**Комплексы утренней гимнастики**

**На 2023-2024 уч. год**

**Годовые задачи:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей, костно-мышечную, дыхательную системы.

2. Формировать правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности.

3. Содействовать профилактике плоскостопия.

4. Упражнять детей в статистическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

5. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.

6. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**В ПЕРВОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

На третьем году жизни организм ребенка становится крепче, развивается нервная система, совершенствуется двигательный аппарат. В среднем за год ребенок прибавляет в весе около 2 кг, рост увеличивается на 7—8 см.

Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, совершенствуется память, развивается речь. Однако в этом возрасте дети быстро утомляются от однообразных движений, легко возбуждаются. Поэтому при организации физического воспитания, и особенно во время проведения утренней гимнастики, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.

Длительность утренней гимнастики для детей 2—3 лет — 4—5 мин. Комплексы состоят из 2—3 игровых, подражательных упражнений и повторяются они 4—5 раз.

При выполнении общеразвивающих упражнений дети стоят стайкой, так же проводится ходьба за воспитателем в первой половине года. Ходьба стайкой — это ходьба всей группой детей за воспитателем. Такой вид ходьбы нельзя считать ходьбой врассыпную, так как в этом случае дети выполняют довольно сложные задания: обходя стулья, кубики, находят свободное место в комнате, уступают дорогу товарищам или обходят их.

Со второй половины года можно применять построение друг за другом, в круг. Комплекс составляется из общеразвивающих упражнений имитационного характера. Можно использовать самые несложные физкультурные пособия: погремушки, флажки. Для выполнения упражнений из исходного положения сидя применяются и обычные детские стулья.

Во второй половине года малыши могут идти друг за другом, парами по кругу с помощью и при участии воспитателя. Постепенно в утреннюю гимнастику включается бег сначала стайкой, затем друг за другом. Руки во время бега опущены, продолжительность 7—10 с. Иногда бег заменяется поскоками на месте на двух ногах или проводятся прыжки в игровой форме. Малыши скачут, как зайчики, как мячики, 6—8 раз.

Если в комплекс утренней гимнастики включены два обще-развивающих упражнения, то они даются в такой последовательности:

1) для мышц плечевого пояса и рук;

2) для ног.

Упражнения для мышц плечевого пояса: Поднимание рук вперед, вверх, в стороны, раскачивание рук вперед-назад, отведение за спину. Со второй половины года вводится сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях, хлопки перед грудью.

В качестве общеразвивающих упражнений для туловища применяются только наклоны вперед. Повороты и наклоны в стороны детям 3 лет выполнить трудно.

Упражнения для ног — это поскоки на месте на двух ногах и приседания. Исходные положения для ног: ноги параллельно — дорожкой, на ширине плеч.

Исходное положение для рук — руки внизу, во второй половине года руки могут быть согнуты в локтях у груди.

Исходные положения для туловища — сидя на стульях, ни полу, вытянув ноги.

Воспитатель выполняет с детьми всё упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во время гимнастики можно использовать бубен, но вводить его надо только тогда, когда дети научатся ходить друг за другом.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1-16сентября**

**«Где же наши руки?»**

Вводная ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу! Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте, руки». И. п.: то же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба стайкой за воспитателем,

**16-31сентября**

**«Большие и маленькие»**

Вводная ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Какие мы стали большие». И. п.: нога слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза,

2. «Какие мы были маленькие». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба стайкой за воспитателем.

**1-16октября**

**«Птички»**

Вводная ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Птички машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». И. п.: то Же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба стайкой.

**16-30октября**

**«Пузырь»**

Вводная ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Надуем пузырь». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Пузырь лопнул». И. п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба стайкой.

**1-16ноября**

**«Барабан»**

Вводная ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Большой барабан». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

**16-31ноября**

**«Деревья»**

Вводная ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Шелестят листочки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук «ш-ш-ш», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Деревья качаются». И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Кусты». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**1-16декабря**

**«Прятки»**

Вводная ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

**Общеразвивающие упражнения на стульях** 1. «Покажите руки». И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте голову». И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседание». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба на носках. Ходьба стайкой!

**16-31декабря**

**«Покажите руки»**

Вводная ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Покажите руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. «Руки на колени». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Спрячьте руки». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба на носках. Ходьба стайкой.

**Январь**

**«Погремушки»**

Вводная ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

**Общеразвивающие упражнения с погремушкой**

1. «Потряси погремушку». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» — поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. «Постучи погремушкой». И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь-динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. «Положи погремушку». И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Заключительный бег и ходьба друг за другом.

