

## Комплексы утренней гимнастики в старшей группе.

**Сентябрь 1,2 неделя. №1 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на носках и пятках Бег в чередовании с ходьбой в колонне Перестроение в 3 колонны	1,5 мин
2ч. Основная ОРУ без предметов. 1. Хлопки над головой. И. п.: о. с; руки вверх — хлопок; и. п. 2. Повороты головы. И. п.: о. с; повернуть голову вправо; влево; поднять вверх; опустить вниз до касания подбородком груди. 3. Отведение рук назад. И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед; руки назад, правую ногу вперед на носок; и.п. то же, выставляя левую ногу; и.п. 4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки вперед; присесть, руки назад; и. п. 5. «Прогнись назад». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п. 6. Поднимание туловища. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п. 7. Поднимание рук вверх. И. п.: пятки вместе, носки врозь; руки к плечам; вверх; к плечам; и. п. 8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.	5 раз 4 раза 6 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 20x2 1,5 мин
3ч. Заключительная Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в колонну по одному.	

Речевка. Рано утром не ленись,  
На зарядку становись!



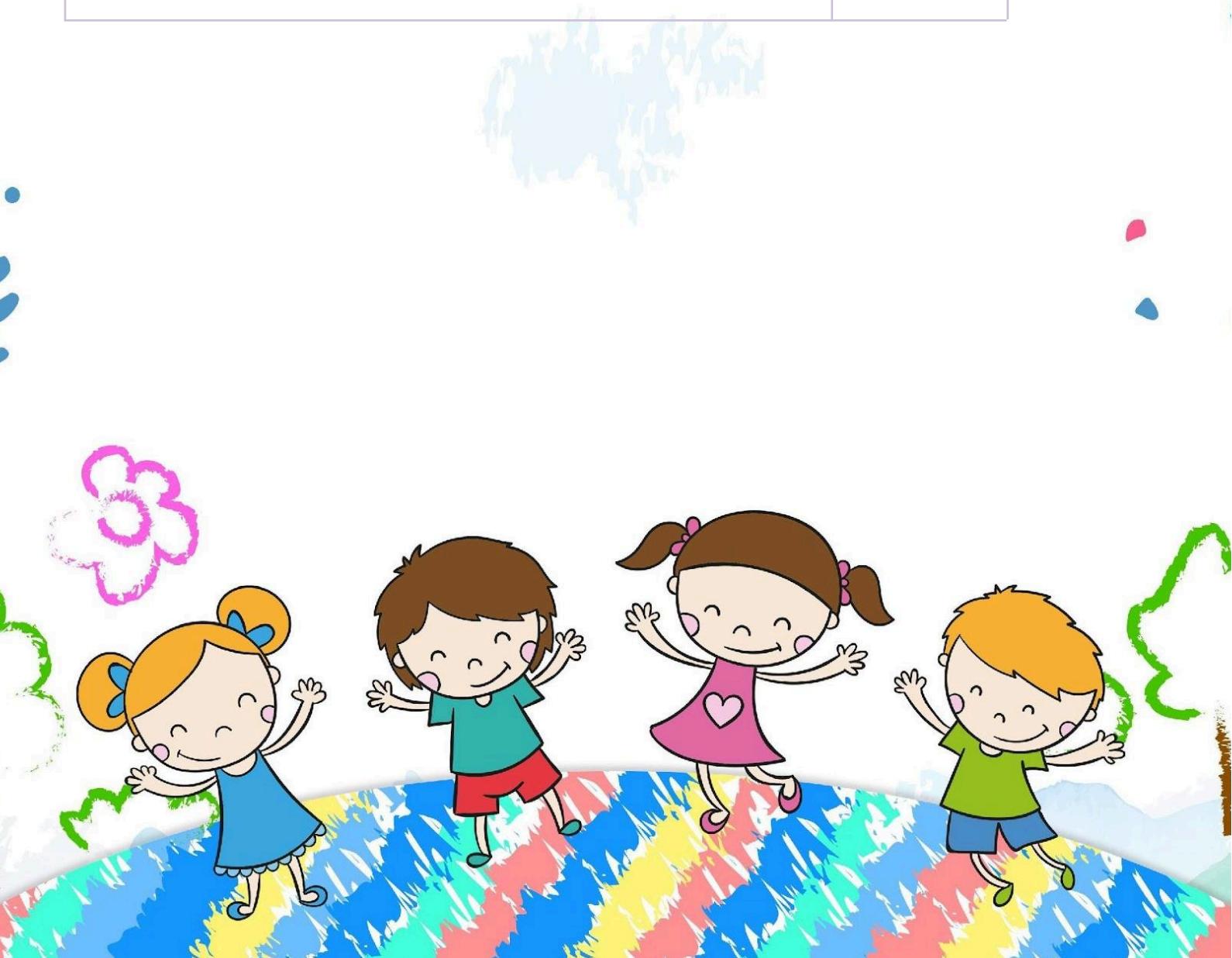
## Сентябрь 3,4 неделя. №2 Комплекс утренней гимнастики (с мячом d=20см).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба в колонне Ходьба скрестным шагом Ходьба с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Боковой галоп	1,5 мин 25 с
2ч. Основная ОРУ с большим мячом. 1. «Мяч вверх». И. п.: ноги на ширине ступни; мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п.	5 раз
2. Повороты в сторону. И. п.: ноги на ширине ступни; поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; и. п.; то же в другую сторону.	6 раз
3. «Вперед-назад». И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его вперед- назад, не отпуская; то же другой ногой.	6 раз
4. «Сделай как я». И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверху; пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом о пол у ступней ног; и. п.	5 раз
5. «Присядь». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п.	5 раз
6. «Отбей мяч». И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.	20x2
7. Прыжки Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.	1,5 мин
Зч. Заключительная Бег на скорость Бег с захлестыванием голени	

Сентябрь 3,4 неделя. №2 Комплекс утренней гимнастики (с мячом d=20см).



Ходьба	
Речевка.	
Мы зарядку не проспали	
Физкультурниками стали	
Знаем мы, что для страны	
Люди сильные нужны.	



