

## КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения: направление, скорость, амплитуда и т.д. Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания — находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.



Для детей вышеуказанного возраста уже усложняются общеразвивающие упражнения, и в несколько раз увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей — соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому. На пятом году жизни ребенка и особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все ее структурные элементы достигают хороших результатов — устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.



По сравнению с предыдущей возрастной группой освоение упражнений в беге происходит у детей быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается детьми легче.

У большинства детей пятого года жизни появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений, возрастает скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети довольно быстро изменяют направление движения по сигналу воспитателя: оббегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако, как и в ходьбе, необходимы многократные повторения упражнений в беге. Не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным, а полет небольшой. Структура комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет разработана в соответствии с общепринятыми требованиями:

- в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте,
- затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т.д.),
- в заключении для снижения двигательной активности — упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

Основная стойка для детей 4-5 лет — ноги слегка расставлены, ступни параллельны.



# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.

## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс 1

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Упражнения без предметов.

##### 1) Упражнение «Хлопок»

И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу.

Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

##### 2) Упражнение «Ногу в сторону»

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

Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

##### 3) Упражнение «Приседания»

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

Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 4) Упражнение «Руки к полу»

И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной.

Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

##### 5) Упражнение «Прыжки»

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

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

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 2

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с обручем.

#### 1) Упражнение «Обруч вверх»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.

1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 2) Упражнение «Обруч на пол»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 3) Упражнение «Обруч в сторону»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди.

1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево) вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 4) Упражнение «Прыжки в обруче»

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

#### 5) 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.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.



## Комплекс 3

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

#### Упражнения с флажками.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Регулировщик»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 - флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 2) Упражнение «Флажок вперед»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1-2— присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Флажки в сторону»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

#### 4) Упражнение «Скрестить флажки»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — наклон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.



## Комплекс 4

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

**Упражнения с мячом большого диаметра.**

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Мяч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 2) Упражнение «Мяч вперед»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.

1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Прокати мяч»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди.

1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

#### 4) «Прыжки вокруг мяча»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.

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

#### 5) Игра «Найди себе пару»

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

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

# ОКТАБРЬ

## Комплекс 5

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

### Упражнения с кубиками

#### 1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### 1) Упражнение «Кубики в стороны»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

##### 2) Упражнения «Кубики на пол»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.

1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

##### 3) Упражнение «Развели кубики»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

##### 4) Упражнение «Кубики на пол»

И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

##### 5) Упражнение «Прыжки»

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

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Ходьба в колонне по одному.



## Комплекс 6

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.

#### Упражнения с косичкой (короткий шнур)

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Поднимаем косичку»

И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу.

1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2) Упражнение «Приседаем с косичкой»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.

1 — поднять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, косичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3) Упражнение «Поворот с косичкой»

И. п. — стойка на коленях, косичка внизу.

1-2 — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4) «Косичка к полу»

И. п. — сидя ноги врозь, косичка на коленях.

1 — поднять косичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5) Упражнение «Прыжки через косичку»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

6) 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.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 7

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Игра «Огуречик, огуречик...»** (прыжки, легкий бег).

На одном

конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети.

Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

### Упражнения без предметов

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Руки в стороны»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.

1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

#### 2) Упражнение «Наклоны»

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

1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Приседания»

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

1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Руки за голову»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Игровое задание «Найдем лягушонка»

(ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Дыхательные упражнения.

## Комплекс 8

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

#### Упражнения с обручем

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Выгляни в окошко»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.

1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Обруч вверх»

И. п. — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 3) Упражнение «Ноги из обруча»

И. п. — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.

1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 4) Упражнение «Повороты»

И. п. — стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки вокруг обруча»

И. п. — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

#### 6) Игра «Угадай, кто кричит».

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, дыхательные упражнения.

## **НОЯБРЬ**

### **Комплекс 9**

#### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

##### **Игровое упражнение «Кот и мыши».**

В центре площадки (зала)

находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 5 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

#### **Упражнения с палкой**

#### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

##### **1) Упражнение «Палка за голову»**

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

1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

##### **2) Упражнение «Палка вперед»**

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

1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).

