

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.	5 раз
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.	4 раза
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.	6 раз
4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки вперед; присесть, руки назад; и. п.	5 раз
5. «Прогнись назад». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.	5 раз
6. Поднимание туловища. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.	5 раз
7. Поднимание рук вверх. И. п.: пятки вместе, носки врозь; руки к плечам; вверх; к плечам; и. п.	5 раз
8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.	20х2
3ч. Заключительная Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в колонну по одному.	1,5 мин
Речевка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!	



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 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. 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. 3. «Вперед-назад». И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская; то же другой ногой. 4. «Сделай как я». И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверх; пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом о пол у ступней ног; и. п. 5. «Присядь». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п. 6. «Отбей мяч». И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. 7. Прыжки Прыжки ноги врозь, ноги скрестно. 3ч. Заключительная Бег на скорость Бег с захлестыванием голени	1,5 мин 25 с 5 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз по 5 раз 20х2 1,5 мин

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

Речевка. Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!



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

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная 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
2ч. Основная ОРУ с гимнастической палкой 1. Подними палку вверх. И. п.: о. с., палка внизу; поднять палку вверх, посмотреть на нее; и. п.	5 раз
2. Наклоны вперед. И. п.: ноги на ширине ступни, палка внизу; наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; и. п.	5 раз
3 Палка колену. 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
4. Приседания. И. п.: пятки вместе, носки врозь (положение рук придумывают дети); присесть; и. п.	5 раз
5. «Дотронься до ноги». 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
6. Вращение палки. И. п.: о. с; поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.	20x2
7. Прыжки. Прыжки на двух ногах вправо и влево	1,5 мин
3ч. Заключительная Игра м/п «Найди предмет» Ходьба	

Речевка. По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелый!



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. 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» вверх; 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. «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. 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)	1,5 мин 5 раз 5 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз 10 раз в 3 подхода
3ч. Заключительная Ходьба Бег с ускорением по прямой Ходьба Речевка.	1,5 мин
Мы зарядку не проспали	
Физкультурниками стали	
Знаем мы, что для страны	
Люди сильные нужны.	



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 <i>ОРУ с мешочком.</i> 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	1,5 мин 5 раз 6 раз 5 раз 5 раз 5 раз 30х2, чередуя с ходьбой
3ч. Заключительная Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук	1,5 мин
Речевка. По утрам зарядку делай	
Будешь сильным, будешь смелым!	



(без предметов на гимнастических скамейках).

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 поясе; 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. Чтоб 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



(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)

3ч. 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
15х3, 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
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.	5 раз
2. Повороты головы. И. п.: о. с; повернуть голову вправо; влево; поднять вверх; опустить вниз до касания подбородком груди.	4 раза
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.	6 раз
4. Приседание. И. п.: ноги расставлены, руки вперед; присесть, руки назад; и. п.	5 раз
5. «Прогнись назад». И. п.: стоя на коленях, руки на пояс; сесть на пятки; и. п.	5 раз
6. Поднимание туловища. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре на ладонях сзади; поднять таз и бедра, выпрямиться; и. п.	5 раз
7. Поднимание рук вверх. И. п.: пятки вместе, носки врозь; руки к плечам; вверх; к плечам; и. п.	5 раз
8. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте.	20x2
3ч. Заключительная Игра м/п «Карлики и великаны». Ходьба с перестроением в колонну по одному.	1,5 мин
Речевка. Рано утром не ленись, На зарядку становись!	



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

1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба на носках

Ходьба перекатом

Ходьба на ягодцах

Ходьба скрестным шагом

Прыжки с ноги на ногу

Перестроение в 3 колонны.

1,5 мин

2 ч. Основная

ОРУ с косичкой.

1. «Поднимись на носки».

И. п.: косичка за спиной;

Руки назад, вверх, поднимаясь на носки; и. п.

5 раз

2. «Повороты вправо – влево».

И. п.: о. с., косичка в опущенных руках;

косичка вверх, поворот вправо (влево), прямо; и. п.

6 раз

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.

5 раз

4. «Наклон вперед».

И. п.: о.с., косичка в руках сзади;

руки назад, наклон вперед, опуская косичку до середины голени; и.п.

5 раз

5. «Выпрями ноги над косичкой».

И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, упор сзади; косичка на полу;

выпрямить ноги над косичкой; и.п.