## Октябрь 1,2 неделя. №3 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино Прыжки с ноги на ногу Боковой галоп Бег в умеренном темпе Перестроение в 3 колонны	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ без предметов.</b> <b>1. «Бокс».</b> И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками. <b>2. «Перекрестное движение».</b> И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу; <b>3. Выпады вперед.</b> И. п.: о. с., руки на пояс; плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть. <b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b> И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п. <b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b> И. п.: о. с., руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п.	5 раз в 3 подхода
<b>6. Руки в стороны.</b> И. п.: о. с.; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п. <b>7. Прыжки.</b> Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	6 раз
<b>3ч. Заключительная</b> Бег с высоким подниманием колен Ходьба	6 раз
	6 раз
	5 раз
	30x2
	1,5 мин

**Речевка.** Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!



**Октябрь 3,4 неделя. №4 Комплекс утренней гимнастики  
(с гимнастической палкой).**

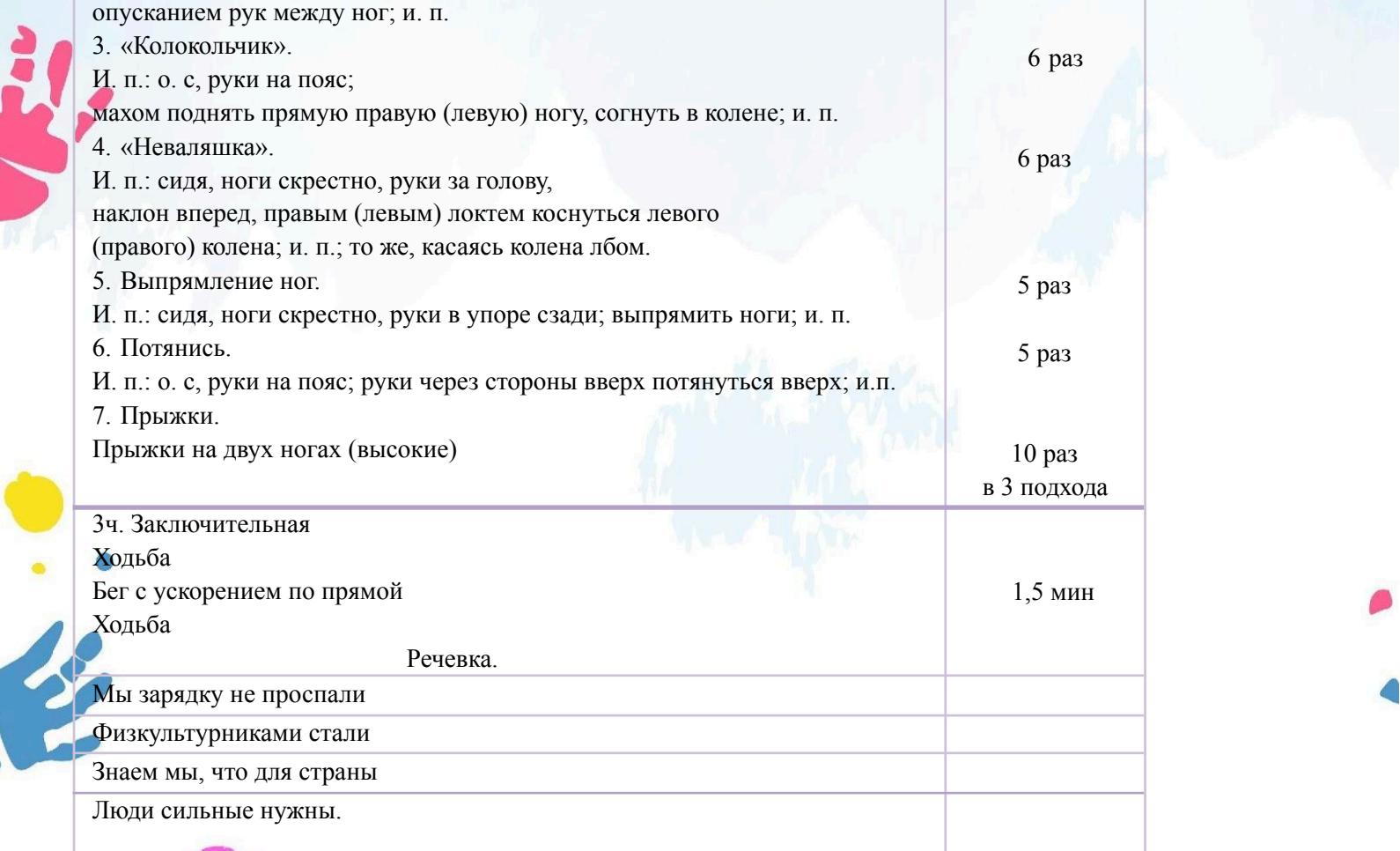
Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба в колонне Ходьба скрестным шагом Ходьба перекатом с пятки на носок Прыжки с доставанием до предмета Бег в умеренном темпе Перестроение в 3 колонны.	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ с гимнастической палкой</b> <b>1. Подними палку вверх.</b> И. п.: о. с., палка внизу; поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.	5 раз
<b>2. Наклоны вперед.</b> И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; и. п.	5 раз
<b>3 Палка колену.</b> И. п.: ноги на ширине ступни, палка на груди; Вытянуть руки вперед, подтянуть правое колено к палке; то же самое левое колено; и.п.	6 раз
<b>4. Приседания.</b> И. п.: пятки вместе, носки врозь (положение рук придумывают дети); присесть; и. п.	5 раз
<b>5. «Дотронься до ноги».</b> И. п.: сидя, ноги широко расставлены; наклон вперед, правым концом палки достать до левого носка; и. п.; то же другим концом.	6 раз 8 раз
<b>6. Вращение палки.</b> И. п.: о. с; поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.	20x2
<b>7. Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах вправо и влево	1,5 мин
<b>3ч. Заключительная</b> Игра м/п «Найди предмет» Ходьба	
<b>Речевка.</b> По утрам зарядку делай	

Будешь сильным, будешь смелым!



## Ноябрь 1,2 неделя. №5 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

1 ч. Вводная Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом Ходьба скрестным шагом Боковой галоп Ходьба, перестроение в 3 колонны.	1,5 мин
2ч. Основная ОРУ без предметов. 1. «Замок». И. п.: о. с., руки в «замок» за спиной; рывками отводить прямые руки назад; и. п.	5 раз
2. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверху; резкий наклон вперед с опусканием рук между ног; и. п.	5 раз
3. «Колокольчик». И. п.: о. с., руки на пояс; махом поднять прямую правую (левую) ногу, согнуть в колене; и. п.	6 раз
4. «Неваляшка». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за голову, наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого (правого) колена; и. п.; то же, касаясь колена лбом.	6 раз
5. Выпрямление ног. И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.	5 раз
6. Потянись. И. п.: о. с., руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх; и. п.	5 раз
7. Прыжки. Прыжки на двух ногах (высокие)	10 раз в 3 подхода
3ч. Заключительная Ходьба Бег с ускорением по прямой Ходьба Речевка. Мы зарядку не проспали Физкультурниками стали Знаем мы, что для страны Люди сильные нужны.	1,5 мин



## Ноябрь 3,4 неделя. №6 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба на носках

Ходьба в полуприсяде

Ходьба скрестным шагом

Бег с высоким подниманием колен

Бег с захлестыванием голени

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная

*ОРУ с мешочком.*

1. «Передай мешочек в другую руку».

