятках руки за голову. Ходьба обычная. Ходьба змейкой вокруг степов. Бег в колонне по одному. Переход на ходьбу. Перестроение в три колонны.

Обычная ходьба у степа – 6 раз.

1. «Носок» И. п. – стоя перед степом, руки согнуты в локтях. 1- носком правой ноги коснуться степа, руки в стороны; 2 - и. п.; 3 - носком левой ноги коснуться степа, руки в стороны; 4. и. п.

(Повторить 6 раз)

2. «Пятка» И. п. - стоя перед степом, руки на поясе. 1- правой пяткой коснуться степа, руки согнуть в локтях к себе; 2- и. п.; 3- левой пяткой коснуться степа, руки согнуть в локтях к себе; 4- и. п.

(Повторить 8 раз).

Обычная ходьба у степа – 6 раз.

3. «Наступи на степ» И. п. – стоя перед степом, руки внизу. 1- Правая нога на степ, руки вверх через стороны с хлопком над головой; 2- и. п.; 3- левая нога на степ, руки вверх через стороны с хлопком над головой; 4 - и. п.

(Повторить 6 раз)

Обычная ходьба на степе – 6 раз

4. «Шагни вперед» И. п. – стоя на степе, руки вдоль туловища 1- правая нога перед степом, руки вперед; 2- и. п.; 3- левая нога перед степом, руки вперед; 4- и. п.

(Повторить 8 раз)

5. «Шагни назад» И. п. - стоя на степе, руки вдоль туловища 1- правая нога назад, руки на поясе; 2 - и. п.; 3- левая нога назад, руки на поясе; 4 - и. п.

(Повторить 8 раз)

Обычная ходьба на степе- 6 раз

6. «Шаг вправо, шаг влево» И. п. – стоя на степе, руки согнуты в локтях. 1- правая нога в сторону, руки, согнутые в локтях, поднимаем перед собой; 2.и.п.; 3- левая в сторону, руки, согнутые в локтях, поднимаем перед собой; 4- и. п. (Повторить 6 раз)

Обычная ходьба на степе – 6 раз.

7. «Выпрями ноги» И. п. - сидя на степе, руки держаться за степ, ноги согнуты в коленях; 1- вытянуть ноги вперед; 2- и. п.
(5 раз)

Обычная ходьба у степа – 6 раз.

8. «Пошли ноги гулять» И. п. - сидя на полу, ноги, согнутые в коленях, стоят на степе, руки в упоре сзади. 1- ноги в стороны; 2- и. п.
(5 раз).

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба вокруг степа. Подскоки вокруг степа. Ходьба возле степа.

№ 9

(1 – 2 неделя января, с короткой скакалкой)

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

Ходьба, в колонне по одному. Боком приставным шагом. На мысочках – руки вытянуть вверх ладони внутрь, на пяточках - руки за головой, перекатом с пятки на мысок – руки в стороны. Непрерывный бег в колонне по одному до 1,5 мин. Ходьба в спокойном темпе. Перестроение в колонну по два.

Скакалка сложена вдвое

1 И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 6-8 раз)

2 И.п. — стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение.

(Повторить 6-8 раз)

3 И. п. — основная стойка, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вперед; 3-4 — исходное положение.

(Повторить 5-7 раз)

4 И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой, 1 –

прогнуться, скакалку вверх; 2 – и. п.

(Повторить 5 раз)

6. И. п.- лёжа на спине, руки со скакалкой вверх. 1 – поднять правую ногу вверх, скакалкой коснуться ноги; 2 – и. п. То же левой ногой.

(Повторить 6 раз)

7. И. п.- стоя боком к скакалке. Прыжки боком через скакалку, продвигаясь вперёд, чередуя с ходьбой на месте.

(Повторить 2 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 10

(3 – 4 неделя января, с массажным мячиком)

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

Построение. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки» - лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба продолжается. Ходьба с закрытыми глазами. Бег и ходьба обычные.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между ладонями. 1- с силой сжимаем мяч; 2 - разжимаем.

(Повторить 5 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч зажимаем между ладонями. 1-2-3-4 - делаем круговые движения ладонями в одну сторону, затем в другую сторону.

(Повторить по 2 раза в каждую сторону)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, спина прямая, мяч в левой руке. 1-2- 3 – 4 - прокатываем мяч левой рукой вдоль правой руки, около шеи передаем мяч в правую руку; 5 -6 -7 -8 - прокатываем по левой руке. То же самое в другую сторону.