5 раз

6. «Ногу в сторону на носок».

И. п.: о. с., косичка за плечами;

правую (левую) ногу на носок в сторону, руки вверх; и.п.

6 раз

7. Прыжки.

И.п. правая нога вперед, левая назад, косичка за плечами, прыжки вперед – назад.

40 сек в
чередовании с
ходьбой

3 ч. Заключительная

Игра м/п «Найди толстую и тонкую косичку» (закрытыми глазами), ходьба.

2 мин

Речевка.

Дружно на занятии делаем зарядку,

Очень нравится, делать по порядку,

Весело шагать, руки поднимать.



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

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная 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
2ч. Основная ОРУ без предметов.	
1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.	5 раз в 3 подхода
2. «Перекрестное движение». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу;	6 раз
3. Выпады вперед. И. п.: о. с, руки на пояс; плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.	6 раз
4. «Сядь слева, сядь справа». И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.	6 раз
5. «Достань пятку с внутренней стороны». И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п.	5 раз
6. Руки в стороны. И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п.	30х2
7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.	
3ч. Заключительная 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 рукахверху;

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

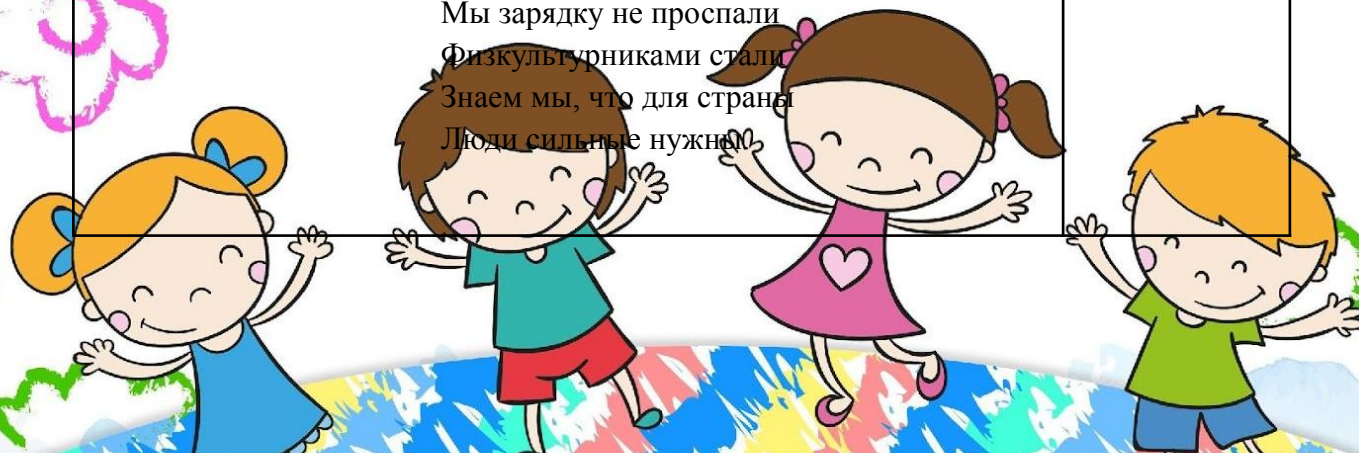
Речевка.

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
1 ч. Вводная 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
2ч. Основная ОРУ без предметов в парах. 1 «Руки вверх» 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.	5 раз
2.«Повороты» И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.	6 раз
3.«Выпад в сторону» 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.	6 раз
4.«Приседания» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - 2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3 – 4 – вернуться в и. п.	4 раза
5.«Посмотри друг на друга» 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.	4 раза
6. «Руки вверх» 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.	5 раз
7. Прыжки. И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч Выпрыгнуть одновременно вверх, коснуться ладонями.	10 раз.
3ч. Заключительная Бег с высоким подниманием колен Ходьба	1,5 мин

Речевка. Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!