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.

2. «Посмотри на право, посмотри налево».

И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной; Повернуться направо, рук в стороны; то же налево

3. «Передай мешочек под коленом».

И. п.: о. с., мешочек в правой руке; правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.

4. Наклоны вперед.

И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться, положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку, наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.

5. «Факир».

И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове; встать, не уронив мешочка; и. п.

6. «Передай мешочек в другую руку».

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.

7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь

3ч. Заключительная

Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук

1,5 мин

5 раз

6 раз

5 раз

5 раз

30x2, чередуя  
с

ходьбой

1,5 мин

Речевка. По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!



### 1 ч. Вводная

#### Ходьба

Ходьба змейкой вдоль скамеек

Ходьба боком приставным шагом вдоль скамеек

Боковой галоп

Перестроение в 3 колонны.

### 2ч. Основная

#### ОРУ на гимнастической скамейке.

##### 1. «Поднимись на носки».

И. п.: о.с., на скамейке;

руки вверх – вдох, подняться на носки; и.п. – выдох.

##### 2. «Поворот вправо, поворот влево».

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки у плеч;

Поворот вправо (влево), правая (левая) рука в сторону; и.п.

##### 3. Наклоны вперед.

И. п.: стоя на полу, скамейка между ногами, руки на пояссе; руки в стороны, ладони вверх – выдох; три пружинистых наклона, не сгибая ног, касаясь локтями скамейки – выдох; и. п.

##### 4. «Дотронься до груди».

И. п.: сидя на полу, лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые; согнуть ноги, подтянуть к груди; и. п.

##### 5. «Велосипед».

И. п.: сидя на скамейке, упор сзади;

отклонившись назад, делать круговые движения ногами; и.п.

##### 6. «Правую руку вверх, правую ногу назад».

И. п.: о.с., на скамейке; правую (левую) руку вверх, правую (левую) ногу назад – вдох; и.п. – выдох.

##### 7. Прыжки.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вдоль скамейки.

### 3ч. Заключительная

Игра м/п «Карлики и великаны».

**Речевка.** Чтобы расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

1,5 мин

5 раз

6 раз

5 раз

5 раз

3 раза  
по 10 сек

6 раз

2 раза

1,5 мин



Декабрь 3,4 неделя. № PAGE 8 Комплекс утренней гимнастики  
**(с малым мячом).**

**1 ч. Вводная**

Ходьба в колонне по одному,  
 Ходьба скрестным шагом,  
 Ходьба перекатом с пятки на носок,  
 Бег подскоками, с захлестыванием,  
 Перестроение в 3 колонны.

**2ч. Основная**

**ОРУ с малым мячом.**

**1. «Передай мяч в другую руку».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной;  
 руки в сторону, мяч в правой (левой) руке;  
 и. п., переложить мяч.

**2. «Передай мяч под коленом».**

И. п.: о. с, мяч в правой руке;  
 правое (левое) колено вверх, переложить мяч  
 под ногой в левую (правую) руку; и. п.

**3. «Подбрасывание и ловля мяча».**

И. п.: о. с;  
 подбросить мяч вверх, выпрямиться, сделать хлопок, поймать мяч.

**4. «Отбивание и ловля мяча».**

И. п.: о. с;  
 Отбить мяч о пол, сделать хлопок, поймать мяч.

**5. «Переложи мяч за пяткой».**

И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке;  
 наклон вниз, не сгибая колен, переложить мяч в левую  
 (правую) руку за правой (левой) пяткой; и. п.

**6. «Присядь и поймай мяч»**

И. п.: о. с;  
 подбросить мяч вверх, поймать сидя на корточках.

**7. Прыжки.**

И. п.: о. с, мяч в руках за спиной;  
 Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя в одну и другую сторону.

**8. «Передай мяч в другую руку».**

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной;  
 руки в сторону, мяч в правой (левой) руке (вдох)  
 переложить мяч, и. п. (выдох)

**Зч. Заключительная**

Ходьба в колонне по одному,  
 игровое упражнение «Карлики и великаны».

1,5 мин

6 раз

6 раз

10 раз

10 раз

6 раз

5 раз

15x3, чередуя с  
 ходьбой

6 раз

1, 5 мин

**Речевка.**

Я приучен к распорядку,  
 Делать по утрам зарядку,  
 Весело шагать,  
 Руки поднимать.



**Январь 2 неделя. №9 Комплекс утренней гимнастики  
(без предметов).**

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба в колонне Ходьба на носках и пятках Бег в чередовании с ходьбой в колонне Перестроение в 3 колонны	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ без предметов.</b> <b>1. Хлопки над головой.</b> И. п.: о. с; руки вверх — хлопок; и. п.	5 раз
<b>2. Повороты головы.</b> И. п.: о. с; повернуть голову вправо; влево; поднять вверх; опустить вниз до касания подбородком груди.	4 раза
<b>3. Отведение рук назад.</b> И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки вперед; руки назад, правую ногу вперед на носок; и.п. то же, выставляя левую ногу; и.п.	6 раз
<b>4. Приседание.</b> И. п.: ноги расставлены, руки вперед; присесть, руки назад; и. п.	5 раз
<b>5. «Прогнись назад».</b> И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.	5 раз
<b>6. Поднимание туловища.</b> И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.	5 раз
<b>7. Поднимание рук вверх.</b> И. п.: пятки вместе, носки врозь; руки к плечам; вверх; к плечам; и. п.	5 раз
<b>8. Прыжки.</b> Прыжки на двух ногах на месте.	20x2
<b>Зч. Заключительная</b> Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в колонну по одному.	1,5 мин
<b>Речевка.</b> Рано утром не ленись, На зарядку становись!	