**1-16февраля**

**«Флажки»**

Вводная ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

1. «Покажите флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение,

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому Колену.

3. «Положи флажок». И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Заключительный бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

**16-28февраля**

**«Барабан»**

Вводная ходьба и бег друг за другом, Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Большой барабан». И.п.; ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Поиграем на барабане». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться.

3. «Постучи ногами». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Постучать ногами по полу, сказать «тук-тук». Повторить 4 раза.

Заключительный непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

**1-16марта**

**«Птички»**

Вводная ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Птички машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. «Птички пьют воду». И. п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Птички клюют зерна». И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

**1-16 марта**

**«Часы»**

Вводная ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Часы идут». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Раскачивание рук вперед-назад . Повторить 4 раза.

2. «Проверим часы». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Часы звенят». И.п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать «динь-динь», встать. Повторить 4 раза.

Заключительная ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**1-16 апреля**

**«Поезд»**

Вводная ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Поезд». И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед» согнуть, произнести «чу-чу». Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». Я. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом — «поезд быстро едет». Ходьба.

**16-31апреля**

**«Бабочки»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Бабочки летают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Бабочки пьют». И. п.: то же. Нагнуться, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Бабочки сели». И. п.: то же. Присесть, руки на колени, выпрямиться. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Бег и ходьба друг за другом.

**1-16 мая**

**«Флажки»**

Вводная ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Перестроение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Помаши флажком». И. п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок вверх, помахать им, опустить. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И. п.: то же. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи флажок». И. п.: то лее. Присесть, положить флажок, встать, присесть, взять флажок, встать. Переложить флажок в левую руку и повторить упражнение.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

**1-16 мая**

**«Пузырь»**

Вводная ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Надуем пузырь». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф», опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. «Проверить пузырь». И.п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пузырь лопнул». И.п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп», встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

К 4 годам дети заметно прибавляют в весе, который достигает 15—16 кг, рост 100 см. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, все больше развивается воображение. Ребёнок уже может создать образ предметов на основе словесного описания, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Сложной становится двигательная деятельность ребенка. Это позволяет предъявлять больше требований к организации утренней гимнастики.

Продолжительность утренней гимнастики для детей этого возраста составляет 5—б мин и состоит из 3—4 упражнений, повторяющихся 4—6 раз. Для выполнения упражнений дети строятся в круг.

Все больше используется ходьба друг за другом. Дети могут идти, соблюдая границы групповой комнаты или зала. Вначале, чтобы обучить их этому навыку, можно по углам комнаты поставить стулья и предложить детям доходить до стульев. Во второй младшей группе применяется и другой вид' ходьбы — ходьба парами, держась за руки, и ходьба по кругу, держась за руки.

Продолжительность бега увеличивается до 10 с и может проводиться с различными заданиями: со сменой направления (за первым и последним), врассыпную, на носках (как профилактическое упражнение для стоп).

После общеразвивающих упражнений вместо бега даются прыжки (6—8 раз) на двух ногах на месте, затем следует непродолжительная ходьба и вновь повторяются прыжки.

В комплекс упражнений для детей 3—4 лет в основном включают имитационные упражнения и упражнения с пособиями (погремушки, флажки, мячи, кубики).

Исходные положения для ног при выполнении упражнений: ступни параллельно, ноги на ширине плеч. Исходные положения для рук: руки внизу, согнутые в локтях у груди, за спиной. В этом возрасте применяются упражнения из исходного положения сидя на стульях, на полу, лежа.

В утреннюю гимнастику для детей 3—4 лет включают такие же упражнения (для мышц плечевого пояса и рук, для мышц туловища и ног), какие предлагают и детям 2—3 лет. Изменяется количество упражнений, характер их выполнения и нагрузка (увеличивается число повторений каждого упражнения).

Общеразвивающие упражнения даются в такой последовательности.

1. для мышц плечевого пояса и рук;

2. для туловища;

3. для ног.

В том случае, когда в комплекс включены приседания или полуприседания, после них проводятся упражнения для мышц плечевого пояса, чтобы дать детям возможность хорошо выпрямиться. Если в комплекс входят прыжки, то они, как правило, завершают общеразвивающие упражнения.

Перед тем как выполнить упражнение, воспитатель дает краткую характеристику движений, которые будут выполнять дети (например, «Будем прятать флажки за спину»).

Для большей четкости в организации утренней гимнастики уже с начала года применяется бубен.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1-16 сентября**

**«Музыкальные игрушки»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Погремушки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.