(Повторить 3-4 раза)

4. И. п.- широкая стойка, спина прямая, мяч в обеих руках. 1-2 выполняем наклон вниз, прокатить мяч вниз по правой ноге; 3 - 4 –

выпрямится, прокатывая мяч вверх по правой ноге. То же самое по левой ноге.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. - о. с., руки вверх. 1-2 – опустить мяч на поднятое колено правой ноги; 3-4 – и. п. То же с левой ногой.

(Повторить 4-5 раз каждой ногой)

6. И. п.- сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки; 3- 4 – и. п. То же, в другую сторону.

(Повторить 3-4 раза в каждую сторону)

7. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1-прыжок ноги врозь, руки поднять вверх; 2 – и. п.- счет до 8. (повторить 2 раза с паузой между прыжками)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Молодцы»

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в одной руке. Вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести «Молодцы». (Выдох должен быть длиннее вдоха)

(Повторить 3 раза)

№ 11

(1 – 2 неделя февраля, с длинной веревкой)

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

Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

Ходьба по кругу на носках, руки вверх, на пятках, руки на поясе. На сигнал «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются. Прямой галоп. Ходьба.

1. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — и. п. То же левой ногой.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п. — стоя, ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по

возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — и. п.

(Повторить 5-6 раз)

3. И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — и. п.

(Повторить 5-7 раз)

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1— поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2— и. п.; 3- поворот влево, коснуться рукой пятки правой ноги; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, веревка в обеих руках, хватом сверху на бедрах. 1 — поднять руки; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться, руки вверх; 4 — и. п.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. — стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, то игра повторяется.

Перестроение в колонну по одному. Ходьба.

№ 12

(3 – 4 неделя февраля, с кеглей)

Всем известно, всем понятно,

Что здоровым быть приятно,

Только надо знать,

Как здоровым стать!

Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вправо - влево. Бег обычный. Бег боком приставным шагом. Ходьба

1. И. п. — о. с., кегля в правой руке. 1 — руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую; 2 — и. п.; 3 — 4 то же в правую руку.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. — о. с., кегля в обеих руках внизу. 1 — поднять руки вверх; 2 — наклон вперёд, положить кеглю; 3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — руки

опустить. 1 – поднять руки вверх; 2- наклониться вперед, взять кеглю; 3- выпрямиться, руки вверх; 4- и. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кегля в обеих руках у груди. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. – сидя, ноги вместе, носочки оттянуть, руки вытянуты вверх с кеглей. 1-2 - 3 – 4 – 5 – наклониться и потянуться вперед, как можно дальше; 6 – и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кеглю. 4 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же самое в левую сторону.

(Повторить в каждую сторону 3 раза)

6. И. п. – лёжа на животе, кегля в вытянутых руках. Поднять голову, руки и ноги вперед-вверх. (Держать кеглю 8 сек.- опуститься. Повторить 3 раза))

7. И. п. – о. с., кегля на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кегли в обе стороны.

(Повторить 2 -3 раза в чередовании с ходьбой на месте)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Дыхательное упражнение.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

№ 13

(1 – 2 неделя марта, с лентами)

Каждая зарядка,
Это всё движение,
А у нас сегодня:
Хорошее настроение.

Построение. Прыжком – направо. Ходьба на носках между предметами, поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. - ноги вместе, руки с лентами на поясе. 1- поворот головы вправо; 2- и. п.; 3- поворот головы влево; 4-и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. - стоя, руки с лентами опущены, ноги на ширине ступни. 1- правую руку вверх через сторону; 2- левую руку вверх через сторону; 3- правую руку вниз через сторону; 4 – левую руку вниз через сторону.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами на поясе. 1 – поворот корпуса вправо с отведением правой руки; 2 – и. п.; 3 – то же в левую сторону; 4 - и. п.

(Повторить 6 - 8 раз)

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться лентами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.

(Повторить 6- 7 раз)

5. И. п. – сидя, ноги врозь, ленточки в руках перед грудью. 1 – наклон вперед, руки с лентами вытянуть вперед; 2 и. п.

(Повторить 7 раз)

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки попеременно на правой – левой ноге. (1- 8- прыжков в чередовании с ходьбой на месте.)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на расслабление

Сидя, ноги скрестив, руки положить на колени, глаза закрыть.

1 - медленный вдох, плечи поднять; 2 - выдох, плечи опустить (4 раза).

Ходьба враспынную, помахивая ленточками. Ходьба в колонне по одному.

№ 14

(3 – 4 неделя марта, без предметов (в парах))

Построение. Перестроение в две шеренги. Ходьба в колонне по двое. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег враспынную с последующим перестроением в колонну по двое.