##### **3) Упражнение «Палка вперед»**

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

##### **4) Упражнение «Наклон с палкой»**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).

##### **5) Упражнение «Прыжки»**

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах.

Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

## Комплекс 10

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

### Упражнения с кубиком

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Передай кубик»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 2) Упражнение «Кубик на пол»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 3) Упражнение «Положи кубик к пятке»

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 4) Упражнение «Переложил кубик»

И. п. — сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки вокруг кубика»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## Комплекс 11

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.

#### Упражнения с мячом большого диаметра

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Мяч к груди»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Мяч к ноге»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).

#### 3) Упражнение «Прокати мяч»

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках.

1 -4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).

#### 4) Упражнение «Мяч к коленям»

И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Упражнение «Поймай мяч»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед.

Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

**6) Игровое упражнение «Лягушки».** Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Найдем лягушонка».

## Комплекс 12

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахиывая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу».

Ходьба и бег чередуются.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с флажками

#### 1) Упражнение «Регулировщик»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — флажки вверх, руки прямые;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Повороты»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Наклоны»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — наклон вперед, скрестить флажки;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Приседания»

И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, помахиывая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

# ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс 13

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

##### Игра «Догони пару».

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Упражнения с платочком

##### 1) Упражнение «Платочек вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.

1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

##### 2) Упражнение «Взмахни платочком»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.

1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).

##### 3) Упражнение «Платочек перед собой»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.

1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).

##### 4) Упражнение «Помаши платочком»

И. п. — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 — исходное положение (5-6 раз).

##### 5) Упражнение «Прыжки вокруг себя»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

## Комплекс 14

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)

##### 1) Упражнение «Переложи мяч»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

##### 2) Упражнение «Прокати мяч»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).

##### 3) Упражнение «Передай мяч сзади»

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 (6 раз).

##### 4) Упражнение «Прогни спину»

И. п. — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 5) Упражнение «Приседания»

И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 6) Упражнение «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## Комплекс 15

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения без предметов

#### 1) Упражнение «Руки через стороны»

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

1 — руки впереди; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Обхвати колени»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни.

1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Наклон к ноге»

И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

#### 4) Упражнение «Хлопок под коленями»

И. п. — лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение по выбору детей.



## Комплекс 16

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с кубиками

#### 1) Упражнение «Кубики вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 — поднять кубики в стороны;

2 — кубики через стороны вверх;

3 — опустить кубики в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Кубики на пол»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

1 — наклониться вперед, положить кубики на пол;

2 — выпрямиться, руки вдоль туловища;

3 — наклониться, взять кубики;

4 — исходное положение (6 раз).

#### 3) Упражнение «Кубики вперед»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Кубики к носкам»

И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки вокруг кубиков»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

# ЯНВАРЬ

## Комплекс 17

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с мячом большого диаметра

#### 1) Упражнение «Подбрось мяч»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Отбей мяч»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

#### 3) Упражнение «Прокати мяч»

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

#### 4) Упражнение «Перевернись»

И. п. — лежа 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).

#### 5) Упражнение «Прыжки»

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.



## Комплекс 18

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную.

#### Упражнения с кеглей

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Кегля в руке»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (4-6 раз).

#### 2) Упражнение «Кегля под ногой»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Повороты с кеглей»

И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке.

1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону;

2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку.

То же влево (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Возьми кеглю с пола»

И. п. — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

1 — наклон вперед, поставить кеглю между пяток;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять кеглю;

4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Упражнение «Передай кеглю»

И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

#### 6) Упражнение «Подскоки»

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

Подскоки вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

## Комплекс 19

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с обручем

#### 1) Упражнение «Обруч на грудь»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1 — обруч вперед;

2 — обруч на грудь;

3 — обруч вперед;

4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Подними обруч»

И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;

2 — встать, поднять обруч до пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (4-6 раз).

#### 3) Упражнение «Повороты с обручем»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Наклон с обручем»

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч на груди.