2. «Барабан». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Дудочка». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**16-31 сентября**

**«Кубики»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с кубиком**

1. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, вторить 2 раза.

2. «Постучи кубиком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**1-16 октября**

**«Нам весело»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Веселые руки», И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Заключительная ходьба друг за другом

**16-30 октября**

**«Мячи»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. «Подними мяч». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Приседания». И.п.; ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.

4. «Мяч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**1-16 ноября**

**«Курочки»**

Вводная ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Курочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Курочки пьют воду». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Курочки клюют зерна» И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Заключительный бег и ходьба друг за другом.

**16-31ноября**

**«Погремушки»**

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с погремушкой**

1. «Погреми погремушкой». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи погремушкой». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу.

Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.

4. «Посмотри на погремушку». И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**1-16 декабря**

**«Зима»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Погреем руки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Погреем ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Попрыгаем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить б прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из круга. Заключительная ходьба друг за другом.

**16-31 декабря**

**«Зайчики»**

Вводная ходьба друг за другом. Вег. Ходьба парами по кругу. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Зайчики слушают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове — «ушки», опустить руки вниз. Повторить 6 раз.

2. «Зайчики поджали лапки». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки — лапки — согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Заключительная ходьба друг за другом с перестроением из круга. Спокойная ходьба.

**Январь**

**«Нам весело»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Веселые руки», И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Веселые ноги». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Прыжки на месте на двух ногах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

Заключительная ходьба друг за другом**.**

**1-16 февраля**

**«Гуси»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Гуси машут крыльями». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га-га», опустить. Повторить 4 раза.

2. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш»» выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Гуси клюют зерна». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.

4. «Гуси полетели». И. п.: то же. Поднять руки вверх, подпрыгнуть, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**16-18 февраля**

**«Флажки»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с флажком**

1. «Переложи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

2. «Постучи флажком». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.

3. «Положи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.

4. «Покажи флажок». И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперёд, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**1-16 апреля**

**«Весна»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Деревья качаются». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.

2. «Кусты качаются». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Ветер». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить. Повторить 5 раз.

4. «Воробышки прыгают». И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После шести прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Перестроение из круга. Заключительная ходьба друг за другом.

**16**-31 апреля

**«Цветы»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба парами. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Соберем большой букет». И. п.: ноги слегка расставлены руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться; Повторить 4 раза.

3. «Покажи цветы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз

4. «Где ромашки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**1-16мая**

**«Лето»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Бабочки летают». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Сорвем цветы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Сдуем одуванчик». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.

4. «Кузнечики прыгают». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походить на месте. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Заключительная ходьба друг за другом.

**16-31 мая**

**«Кубики»**

Вводная ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с кубиком**

1. «Раскачивание рук». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад, вторить 2 раза.

2. «Постучи кубиком». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком по коленям, выпрямиться. Повторить 2 раза.

3. «Положи кубик». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Перестроение из круга. Заключительный бег. Ходьба друг за другом.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

К 5 годам средний вес ребенка достигает 17—18 кг, рост 106—107 см. Развивается и совершенствуется организм ребенка. Он менее подвержен простудным заболеваниям. В этом возрасте ребенок учится подчинять свои желания замыслам детского коллектива. Ему нравится играть со сверстниками, появляется чувство ответственности за порученное дело. Все это дает возможность предъявлять детям большие требования в различных видах деятельности.

Многие упражнения утренней гимнастики дети средней группы могут выполнять самостоятельно.

Утренняя гимнастика с детьми 4—5 лет продолжается 6—8 мин и включает 4-5 общеразвивающих упражнений, которые повторяются 5—6 раз. Продолжительность бега 20 с, непрерывно дети делают 8 прыжков, после непродолжительной ходьбы вновь прыгают на месте.

В этом возрасте рекомендуются более разнообразные виды ходьбы: в колонне (по росту), парами, взявшись за руки, со сменой ведущих, с изменением направления (по кругу, направо, налево). Во время ходьбы в колонне (парами) по ралу можно положить напротив углов комнаты обыкновенные кубики, которые, послужат в качестве ориентира. Дети будут стараться доходить до углов.

Ходьба со сменой ведущих, перестроения из колонны в пары и обратно и другие перестроения проводятся не во время движения, а на месте, и уже после того, как дети перестроятся, можно продолжить ходьбу.

Бегают дети в колонне, парами, держась за руки, врассыпную. Бег врассыпную — сложный вид бега, поэтому он проводится вначале, т.е. перед общеразвивающими упражнениями.