1. И. п. – стоя, ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз; 1-2 – шаг назад, руки через стороны вверх, потянуться, вдох; 3-4 – и. п., выдох.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении.

3. И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п.; 3 – то же; 4 и. п.

(Повторить 6-8 раз)

4. И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п.; 3-4 – то же влево.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте. Повторить 6-8 раз

6. И. п. – сидя, лицом друг к другу, ноги врозь, упираясь ступнями; держась за руки. 1 – один наклоняется вперед (другой назад), руки не размыкаем; 2 – и. п.; 3 – наклониться в другую сторону; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

7. И. п. – стоя, лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки (подскоки) по кругу. 1-4 – четыре прыжка в одну сторону; 5-8-четыре в другую. (Повторить 2 серии прыжков в чередовании с паузой).

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены. 1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.

Ходьба парами.

№ 15

(1 – 2 неделя апреля, на гимнастической скамейке)

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка,

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — лежа на спине перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1 — поднять правую ногу вверх; 2 — и. п.; 3 — поднять левую ногу вверх; 4 — и. п.

(Повторить 8 раз)

4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — то же левой. Поворот кругом.

(Повторить упражнение 3-4 раза)

5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Вырасти большой»

И. п. - встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить р. вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «У-х-х-х-х» (4 – 5 раз).

Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

№ 16

(3 – 4 неделя апреля, с мячом малого диаметра)

Построение. Ходьба в колонне по одному. Остановиться "цапля" поднять одно колено - руки в стороны (по 3 раза). Бег по залу до 1 мин.

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п. — стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — и. п. То же к левой ноге.

(Повторить 4-5 раз)

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 — опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой.

(Повторить 8 раз)

4. И. п. — сидя, ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2-выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — и. п.

(Повторить 5-7 раз)

6. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — и. п. То же левой ногой.

(Повторить 6- 8 раз)

7. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба в колонне по одному. Бег «змейкой», ходьба «змейкой».

№ 17

(1 – 2 неделя мая, с флажками)

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

Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег широким и мелким

шагом. Подскоки. ходьба и расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

1. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6-7 раз)

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг вправо, флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево.

(Повторить 6-8 раз)

3. И. п. — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присед, флажки вперед; 3-4 — и. п.

(Повторить 5-7 раз)

4. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 — опустить ногу, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

(Повторить 6-8 раз)

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком в и. п. Выполняется на счет 1-8.

(Повторить 2-3 раза)

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 — и.п. То же левой ногой.

(Повторить 6-8 раз)

7. И. п. — стоя, флажки вниз. Правой рукой подбросить флажок вверх, поймать за палочку. То же повторить левой рукой.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой.

№ 18

(3 – 4 неделя мая, на степ - платформах)

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

1. Ходьба на месте перед степом. Во время ходьбы: 1- вытянуть руки вперед; 2 - поднять вверх; 3 – вперед; 4 – и. п.

(Повторить 3 раза)

2. Ходьба на месте перед степом. Из положения руки за головой

разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево.

(Повторить по 3 раза)

3. И. п. – стоя перед степом, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 -2 – поднять руки через стороны вверх, вдох носом; 3-4 – опустить руки через стороны, выдох.

1. Приставные шаги на полу. Легко сгибая ноги в коленях, выполнять пружинистые шаги из стороны в сторону, приставляя одну ногу к другой. Руки опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямлять их перед собой.

(Повторить 12 раз)

2. И. п. стоя, широкая стойка покачивания вправо, влево, ставя ногу на носок. Руки на поясе.

3. И. п. стоя, широкая стойка, руки в стороны, тянемся за руками.

4. И. п. – стоя перед степом, руки в стороны; 1 – шаг на степ, руки к плечам; 2 – шаг со степа, руки в стороны. (Повторить 4 раза)

5. И. п. - стоя на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 - шаг правой ногой в сторону со степа, левая рука через сторону вверх; 2 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону.

(Повторить 8 раз)

6. И. п. – стоя на степе, руки на поясе. 1 - шаг со степа правой ногой вправо, левая на степе, поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и. п. То же в левую сторону.

(Повторить 8 раз)

7. И. п. – стоя на степе (поперек нее). 1 – шаг правой ногой со степа назад; 2 – шаг левой ногой со степа назад; 3 -4 – прыжок двумя ногами на степ. (Повторить 5 раз)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба на месте перед степом.

Упражнение на восстановление дыхания