1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки»

И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

#### 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.

## Комплекс 20

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения без предметов

#### 1) Упражнение «Хлопок над головой»

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

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;

3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Хлопок под коленом»

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

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Хлопок впереди»

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

1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Разведи ноги»

И. п. — сидя руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;

2 — развести ноги в стороны;

3 — соединить ноги вместе;

4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки ноги врозь»

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

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе.

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

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс 21

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза). Построение в круг.

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Упражнения с мячом большого диаметра

##### 1) Упражнение «Подними мяч»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

##### 2) Упражнение «Наклонись к мячу»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 —

наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

##### 3) Упражнение «Поймай мяч»

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 4) Упражнение «Прогни спину»

И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 5) Упражнение «Шаг с мячом»

И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с воспитателя восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

## Комплекс 22

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

**Игра «Догони пару».** Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения на стульях

#### 1) Упражнение «Руки в стороны»

И. п. — сидя на стуле, руки внизу.

1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Наклоны»

И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.

1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Подними ногу»

И. п. — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с

боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

#### 4) Упражнение «Наклоны»

И. п. — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 5) Упражнение «Приседания»

И. п. — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 6) Упражнение «Прыжки»

И. п. — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков полнятся с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## Комплекс 23

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

### Упражнения без предметов

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### 1) Упражнение «Руки за голову»

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

1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

#### 2) Упражнение «Наклоны»

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

1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

#### 3) Упражнение «Повороты»

И. п. — стойка на коленях, руки у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 4) Упражнение «Ноги вверх»

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

#### 5) Упражнение «Лодочка»

И. п. — лежа на животе, руки прямые.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

#### 6) Упражнение «Потягушки»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**Игра «Огуречик, огуречик...»** (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет

## Комплекс 24

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с палкой

#### 1) Упражнение «Палка вверх»

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.

- 1 — палку вверх, потянуться;
- 2 — сгибая руки, палку на грудь;
- 3 — палку вверх;
- 4 — палку вниз (6 раз).

#### 2) Упражнение «Палка вперед»

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

- 1 — присесть, палку вперед;
- 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 3) Упражнение «Палка в сторону»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.

- 1 — палку вверх;
- 2 — наклон вправо (влево);
- 3 — палку вверх;
- 4 — исходное положение (6 раз).

#### 4) Упражнение «Наклон с палкой»

И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу.

- 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;
- 3-4 — исходное положение.

#### 5) Упражнение «Прыжки ноги врозь»

И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу.

- 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;
- 2 — прыжком ноги вместе, палку вниз.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.



**Весенний период  
Март**

**Комплекс 25**

**1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

**2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнения с обручем**

**1) Упражнение «Обруч вверх»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1 — обруч на грудь;

2 — обруч вверх;

3 — обруч на грудь;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**2) Упражнение «Обруч вперед»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.

1-2 — присесть, вынести обруч вперед;

3-4 — исходное положение.

**3) Упражнение «Обруч вправо»**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

**4) Упражнение «Обруч к полу»**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — обруч вперед;

2 — наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, обруч вперед;

4 — исходное положение (6 раз).

**5) Упражнение «Прыжки»**

И. п. — стойка в обруче, руки на поясе.

Прыжки на счет 1-7,

на счет 8 — прыжок из обруча.

## Комплекс 26

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с кубиками

#### 1) Упражнение «Кубики вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 — кубики в стороны;

2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Положи кубики на пол»

И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч.

1 — вынести кубики вперед;

2 — наклониться, положить кубики у носков ног;

3 — выпрямиться, руки на пояс;

4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 3) Упражнение «Приседания»

И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу.

1 — присесть, кубики вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Повороты с кубиками»

И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки вокруг кубиков»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 27

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с мячом большого диаметра

##### 1) Упражнение «Мяч сверху»

И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1 — мяч на грудь;

2 — мяч вверх, потянуться;

3 — мяч на грудь;

4 — исходное положение (5-6 раз).

##### 2) Упражнение «Прокати мяч»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;

4 — исходное положение (4-5 раз).

##### 3) Упражнение «Мяч вокруг себя»

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

##### 4) Упражнение «Поймай мяч»

И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.