**Январь 3,4 неделя. №10 Комплекс утренней гимнастики  
(с косичкой).**

<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом Ходьба на ягодицах Ходьба скрестным шагом Прыжки с ноги на ногу Перестроение в 3 колонны. <b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ с косичкой.</b> 1. «Поднимись на носки». И. п.: косичка за спиной; Руки назад, вверх, поднимаясь на носки; и. п. 2. «Повороты вправо – влево». И. п.: о. с., косичка в опущенных руках; косичка вверх, поворот вправо (влево), прямо; и. п. 3. «Встань, не сгибая ноги в коленях». И. п.: стоя на корточках на середине косички, лежащей на полу, концы косички в согнутых руках; выпрямить ноги, концы косички потянуть вверх; и. п. 4. «Наклон вперед». И. п.: о.с., косичка в руках сзади; руки назад, наклон вперед, опуская косичку до середины голени; и.п. 5. «Выпрями ноги над косичкой». И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, упор сзади; косичка на полу; выпрямить ноги над косичкой; и.п. 6. «Ногу в сторону на носок». И. п.: о. с., косичка за плечами; правую (левую) ногу на носок в сторону, руки вверх; и.п. 7. Прыжки. И.п. правая нога вперед, левая назад, косичка за плечами, прыжки вперед – назад. <b>3ч. Заключительная</b> Игра м/п «Найди толстую и тонкую косичку» (закрытыми глазами), ходьба. <b>Речевка.</b> Дружно на занятии делаем зарядку, Очень нравится, делать по порядку, Весело шагать, руки поднимать	 1,5 мин 5 раз 6 раз 5 раз 5 раз 5 раз 5 раз 40 сек в чредовании с ходьбой 2 мин
---	--



**Февраль 1,2 неделя. №11 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).**

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино Прыжки с ноги на ногу Боковой галоп Бег в умеренном темпе Перестроение в 3 колонны	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ без предметов.</b>	
<b>1. «Бокс».</b> И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.	5 раз в 3 подхода
<b>2. «Перекрестное движение».</b> И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу;	6 раз
<b>3. Выпады вперед.</b> И. п.: о. с., руки на пояс; плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.	6 раз
<b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b> И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.	6 раз
<b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b> И. п.: о. с., руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п.	6 раз
<b>6. Руки в стороны.</b> И. п.: о. с.; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п.	5 раз
<b>7. Прыжки.</b> Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	30x2
<b>3ч. Заключительная</b> Бег с высоким подниманием колен Ходьба	1,5 мин

**Речевка.** Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!



## Февраль 3,4 неделя. №12 Комплекс утренней гимнастики (с обручем).

### 1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба на носках

Ходьба в полуприсяде

Ходьба скрестным шагом

Бег с высоким подниманием колен

Бег с захлестыванием голени

Перестроение в 3 колонны.

### 2ч. Основная

#### ОРУ с обручем.

##### 1. «Обруч за плечи».

И. п.: ноги слегка расставлены;

обруч вверх за плечи, голова прямо, локти в стороны;

снова вверх; и. п.

##### 2. Повороты в сторону.

И. п.: ноги на ширине ступни;

поворот вправо, руки вытянуть вперед с обручем; и. п.; то же в другую сторону.

##### 3. «Подуй в обруч».

И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью;

наклон вперед, приблизить обруч к лицу, длительный выдох; и. п.

##### 4. «Сделай как я».

И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в руках вверху;

пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться обручем о пол у ступней ног; и. п.

##### 5. «Присядь».

И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно;

присесть, руки с обручем вперед, спина прямая;

выпрямиться, и. п.

##### 6. «Вперед-назад».

И. п.: о. с, обруч на полу; встать на обруч (середина ступни), пройти по кругу в одну сторону, вперед, затем назад.

##### 7. Прокати и догони свой

##### обруч. 8.Прыжки боком из обруча

##### в обруч 3ч. Заключительная

Бег на скорость

Бег с захлестыванием голени

Ходьба

1,5 мин

5 раз

6 раз

5 раз

6 раз

5 раз

4 раза

4 раза

1,5 мин

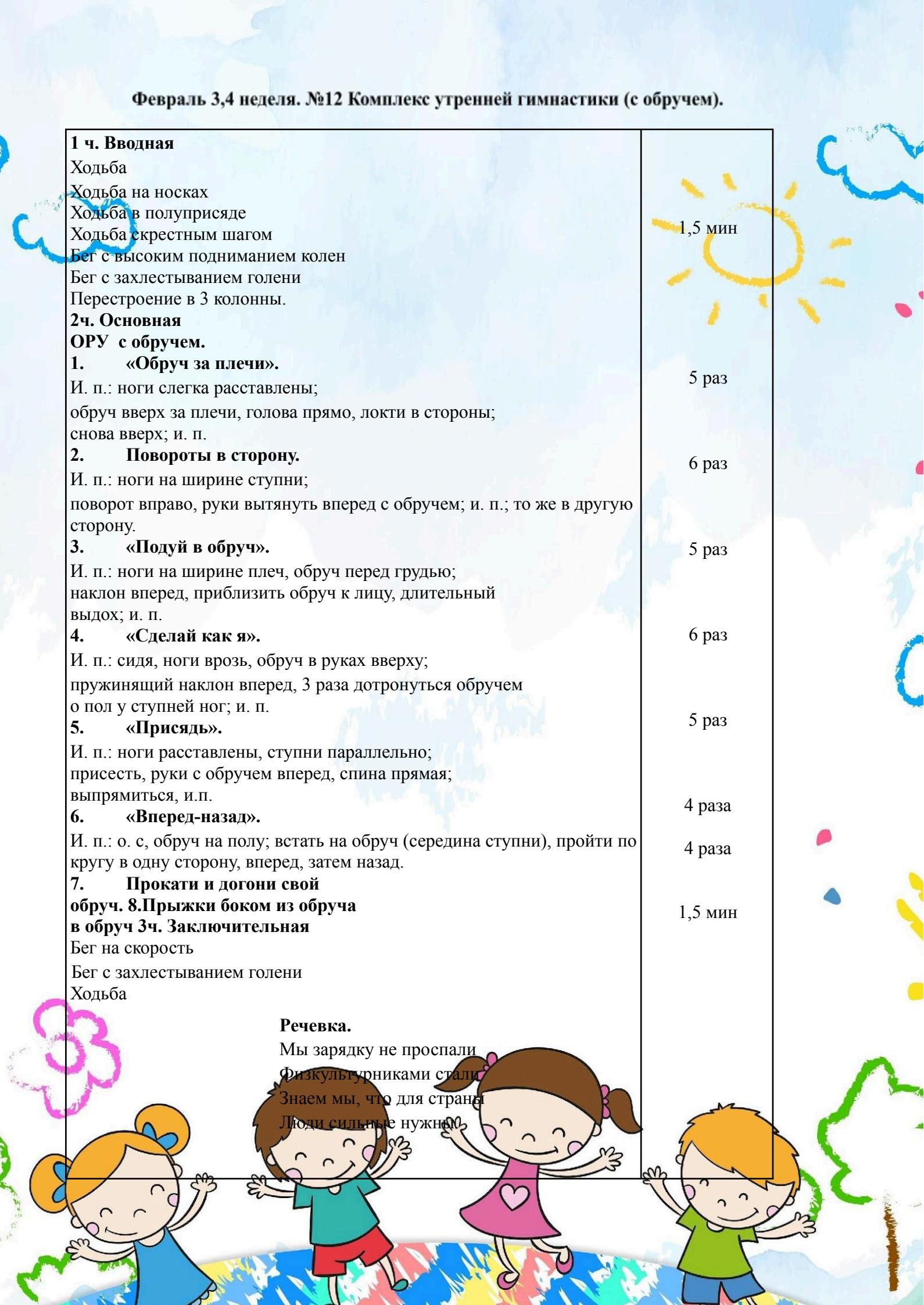
### Речевка.