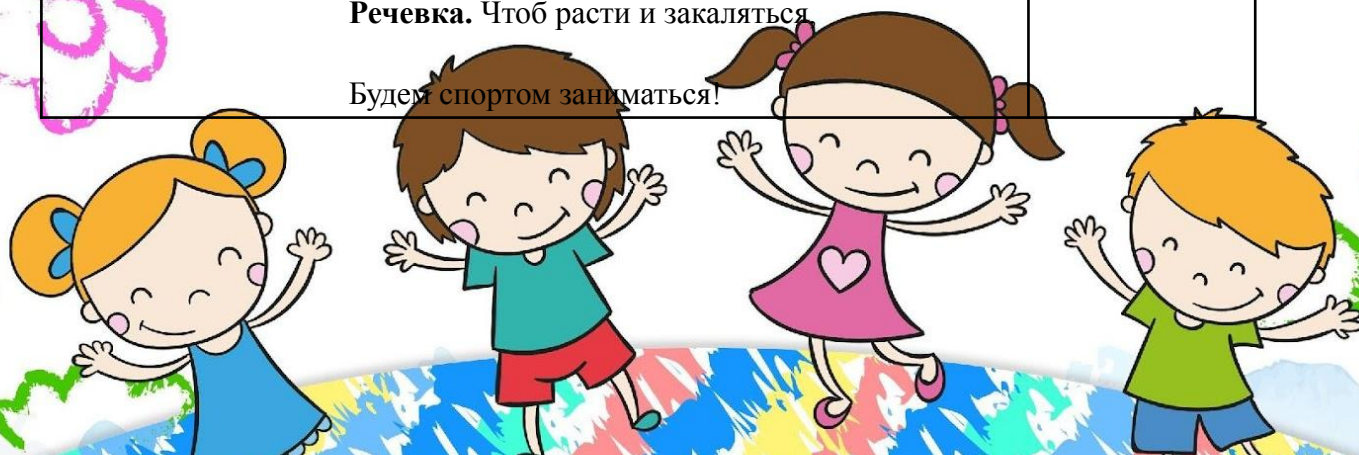
Март 3,4 неделя. №14 Комплекс утренней гимнастики (с мячами разного размера).

Содержание занятия	Дозировка
1 ч. Вводная Ходьба в колонне Ходьба скрестным шагом Ходьба с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Боковой галоп 2ч. Основная ОРУ с мячами разных размеров. 1. «Мяч вверх». И. п.: ноги на ширине ступни; мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; и. п. 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. 3. «Вперед-назад». И. п.: о. с, мяч на полу; поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская; то же другой ногой. 4. «Сделай как я». И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в руках вверх; пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться мячом о пол у ступней ног; и. п. 5. «Присядь». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с мячом вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п. 6. «Отбей мяч». И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке, отбивать мяч о пол то правой, то левой рукой. 7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно. 3ч. Заключительная Бег на скорость Бег с захлестыванием голени Ходьба	1,5 мин 25 с 5 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз по 5 раз 20х2 1,5 мин
Речевка. 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
1 ч. Вводная 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 2ч. Основная ОРУ без предметов. 1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками. 2. «Перекрестное движение». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу; 3. Выпады вперед. И. п.: о. с, руки на пояс; плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть. 4. «Сядь слева, сядь справа». И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п. 5. «Достань пятку с внутренней стороны». И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п. 6. Руки в стороны. И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п. 7. Прыжки. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами. 3ч. Заключительная Бег с высоким подниманием колен Ходьба	 1,5 мин 5 раз в 3 подхода 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 30x2 1,5 мин
Речевка. Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!	



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

1 ч. Вводная

Ходьба

Ходьба двумя колоннами

Ходьба со сменой темпа

Ходьба широким шагом

Бег со сменой направления

Перестроение в 3 колонны.

2ч. Основная

ОРУ с гимнастической палкой

1. «Мы штангисты».

И. п.: о. с., палка внизу;

палку на грудь, с силой вверх, на грудь; и. п.

2. «Гребцы».

И. п.: ноги на ширине ступни, палка в горизонтальном положении, держать ближе к середине;

Поворот вправо, влево; и. п.

3. «Палку к колену».

И. п.: о. с., палка вверх;

поднять согнутое правое (левое) колено, дотронуться палкой до колена; и. п.

4. «Сядь как я».

И. п.: пятки вместе, носки врозь, палка на лопатках;

Присесть, рук вперед; и. п.

5. «Прогнись».

И. п.: стоя на коленях, палка впереди на полу, руки на поясе;

прогнуться в спине, скользя руками по полу, коснуться палки; и. п.

6. Вращение палки.

И. п.: о. с.;

поставить палку перед собой вертикально; перевернуть.