1-2 — поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;

3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

##### 5) Упражнение «Прыжки вокруг себя»

И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Автомобили».

## Комплекс 28

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

#### **Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».**

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### **Упражнения без предметов**

#### **1) Упражнение «Руки за голову»**

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

1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### **2) Упражнение «Достань пол»**

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

1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

#### **3) Упражнение «Приседания»**

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

#### **4) Упражнение «Повороты»**

И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).

#### **5) Упражнение «Прыжки ноги вместе – врозь»**

И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## АПРЕЛЬ

### Комплекс 29

#### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

#### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

##### Упражнения с флажками

##### 1) Упражнение «Флажки вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — поднять флажки в стороны;

2 — флажки вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

##### 2) Упражнение «Флажки к ногам»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

##### 3) Упражнение «Повороты с флажками»

И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч.

1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;

3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).

##### 4) Упражнение «Шаги с флажками»

И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;

2 — свернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 5) Упражнение «Подскоки»

И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке.

Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

#### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

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

## Комплекс 30

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

#### **Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба).**

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,  
Не колыхнется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### **Упражнения с кеглей**

##### **1) Упражнение «Переложи кеглю»**

И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 — поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### **2) Упражнение «Передай кеглю»**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

##### **3) Упражнение «Поставь кеглю»**

И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).

##### **4) Упражнение «Присядь с кеглей»**

И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 — присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение (4-5 раз).

##### **5) Упражнение «Прыжки вокруг кегли»**

И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

**Игровое задание «Найдем лягушонка»** (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

## Комплекс 31

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с гимнастической палкой

##### 1) Упражнение «Потянулись»

И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.

1-2 — поднять палку вверх, потянуться;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

##### 2) Упражнение «Присели»

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 — палку на грудь;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку на грудь;

4 — исходное положение (4-5 раз).

##### 3) Упражнение «Нагнулись»

И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.

1 — палку вверх;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

##### 4) Упражнение «Наклонились»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.

1 — наклон вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

##### 5) Упражнение «Попрыгали»

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).

## Комплекс 32

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с малым мячом

#### 1) Упражнение «Мяч в руку»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку;

3 — руки в стороны;

4 — опустить руки вниз (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Мяч к ноге»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — наклон к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой;

4 — исходное положение.

То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).

#### 3) Упражнение «Присядь с мячом»

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — присесть, вынести мяч вперед;

2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Мяч к ноге»

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Упражнение «Подкинь высоко мяч»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

# МАЙ

## Комплекс 33

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения без предметов

#### 1) Упражнение «Руки к плечам»

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

#### 2) Упражнение «Наклоны вперед»

И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

#### 3) Упражнение «Отведи ногу»

И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

#### 4) Упражнение «Приседание»

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

#### 5) Упражнение «Махи ногой»

И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### Игра «Совушка».

Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

## Комплекс 34

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с кубиками

#### 1) Упражнение «Кубики вперед»

И. п. — основная стойка, кубики внизу.

- 1 — кубики вперед;
- 2 — кубики вверх;
- 3 — кубики в стороны;
- 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Положи кубик»

И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.

- 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног;
- 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 3) Упражнение «Кубики на плечи»

И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

- 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;
- 2 — выпрямиться;
- 3 — поворот влево, поставить кубик;
- 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик;
- 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

#### 4) Упражнение «Кубики вперед»

И. п. — основная стойка, кубики у плеч.

- 1-2 — присесть, вынести кубики вперед;
- 3-4 — исходное положение (5 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки через кубики»

И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс 35

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с косичкой (длина 50 см)

#### 1) Упражнение «Косичка вверх»

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы.

- 1 — косичку на грудь;
- 2 — косичку вверх;
- 3 — косичку на грудь;
- 4 — исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Косичка вперед»

И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.

- 1 — присесть, косичку вперед;
- 2 — исходное положение (4-5 раз).

#### 3) Упражнение «Косичка в сторону»

И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

- 1 — косичку поднять вверх;
- 2 — наклон вправо (влево);
- 3 — выпрямиться;
- 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 4) Упражнение «Косичка к ногам»

И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди.