Мы зарядку не проспали

Физкультурниками стали

Знаем мы, что для страны

Люди сильные нужны



## Март 1,2 неделя. №13 Комплекс утренней гимнастики (без предметов в парах).

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино Прыжки с ноги на ногу Боковой галоп Бег в умеренном темпе Перестроение парами по центру зала.	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ без предметов в парах.</b> <b>1 «Руки вверх»</b> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п. <b>2.«Повороты»</b> И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п. <b>3.«Выпад в сторону»</b> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево. <b>4.«Приседания»</b> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнера; 3 – 4 – вернуться в и. п. <b>5.«Посмотри друг на друга»</b> И. П.: сидя, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно ложиться на спину и подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.	5 раз 6 раз 6 раз 4 раза 4 раза
<b>6. «Руки вверх»</b> И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п. <b>7. Прыжки.</b> И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч Выпрыгнуть одновременно вверх, коснуться ладонями. <b>3ч. Заключительная</b> Бег с высоким подниманием колен Ходьба	5 раз 10 раз. 1,5 мин

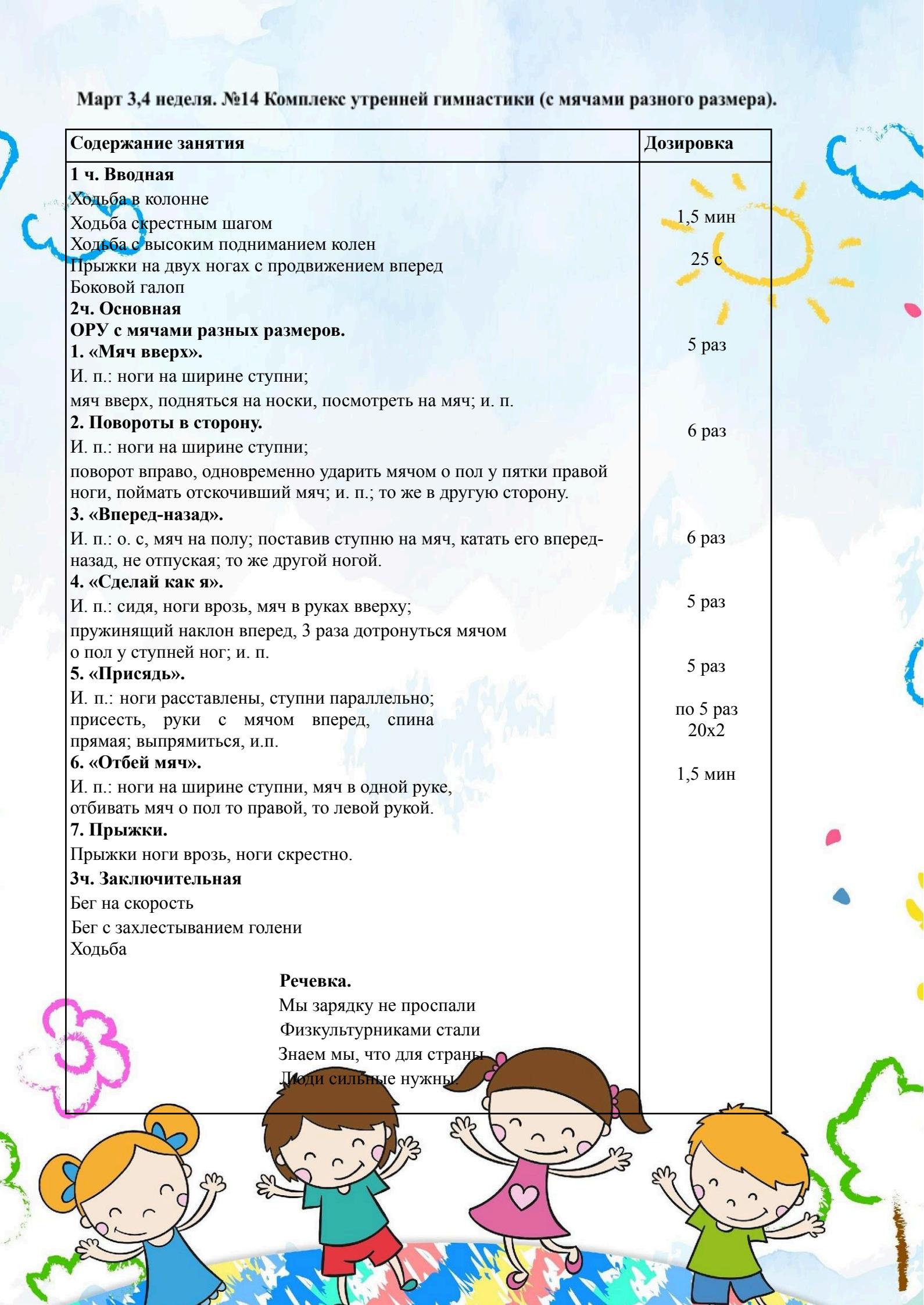
**Речевка.** Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!



## Март 3,4 неделя. №14 Комплекс утренней гимнастики (с мячами разного размера).

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба в колонне Ходьба скрестным шагом Ходьба с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Боковой галоп	1,5 мин 25 с 5 раз
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ с мячами разных размеров.</b> <b>1. «Мяч вверх».</b> И. п.: ноги на ширине ступни; мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п.	6 раз
<b>2. Повороты в сторону.</b> И. п.: ноги на ширине ступни; поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; и. п.; то же в другую сторону.	
<b>3. «Вперед-назад».</b> И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская; то же другой ногой.	6 раз
<b>4. «Сделай как я».</b> И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверху; пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом о пол у ступней ног; и. п.	5 раз
<b>5. «Присядь».</b> И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п.	5 раз
<b>6. «Отбей мяч».</b> И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой.	по 5 раз 20x2
<b>7. Прыжки.</b> Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.	1,5 мин
<b>Зч. Заключительная</b> Бег на скорость Бег с захлестыванием голени Ходьба	
<b>Речевка.</b> Мы зарядку не проспали Физкультурниками стали Знаем мы, что для страны Люди сильные нужны.	