Прыжки на двух ногах дети могут выполнять не только на одном месте, но и продвигаясь вперед, после восьми поскоков каждый ребенок прыгает на месте, затем поворачивается кругом и вновь продолжает прыгать, продвигаясь вперед.

В утреннюю гимнастику для детей 4—5 лет включаются профилактические упражнения для стоп: ходьба на носках, ходьба на пятках. При этом ритм ударов в бубен должен быть медленным, так как эти виды ходьбы требуют большого напряжения.

Имитационных упражнений в средней группе меньше, чем в младших. Для общеразвивающих упражнений могут быть использованы мелкие физкультурные пособия: флажки, верёвка, кубики, обручи, мячи.

При выполнении упражнений дети строятся в звенья. Воспитатель сам назначает ведущих, которые по команде педагога выводят свои звенья вперед. Воспитатель в это время стоит напротив детей.

Исходные положения в общеразвивающих упражнениях более разнообразны. Дети могут выполнять упражнения сидя на коврике, лежа на спине.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук уже состоят как бы из трех частей (например, поднять руки вперед, вверх, опустить)

Особое внимание следует обратить на положение рук во время общеразвивающих упражнений для туловища. Хотя руки здесь и не упражняются, но они занимают определенное исходное положение: на поясе, впереди и т. д.

В средней группе не только увеличивается число физических упражнений, их дозировка, но и усложняется организация проведения. При построении в звенья воспитатель встает лицом к детям между первым и вторым или между вторым и третьим звеном. Во время ходьбы, бега воспитатель уже не идет впереди или рядам с детьми, а идет навстречу, противоходом, и проверяет, как соблюдают они расстояние между собой как строятся в звенья. Дети сами берут заранее приготовленные пособия.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1-16 сентября**

Вводная ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Легкий бег. Заключительная ходьба друг за другом. Упражнение на дыхание.

**16-31 сентября**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Руки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Постучи по коленям». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, не продолжительная ходьба на месте и снова прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Заключительная ходьба друг за другом. Упражнение на дыхание.

**1-16 октября**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Матрешки пляшут». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.

2. «Матрешки кланяются», И. п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.

3. «Матрешки качаются». И.п. с ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Заключительная ходьба друг за другом. Упражнение на дыхание.

**16-30 октября**

**«Часы»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Заведи часы». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. «Часы идут». И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Заключительный бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**1-16 ноября**

**«Кубики»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары (с места) и ходьба парами. Перестроение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками**

1. «Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «Вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Положи кубики». И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

4. «Кубики в стороны». И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 ноября**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. «Руки вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Насос». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**1-16 декабря**

**«Зима»**

Вводная ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Погреем плечи». И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз.

2. «Погреем ноги». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Дровокол». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 декабря**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с мячом**

1. «Мяч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Положи мяч». Я. и.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Подняться на носки». И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Мяч вперед». Я. п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание.

**Январь**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Хлопок над головой». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Повороты в стороны». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**1-16 февраля**

**«Физкультурники»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего (3 раза). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Мы плаваем». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

2. «Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть, наклониться вперед; руки отвести назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Физкультурники». И. п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.

4. «На зарядке». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То" же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.

Перестроение. Заключительная ходьба в колонне. Упражнение на дыхание.

**16-28 февраля**

**«Флажки»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. «Флажки вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Флажки в стороны». И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**1-16 марта**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с веревкой**

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Полуприседание». И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.

4. «Веревку вверх». И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 марта**

**«Гуси»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Гуси машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Гуси пьют воду». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

3. «Гуси шипят». Я. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Прыжки». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**1-16 апреля**

Вводная ходьба, в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с обручем**

1. «Обруч вверх». И. п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, выпрямиться.

3. «Приседание». И. п. ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Обруч вперед» И. п.: ноги слегка расставлены, обруч» внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-30 апреля**

**«Самолеты»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Самолеты готовятся к полету». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Починим колеса». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Самолеты летят». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение. Ходьба в колонне. Упражнение на дыхание.

**1-16 мая**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с флажками**

1. «Раскачивание флажков». Я. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

4. «Флажки вверх», И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 мая**

**«Бабочки»**

Вводная ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали (от угла комнаты к другому углу). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения**

1. «Бабочки машут крыльями». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать имя; опустить вниз. Повторить 6 раз.