- 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног (рис. 20);
- 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 5) Упражнение «Прыжки боком»

И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра малой подвижности по выбору детей.

## Комплекс 36

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег враспынную.

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Упражнения с мячом большого диаметра

#### 1) Упражнение «Поднимись на носочки»

И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

#### 2) Упражнение «Наклонись в сторону»

И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

#### 3) Упражнение «Присядь»

И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

#### 4) Упражнение «Дотянись до мяча»

И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

#### Игра «Удочка».

Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Ходьба в колонне по одному.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ

**Комплекс утренней гимнастики в средней группе с кеглей.**

## **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

**2.**

- ходьба по кругу с рывками рук
- ходьба на носочках-пяточках-внешнем ребре стопы
- спортивная ходьба
- бег
- подскоки
- построение в 3 колонны

## **3. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

**Общеразвивающие упражнения с кеглей**

### **1) Упражнение «Кегля вверх»**

И.П.: ноги вместе, кегля внизу

Поднимаем кеглю вперёд-вверх-вперёд-вниз

### **2) Упражнение «Переложил кеглю»**

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

Поворот вправо, переложил кеглю в другую руку, то же влево

### **3) Упражнение «Кегля на пол»**

И.П.: пятки вместе, носки врозь, кегля внизу

Присели, поставили кеглю на пол, встали, руки на пояс

### **4) Упражнение «Достань ногу кеглей»**

И.П.: сидя на полу, кегля в двух руках вверху, ноги расставлены

Поочерёдные наклоны к правой и левой ногам

### **5) Упражнение «Прыжки»**

И.П.: ноги вместе, кегля вверху

Прыжки на двух ногах вокруг себя.

## **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

## Комплекс утренней гимнастики в средней группе с палкой.

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба с вращением рук на плечах вперед - назад
- ходьба в полном приседе
- ходьба с высоким подъемом колен к «полочке»
- спортивная ходьба
- бег
- бег «змейкой»
- построение в 3 колонны

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Общеразвивающие упражнения с палкой

#### 1) Упражнение «Палка на плечи»

И.П.: ноги вместе, палка внизу

Поднять палку вверх - на плечи – вверх и вернуться в и.п.

#### 2) Упражнение « Палка сзади - повороты»

И.П.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу.

Повороты вправо – влево

#### 3) Упражнение «Наклоны в сторону»

И.П.: ноги на ширине плеч, палка вверху

Наклон вправо – выпрямились – наклон влево – и.п.

#### 4) Упражнение «Палка на полу»

И.П.: ноги на ширине плеч, палка стоит на полу.

Приседания.

#### 5) Упражнение «Наклонись к ногам»

И.П.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках вверху.

Наклониться вперед до ног, не сгибая их и в и.п.

#### 6) Упражнение «Прыжки»

И.П.: руки на поясе, палка на полу.

Прыжки вперед - назад.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

## **Комплекс утренней гимнастики в средней группе с гантелями.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба на коленях, спина сначала прогнута, затем выгнута
- ходьба с рывками рук
- ходьба с корректирующими упражнениями
- спортивная ходьба
- бег
- бег «змейкой»
- перестроение в колонну по 3

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Общеразвивающие упражнения с гантелями:**

#### **1) Упражнение «Гантели в стороны»**

И.П.: ноги вместе, гантели на плечи.

Разведение гантелей в стороны и обратно на плечи.

#### **2) Упражнение «Наклоны в стороны»**

И.П.: ноги на ширине плеч, гантели на поясе.

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

#### **3) Упражнение «Приседания»**

И.П.: пятки вместе, носки врозь, гантели на плечах.

Приседания с разведением гантелей в стороны.

#### **4) Упражнение «Наклоны вперед»**

И.П.: сидя на полу, ноги широко расставлены, гантели у плеч.

Наклоны вперед с постановкой гантелей на пол.

#### **5) Упражнение «Хлопок под коленями»**

И.П.: лежа на спине, гантели в стороны, ноги согнуты в коленях.

Поднять ноги вверх, соединить гантели, снова развести руки, поставить ноги на пол.