Апрель 1,2 неделя. №15 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

Содержание занятия	Дозировка
<b>1 ч. Вводная</b> Ходьба Ходьба на носках Ходьба перекатом с пятки на носок, как кукла Буратино Прыжки с ноги на ногу Боковой галоп Бег в умеренном темпе Перестроение в 3 колонны	1,5 мин
<b>2ч. Основная</b> <b>ОРУ без предметов.</b>	
<b>1. «Бокс».</b> И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.	5 раз в 3 подхода
<b>2. «Перекрестное движение».</b> И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу;	6 раз
<b>3. Выпады вперед.</b> И. п.: о. с, руки на пояс; плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.	6 раз
<b>4. «Сядь слева, сядь справа».</b> И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.	6 раз
<b>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</b> И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п.	6 раз
<b>6. Руки в стороны.</b> И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п.	5 раз
<b>7. Прыжки.</b> Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	30x2
<b>Зч. Заключительная</b> Бег с высоким подниманием колен Ходьба	1,5 мин

**Речевка.** Чтоб расти и закаляться

Будем спортом заниматься!



## Апрель 3,4 неделя. №16 Комплекс утренней гимнастики (с гимнастической палкой).

<b>1 ч. Вводная</b>		
Ходьба		
Ходьба двумя колоннами		
Ходьба со сменой темпа		
Ходьба широким шагом		
Бег со сменой направления		
Перестроение в 3 колонны.		
<b>2ч. Основная</b>		
<b>ОРУ с гимнастической палкой</b>		
<b>1. «Мы штангисты».</b>	1,5 мин	
И. п.: о. с., палка внизу; палку на грудь, с силой вверх, на грудь; и. п.	5 раз	
<b>2. «Гребцы».</b>		
И. п.: ноги на ширине ступни, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине; Поворот вправо, влево; и. п.	6 раз	
<b>3. «Палку к колену».</b>		
И. п.: о. с., палка вверху; поднять согнутое правое (левое) колено, дотронуться палкой до колена; и. п.	браз	
<b>4. «Сядь как я».</b>		
И. п.: пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках; Присесть, рук вперед; и. п.	5	
<b>5. «Прогнись».</b>		
И. п.: стоя на коленях, палка впереди на полу, руки на пояссе; прогнуться в спине, скользя руками по полу, коснуться палки; и. п.	раз	
<b>6. Вращение палки.</b>		
И. п.: о. с; поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.	5 раз	
<b>7. «Бег на стадион».</b>		
И. п.: палка сзади на локтевых сгибах; бег на месте, высоко поднимая колени.	2 раза по 10 в разные стороны	
<b>8. «Отдохнем».</b>		
И.п. о.с., палка на полу. Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже плеча, ладони вверх – вдох, руки вниз – выдох.	30 сек в чередовании с ходьбой	
<b>3ч. Заключительная</b>		
Игра м/п «Найди предмет», ходьба.	5 раз	
		1,5 мин

**Речевка.** Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!



## Май 1,2 неделя. №17 Комплекс утренней гимнастики (без предметов).

### 1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба на носках

Ходьба перекатом

Ходьба скрестным шагом

Боковой галоп

Ходьба, перестроение в 3 колонны.

### 2ч. Основная

**ОРУ без предметов.**

#### 1. «Замок».

И. п.: о. с, руки в «замок» за спиной;  
рывками отводить прямые руки назад; и. п.

#### 2. «Дровосек».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в «замок» вверху; резкий наклон  
вперед с опусканием рук между ног; и. п.

#### 3. «Колокольчик».

И. п.: о. с, руки на пояс;  
махом поднять прямую правую (левую) ногу, согнуть в колене; и. п.

#### 4. «Невалишка».

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки за голову,  
наклон вперед, правым (левым) локтем коснуться левого  
(правого) колена; и. п.; то же, касаясь колена лбом.

#### 5. Выпрямление ног.

И. п.: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади; выпрямить ноги; и. п.

#### 6. Потянись.

И. п.: о. с, руки на пояс; руки через стороны вверх потянуться вверх;  
и. п.

#### 7. Прыжки.

Прыжки на двух ногах (высокие)

### 3ч. Заключительная

Ходьба

Бег с ускорением по прямой

Ходьба

#### Речёвка.

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

1,5 мин

5 раз

5 раз

6 раз

6 раз

5 раз

5 раз

10 раз  
в 3 подхода

1,5 мин



## Май 3,4 неделя. №18 Комплекс утренней гимнастики (с мешочком).

### 1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба на носках

Ходьба в полуприсяде

Ходьба скрестным шагом

Бег с высоким подниманием колен

Бег с захлестыванием голени

Перестроение в 3 колонны.

### 2ч. Основная

#### ОРУ с мешочком.

##### 1. «Передай мешочек в другую руку».

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.

1,5 мин

5 раз

##### 2. «Посмотри на право, посмотри налево».

И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной; Повернуться направо, рук в стороны; то же налево

6 раз

##### 3. «Передай мешочек под коленом».

И. п.: о. с, мешочек в правой руке; правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.

##### 4. Наклоны вперед.

И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться, положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку, наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.

5 раз

##### 5. «Факир».

И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове; встать, не уронив мешочка; и. п.

5 раз

5 раз

30x2, чередуя с ходьбой

##### 6. «Передай мешочек в другую руку».

И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.

##### 7. Прыжки ноги вместе, ноги врозь

### 3ч. Заключительная

Бег с ускорением по прямой

1,5 мин

Ходьба с разным положением рук

**Речевка.** По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым!



## Дополнительные комплексы ОРУ (для ООД).

### 1.ОРУ с осенними листочками (по теме «Осень»)

«В осеннем лесу».

#### 1. «Передай листик в другую руку».

И.п.- ноги слегка расставлены, руки опущены; руки поднять в стороны – вверх, передать листик в другую руку, и.п.

#### 2. «Подул ветер».

И.п.- ноги слегка расставлены; руки через стороны вверх, немного покачиваясь влево – вправо на 4 счета; и.п.

#### 3. «Деревья большие и маленькие»

И.п. - сидя на пятках, руки к плечам

«большие» - встать на колени, руки с листочками вверх, потянуться, посмотреть вверх;

«маленькие» - и.п.

#### 4. «Листик к колену».

И.п. – о.с., руки с листочками к плечам;

1-2 – поднять правое колено, листочки к колену;

3-4 - И.п

То же к левому колену.

#### 5. «Не урони листочек».

И.п. – о.с, листочки на голове, руки на поясе;

1-2 – сесть, руки в стороны;

3-4 – И.п.

#### 6. «Сделай как я».

И.п. – ноги на ширине плеч, листочки за спиной;

1 - 2 – наклониться вперед, положить листочки около носочек ног;

3 - 4 – выпрямиться, руки за спину;

5 - 6 – наклониться, взять листочки, и.п.

#### 7. «Перепрыгни через листик».

Прыжки через листики вперед – назад в чередовании с ходьбой.

### 2.ОРУ со «снежками» (по теме «Зимние забавы»)

«Зимние забавы».