7. «Бег на стадион».

И. п.: палка сзади на локтевых сгибах;

бег на месте, высоко поднимая колени.

8. «Отдохнем».

И.п. о.с., палка на полу.

Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже плеча, ладони вверх – вдох, руки вниз – выдох.

3ч. Заключительная

Игра м/п «Найди предмет», ходьба.

1,5 мин

5 раз

6 раз

браз

5

раз

5 раз

2 раза по 10 в
разные
стороны

30 сек в
чередовании с
ходьбой

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» вверх; 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. «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. 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)	1,5 мин 5 раз 5 раз 6 раз 6 раз 5 раз 5 раз 10 раз в 3 подхода
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



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.

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

5 раз

30х2, чередуя с
ходьбой

1,5 мин

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.«Переложим 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. «Подбрось и поймай снежок».

И. п.: о. с; подбросить мяч вверх, выпрямиться. При досле 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 локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-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 подержать 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»

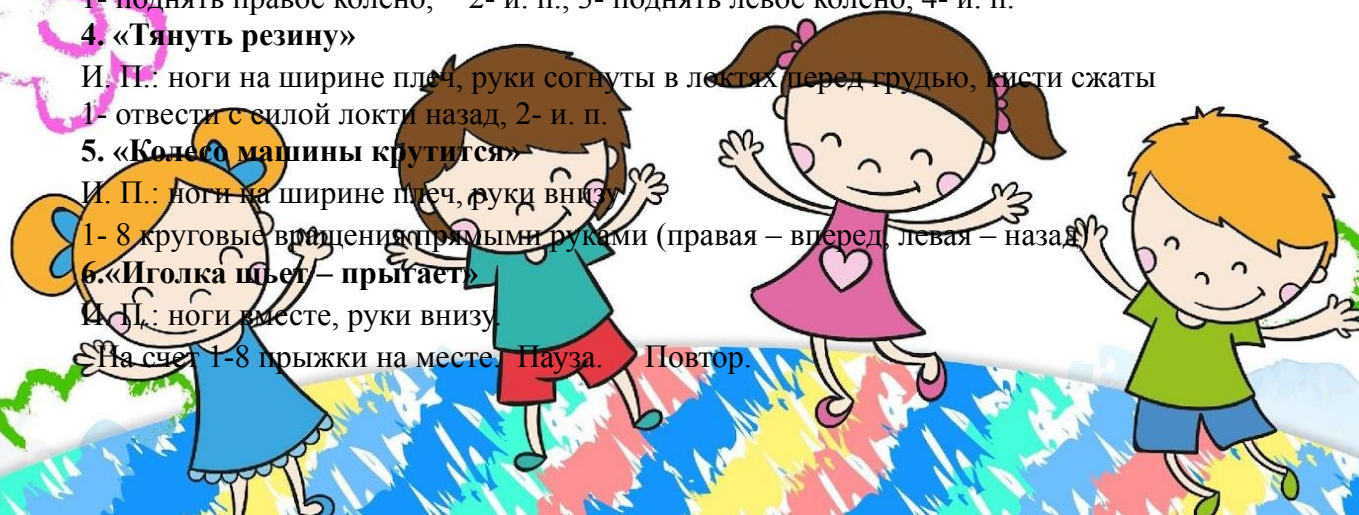
И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу

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

6.«Иголка шьет – 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. «Черепашка 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».