#### **6) Упражнение «Прыжки»**

И.П.: стоя на ногах, гантели внизу.

Прыжки ноги выполняют движение «вместе-врозь».

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

## **Комплекс утренней гимнастики в средней группе с массажным мячом.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба руки на плечах (вращение вперед –назад по 4)
- ходьба приставным шагом
- спортивная ходьба
- бег
- бег «змейкой»
- ходьба

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Общеразвивающие упражнения с «ёжиком»:**

##### **1) Упражнение «Катаем ёжика»**

И.П.: стоя, мяч на правой руке, левая сверху, ноги вместе

Катаем мяч ладонями.

##### **2) Упражнение «Переложил ёжика»**

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Поднять мяч вверх, переложить из правой руки в левую и наоборот.

##### **3) Упражнение «Из руки в руку»**

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, ёжик в правой руке.

Поворот влево, переложили мяч в левую руку, и.п., то же влево.

##### **4) Упражнение «Ёжик за спиной»**

И.П.: о.с., мяч в правой руке.

Переложить мяч в левую руку за спиной, вернуться в и.п..

##### **5) Упражнение «Ноги вместе»**

И.П.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку.

Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и.п. Те же движения повторить с правой ногой.

##### **6) Упражнение «Ёжик по ноге»**

И.П.: сидя на полу, мяч на правой ноге, держим одной рукой

Массажное круговое движение вниз по ноге.

##### **7) Упражнение «Мяч к ногам»**

И.П.: лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях.

Поднять ноги, переложить ёжика в другую руку.

##### **8) Упражнение «Прыжки на одной ноге»**

И.П.: о.с., мяч сверху.

Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге, в чередовании с ходьбой.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

## Комплекс утренней гимнастики в средней группе с платком.

### 1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба с вращением рук
- ходьба с подниманием колен
- спортивная ходьба
- бег
- бег с захлестом
- восстанавливающий бег
- ходьба с перестроением

### 2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

#### Общеразвивающие упражнения с платком:

#### 1) Упражнение «Передача платка»

И.П.: о.с., платок в правой руке.

Руки вытянуть вперед, переложить платок в другую руку, и.п.

#### 2) Упражнение «Платок вверх»

И.П.: стоя, платок в правой руке, ноги вместе.

Платок одной рукой поднять вверх и опустить, наклониться и поднять платочек с пола, то же другой рукой.

#### 3) Упражнение «Наклоны вперед»

И.П.: стоя, о.с. руки внизу, платок в правой руке.

Поднять платочек до уровня лица, подуть на него, вернуться в и.п..

#### 4) Упражнение «Прятки»

И.П.: пятки вместе, носки врозь, платок держать двумя руками за концы.

Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и.п.

#### 5) Упражнение «Ноги врозь»

И.П.: сидя ноги врозь, платок в правой руке.

Наклон вперед, руку с платком под подбородок.

#### 6) Упражнение «Подскоки»

И.П.: о.с., платок в правой руке, левая рука – на поясе.

Подскоки в чередовании с ходьбой, машемверху платочком.

### 3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- легкий бег

## **Комплекс утренней гимнастики в средней группе с обручем.**

### **1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

- ходьба с подниманием рук через стороны
- ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки)
- спортивная ходьба
- бег
- бег с подскоками
- ходьба

### **2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

#### **Общеразвивающие упражнения с обручем:**

#### **1) Упражнение «Обруч вверх»**

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и.п.

#### **2) Упражнение «Вращение обруча»**

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.

#### **3) Упражнение «Шаги в обруч»**

И.П.: о.с., обруч широким хватом сверху. Наклониться вперёд, продеть в обруч сначала правую ногу, затем левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.

#### **4) Упражнение «Ноги врозь»**

И.П.: сидя в обруче, ноги согнуты, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь, затем в и.п.

#### **5) Упражнение «Ходьба по обручу»**

И.П.: стоя на обруче, сначала носками. Затем пятками. Ходьба по обручу в разных направлениях.

#### **6) Упражнение «Прыжки»**

И.П.: о.с., ноги в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

### **3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**