2. «Бабочки сели на цветы». И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. «Бабочки летят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

К 6 годам жизни вес ребенка увеличивается на 2,5 кг и составляет 20—21 кг, рост 112—115 см. Происходит изменение пропорций тела. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности. В этом возрасте дети очень подвижны, они достаточно хорошо владеют основными видами движений. Ребенок 5 лет способен самостоятельно выполнять задания по указанию воспитателя. Все эти особенности позволяют усложнить не только физические упражнения, их нагрузку, но и приемы проведения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика продолжается 8—10 мин и включает 5—6 упражнений, которые повторяются 6—8 раз. Длительность бега 30 с, одновременно дети делают 8 прыжков, затем идет непродолжительная ходьба. Такое чередование прыжков и ходьбы повторяется 2 раза.

Для детей 5—6 лет применяются различные виды ходьбы в колонне, парами, не держась за руки, врассыпную, не задевая друг друга, по диагонали и через центр зала парами. Темп ходьбы может меняться. При ходьбе в колонне и парами уже нет необходимости ставить по углам комнаты какие-либо ориентиры. Дети сами чувствуют границы зала и стараются идти, соблюдая углы.

В утреннюю гимнастику включается бег широкий, размашистый, бег в колонне, парами, с ускорением и замедлением темпа, со сменой направления. Сложные виды бега проводятся в начале утренней гимнастики, в конце дается обычный бег.

Детям 5—6 лет доступны не только прыжки на двух ногах с продвижением вперед, но и поочередные поскоки на правой и левой ноге, ноги в стороны вместе. Так как детям во время прыжков трудно ориентироваться, на какой ноге прыгать, то воспитатель показывает рукой. В старшей группе, дети упражняются в поскоках со скакалкой.

В качестве профилактических упражнений для стоп в утреннюю гимнастику для старшей группы вводятся ходьба на носках и на пятках. Эти виды могут быть даны в одном комплексе. Кроме того, вводятся новые упражнения для стоп — ходьба по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Она требует медленного темпа выполнения, внимания к осанке детей.

Имитационные упражнения в комплекс для детей 5—б лет включаются редко. Все чаще для общеразвивающих упражнений используются пособия: флажки, обручи, палки, мячи, веревка. Дети сравнительно легко выполняют упражнения с двумя однородными предметами.

В старшей группе еще более усложняется организация утренней гимнастики. Дети строятся в звенья, причем ведущие одновременно по команде воспитателя выводят звенья. К концу года дети уже умеют проверять на глаз расстояние между собой без помощи рук.

Исходные положения в общеразвивающих упражнениях сложнее, чем в предыдущих группах. Для туловища: сидя на ковре (на полу), ноги вытянуты, сидя на полу, ноги согнуть в коленях (по-турецки или калачиком), лежа на спине, на животе, на боку; для ног: ступни параллельно, на ширине плеч пятки вместе, носки врозь; для рук: внизу, за спиной, к плечам, на поясе, впереди, в стороны, вверху, за головой, согнуты перед грудью.

Общеразвивающие упражнения для рук к концу года могут быть четырехчастными (например, поднять руки вперед, вверх, снова вперед и опустить).

Упражнения для туловища остаются те же: наклоны и повороты в стороны и наклоны вперед, но усложняется исходное положение (вводятся упражнения из положения сидя, ноги калачиком, стоя на коленях).

Упражнения для ног те же, что и в средней группе: поскоки, приседания, поднимание на носки, одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из исходного положения носки, одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя.

В этом упражнении следует разнообразить положение рук, например, во время приседания выставлять руки вперед, в стороны, ставить на пояс и т.д.

Физкультурные пособия для общеразвивающих упражнений, как правило, берут сами дети, проходя мимо стойки.

Общеразвивающие упражнения для детей старшей группы даются в такой последовательности.

1) для мышц плечевого пояса и рук;

2) для туловища;

3) для ног;

4) для мышц плечевого пояса и рук;

5) для туловища;

6) для ног.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений дыхание регулируется произнесением коротких слов или звуков в момент естественного сжатия грудной клетки (например, при повороте вправо дети говорят «вправо») и т.д.

В старшей группе при проведении упражнений все меньше используется показ движений воспитателем, он больше напоминает детям, объясняет, как выполнить то или иное упражнение. Дети способны самостоятельно после четкого объяснения педагога правильно выполнить упражнение.

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1-16сентября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

ОРУ без предметов

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в И.п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте, на двух ногах», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение из звеньев в колонну. Заключительная ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 сентября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

**О**РУ без предметов.

1. «Руки вверх с оставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на Поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И. п.: ноги—пятка вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». Я.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади, на полу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки вперед-назад», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне. Упражнение на дыхание.