#### 1.«Переложи снежок».

И. п.: ноги слегка расставить, руки со снежком за спиной;

руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.

#### 2. «Сделай как я»

И. п.: о. с, снежок в правой руке;

правую (левую) прямую ногу вверх, переложить снежок под ногой в левую (правую) руку; и. п.

#### 3. «Подбрась и поймай снежок».

И. п.: о. с; подбросить мяч вверх, выпрямиться приловле присесть.

#### 4. «Повтори»

И. п.: ноги на ширине плеч, снежок в правой (левой) руке; наклон вниз, не сгибая колен, переложить снежок в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; и. п.

#### 5. «Сделай хлопок».

И. п.: ноги врозь, снежок в правой руке; подбросить снежок вверх, хлопок; поймать снежок.

#### 6. Прыжки боком через снежок на двух ногах.

И. п.: о. с, снежок на полу справа;  
перепрыгнуть боком через снежок на двух ногах.

### 3. ОРУ с гантелями (по теме «День Защитника Отечества») **«Мы сильные».**

#### 1.«Гантели вверх»

И. П.: ноги на ш. п., гантели внизу 1- гантели в стороны,  
2- вверх, подняться на носочки, 3- в стороны, 4- и. п.

#### 2.«Атлеты»

И. П. ноги на ш. п., гантели в стороны 1- гантели к груди, руки к низу,  
сгибаем в локтевых суставах, 2- и. п.

#### 3.«Наклоны в сторону»

И. П. ноги на ширине плеч, гантели внизу 1- наклон вправо,  
левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону

#### 4.«Махи ногами»

И. П. ноги на ш. ст., гантели в прямых руках у груди 1- 4- махи правой  
и левой ногами до гантелей поочередно

#### 5. «Приседания с гантелями»

И. П. пятки вместе, носки врозь, гантели внизу 1- присесть,  
гантели вынести вперед, 2- и. п.

#### 6.«Прыжки – звездочки»

И. П. ноги вместе, гантели внизу 1-8- прыжки – звездочки

4.ОРУ с массажными  
мячиками  
(по теме  
«Семья»)  
Упражнени  
я для рук

#### Упражнение 1



**Описание упражнения.** Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

### **Упражнение 2**

**Описание упражнения.** Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперёд-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

### **Упражнение 3**

**Описание упражнения.** Дети сидят на стульчиках друг за другом. Мячик держат в правой руке. Делать круговые движения по спине впереди сидящему ребенку. Затем дети поворачиваются в другую сторону.

### **Упражнения для ног (сидя на скамейке)**

#### **Упражнение 1**

**Описание упражнения.** Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Делать круговые движения одной ногой, затем другой.

#### **Упражнение 1**

**Описание упражнения.** Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и поддержать его на счет до 5, затем — спустить его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

## **5. ОРУ без предметов (по теме «Профессии наших мам»)**

### **«Портные».**

#### **1.«Ножницы»**

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

#### **2.«Челнок»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

#### **3.«Швейная машина работает»**

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено, 2- и. п., 3- поднять левое колено, 4- и. п.

#### **4. «Тянуть резину»**

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты

1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

#### **5. «Колесо машины крутится»**

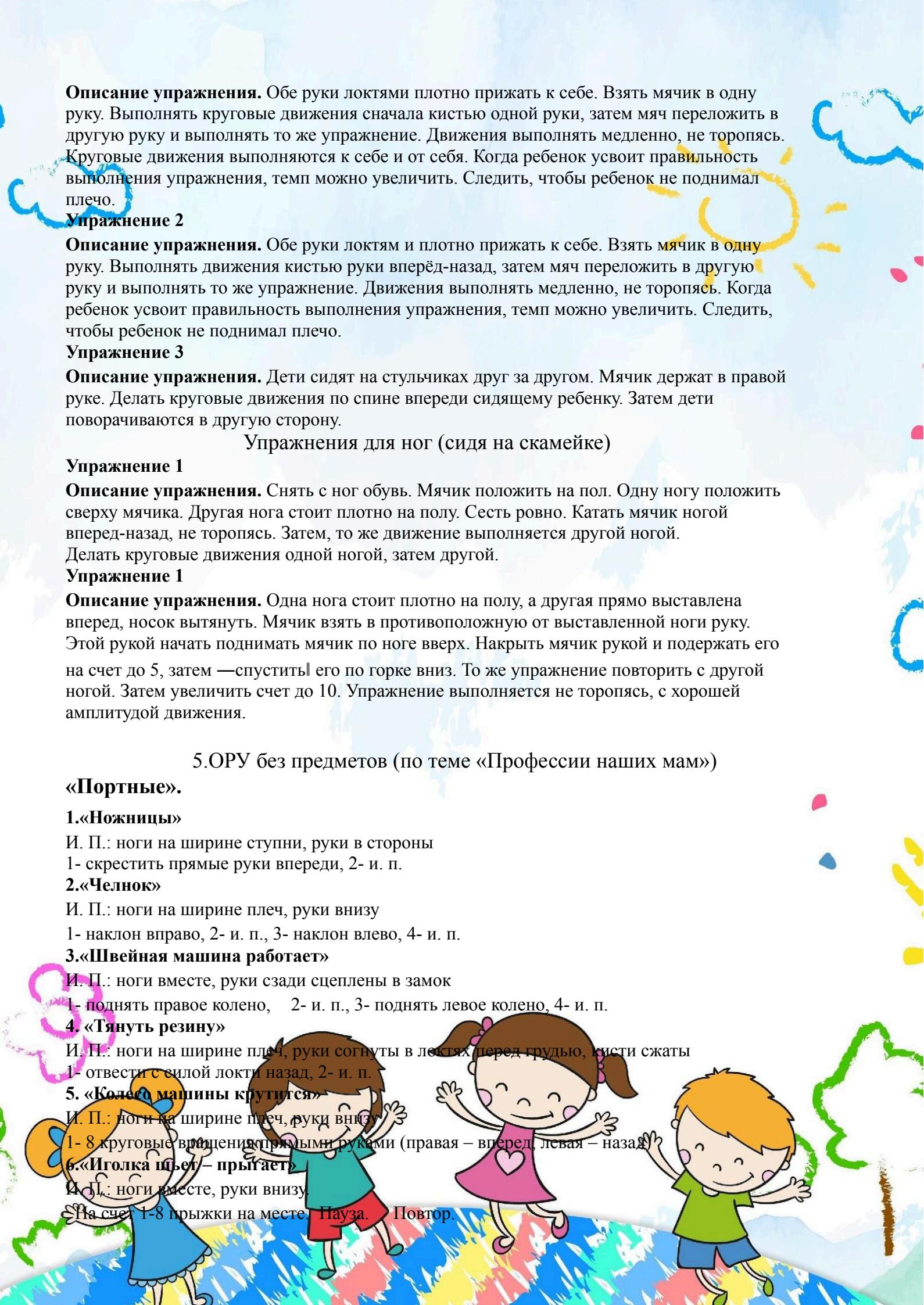
И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)

#### **6.«Иголка щип – прыгает»**

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

На счет 1-8 прыжки на месте. Пауза. Повтор.