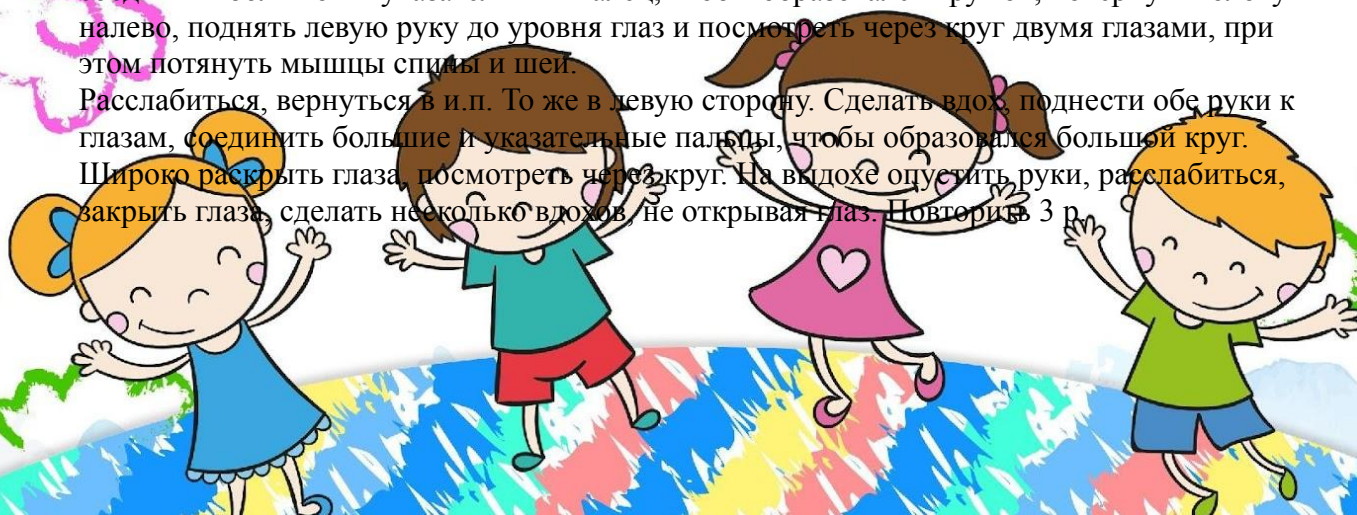
Это упражнение помогает расслабить мускулатуру шеи и плеч. Оно укрепляет глазные мышцы. Это упражнение позволяет сохранять правильную осанку в сидячем положении.

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 в другую 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 р.



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 напереди 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, остаться 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».

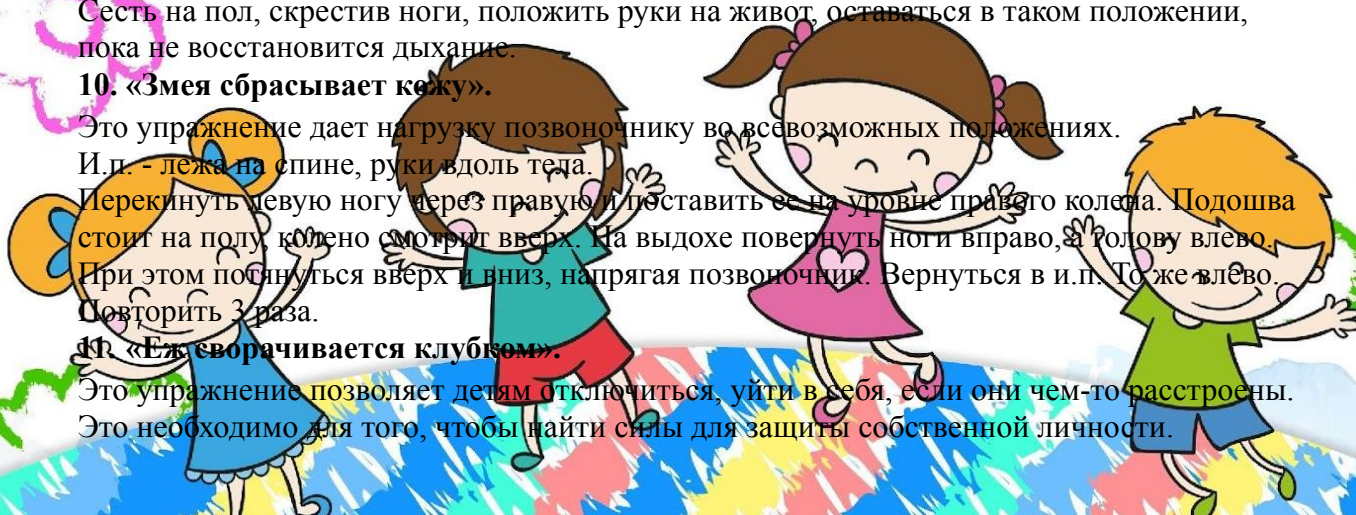
Это упражнение дает нагрузку позвоночнику во всевозможных положениях.

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

Перекинуть левую ногу через правую и поставить ее на уровень правого колена. Подошва стоит на полу, колени смотрят вверх. На выдохе повернуть ноги вправо, а голову влево. При этом подниматься 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.