## **Упражнения для коррекции осанки (для ООД в заключительной части)**

Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Способствуют исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса - «мышечного корсета».

### **1. «Кошка просыпается».**

Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника.

И.п. - встать на четвереньки с опорой на предплечья, расслабить шею.

Потянуться, выпрямляя руки и поднимая голову. Оторвать руки от пола, руки развести в стороны и вытянуть вперед. Прийти в и.п. на прямых руках. Выгнуть спину, прогнуть.

Повторить 3 раза. Теперь попеременно вытягивать назад правую, левую ногу. Повторить 3 раза. Напоследок вытянуть руки вперед, потянуться, при этом можно зевать.

### **2. «Тигр готовится к прыжку».**

Это упражнение улучшает осанку и развивает реакцию.

И.п. - стоя, стопы вовнутрь, руки опущены вдоль тела.

Слегка присесть, приготовиться к прыжку. Согнуть пальцы рук, быстро поднять руки вверх, выпрямить ноги, постоять в этом положении несколько секунд, затем медленно опустить руки и расслабиться. Повторить 6 раз. После поползать на четвереньках.

### **3. «Черепаха выглядывает из панциря и прячется обратно».**

Это упражнение мобилизует шейные позвонки. Его полезно делать при большой нагрузке в области шеи и плеч, также, если болит голова от напряженной работы.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее в плечи, постоять несколько секунд.

Покачать головой влево, вправо и медленно вернуться в исходное положение, вытянув шею. Повторить 3-4 раза.

### **4. «Медведь осматривается вокруг и защищается от врага».**

Это упражнение укрепляет грудной отдел позвоночника, улучшает подвижность плечевых суставов.

И.п. - стойка ноги врозь, колени согнуты, поднять руки, согнуть их в локтях, пальцы вверх.

Повернуть туловище влево, а правую руку отвести в сторону, легким скользящим движением опустить левую руку вниз (отогнать пчел). Вернуться в и.п. и проделать то же в другую сторону, повторить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

### **5. «Сова вглядывается в темноту».**

Это упражнение помогает расслабить мускулатуру шеи и плеч. Оно укрепляет глазные мышцы. Это упражнение позволяет сохранять правильную осанку в сидячем положении.

И.п. - сесть на край стула, ступни поставить параллельно на ширину плеч, руки опущены вниз.

Медленно поднять руки в стороны, пока ладони не достигнут уровня шеи, затем соединить большой и указательный палец, чтобы образовался кружок, повернуть голову налево, поднять левую руку до уровня глаз и посмотреть через круг двумя глазами, при этом потянуть мышцы спины и шеи.

Расслабиться, вернуться в и.п. То же влевую сторону. Сделать вдох, поднести обе руки к глазам, соединить большие и указательные пальцы, чтобы образовался большой круг.

Широко раскрыть глаза, посмотреть через круг. На выдохе опустить руки, расслабиться, закрыть глаза, сделать несколько вдохов, не открывая глаз. Повторить 3 раза.



## **6. «Орел испытывает свои крылья»**

Это упражнение важно для тренировки равновесия, оно укрепляет мускулатуру ног и способствует подвижности плеч и рук.

И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сделать правой ногой маленький шаг вперед, стопу левой ноги развернуть в сторону.

Покачаться в этом положении вперед, назад. Руки в стороны - вперед. Наклониться, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сомкнуть руки впереди. Перенести тяжесть тела назад, разводя руки в стороны. Повторить 3-5 раз.

## **7. «Аист стоит на одной ноге и чистит крылья».**

Стояние на одной ноге способствует развитию равновесия. Попеременное сгибание и разгибание рук при этом развивает координацию движений и стимулирует связь между левым и правым полушариями головного мозга.

И.п. - основная стойка.

Перенести тяжесть тела на левую ногу, при этом согнуть ее во всех суставах, правую ногу поджать наверх, чтобы стопа прилегала к икре левой ноги. Через стороны поднять руки до уровня плеч, ладонь смотрит вниз. Правый локоть опускается вниз, а кисть двигается к плечу. Вернуть руку в и.п. То же - левой рукой. Руки движутся поочередно. Повторить 3 раза. То же на другой ноге. Вернуться в и.п., медленно наклониться вперед, легко потрясти руками и плечами, плавно выпрямиться.

## **8. «Журавль шагает, взмахивая крыльями».**

Это упражнение тренирует равновесие, помогает ориентироваться в пространстве.

И.п. - основная стойка.

Перенести тяжесть тела на левую ногу, согнув при этом все суставы, сделать правой ногой «шаг журавля». При этом совершенно расслабить носок и слегка коснуться пола пальцами ноги. Одновременно поднять руки через стороны вверх, опуская ногу, опустить руки.

## **«Слон принимает песочную ванну».**

Это упражнение дает возможность почувствовать собственное тело. При этом расслабляется область шеи и затылка.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо, верхнюю часть туловища слегка наклонить вперед, правая рука свободно висит. Раскачиваться взад-вперед, рукой размахивая подобно хоботу слона. То же - другой рукой. Встать, слегка расставив ноги, скрестив обе руки в нижней части живота. Расслабиться, оставаться в этой позе некоторое время.

## **9. «Обезьяна скачет кругами и бьет себя в грудь».**

Это упражнение помогает детям перестать капризничать и скандалить.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Присесть и подпрыгнуть несколько раз как можно выше. Поскакать, попрыгать по комнате, при этом можно кричать, корчить рожи. Встать, побить себя кулаками в грудь.

Сесть на пол, скрестив ноги, положить руки на живот, оставаться в таком положении, пока не восстановится дыхание.

## **10. «Змея сбрасывает кожу».**

Это упражнение дает нагрузку позвоночнику во всевозможных положениях.

И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела.

Перекинуть левую ногу через правую и поставить ее на уровне правого колена. Подошва стоит на полу, колено смотрит вверх. На выдохе повернуть ноги вправо, голову влево. При этом подняться вверх и вниз, напрягая позвоночник. Вернуться в и.п. То же влево. Повторить 3 раза.

## **11. «Еж сворачивается клубком».**

Это упражнение позволяет детям отключиться, уйти в себя, если они чем-то расстроены.

Это необходимо для того, чтобы найти силы для защиты собственной личности.

Лечь на спину, свернуться клубком. Дышать спокойно. Все внимание сосредоточить на дыхании, наслаждаясь покоем.