**1-16 октября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте; Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в две колонны (девочки и мальчики) По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд по сигналу: «Быстро в колонну!» каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась (2-3 раза).

ОРУ с малым мячом

1. «Мяч вверх» И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку, 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2. «Наклон вперёд» И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3. «Приседания» И. п.: основная стойка, мяч в правой руке 1– руки в внизу стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4. «Прокати мяч» И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке.1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5. «Достань мяч» И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

6. «Кенгуру» И.п. – руки на поясе, мяч зажат коленями. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**16-30 октября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба на носках, на пятках, бег с высоким подниманием бедра в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов

1. «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам

1- 4 – круговые движения руками вперёд. 5 – 8 - то же назад.

2. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3.«Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Приседание» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки в стороны, 2- и.п.

5. «Крутим ногами» И. П.: лёжа на спине, руки прямые вдоль туловища. 1- 4- круговые движения ногами. 5-6 – и.п.

6. «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. в чередовании с ходьбой.

Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**1-16 ноября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба. ОРУ с веревочкой. 1. «Веревочку вверх» И. п.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п. 2. «Наклоны» И. п.: ноги на ширине плеч, веревочка вверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону 3. «Положи веревочку» И. п.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п. 4. «Повороты» И. п.: сидя, ноги врозь, веревочку вперед. 1- поворот вправо, 2-и. п., то же в другую сторону 5. «Перешагивание» И. п.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу. 1- перешагнуть через веревочку вперед, 2-и. п. 6. «Прыжки» И. п.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки на двух ногах вправо-влево. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**16-31 ноября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба парами, на носках, перекатом с пятки на носок, ходьба с остановкой («едут» автомобили - «Би-Би!»), легкий бег в колонне, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов.

**1**. «Высокие многоэтажные дома»

И.п. – о.с. 1-поднять руки через стороны, сделать «крышу», 2-и.п.

**2.**  «Деревья»

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1-наклон вправо, 2-наклон влево.

3. «Трамвайчики»

И.п. – сидя, прямые ноги вперед. 1-6 передвижение вперед, 7-12 передвижение назад.

4. «Одноэтажки»

И.п. – о.с., руки над головой – «крыша». 1-присесть, 2-и.п.

5. «Карусели»

И.п. – сидя на полу, ноги вверх. 1-4поворот вокруг себя, 5-8 то же в другую сторону.

6. «Машины»

И.п. сидя ноги врозь, руки вперед. 1-наклон вперед – «Би!», 2-и.п.

7. «Мои друзья»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки подскоком на месте, чередуя с ходьбой. Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание

**1-16 декабря**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба, взявшись за руки. Ходьба на носках, притопом, подскоком, ходьба с поворотом кругом по команде, легкий бег, не отпуская рук. Ходьба, взявшись за руки, перестроение в круг.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с., взявшись за руки. 1- поднять руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вперед, 2- и.п.

3. И.п. – о.с. 1- присесть, 2- и.п.

4. И.п. – сидя ноги врозь. 1- лечь на спину, 2- и.п.

5. И.п. о.с. 1- выпад вперед, 2- и.п.

6. Прыжки на двух ногах вперед-назад, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**16-31 декабря**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра («по сугробам»), ходьба на «лыжах», на «санках» (сидя на полу, подтягивая к себе ноги), бег врассыпную. Ходьба, взявшись за руки, перестроение в круг.

ОРУ без предметов:

1. «Падает легкий снег» И.п.: о.с. 1-4 легкие вращения, кистями рук, поднимая их через стороны, 5-8 руки медленно опустить.

2. «Греемся» И.п.: о.с., руки в стороны. 1- обхватить себя руками, 2-и.п.

3. «Катимся с горки» И.п.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-наклон вперед, «съезжая» руками по ногам, произнести «Ух!», 2-и.п.

4. «Снежки» И.п.: о.с. 1- присесть, коснуться пола руками (взяли снежок), 2- и.п., «бросить снежок».

5. «Лыжники» И.п.: о.с., руки вперед. 1- наклон вперед, отвести руки назад, 2-и.п.

6. «Греемся» И.п.: о.с. руки прижаты к груди крестиком. Прыжки на одной ноге, похлопывая себя руками по плечам в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**Январь**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо – влево, бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в три колонны. ОРУ без предметов 1. И.п. – о.с., 1-руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вправо, 2- и.п. 3- наклон влево, 4- и.п. 3. И.п. – о.с.руки вперед. 1- присесть, руки в стороны, 2- и.п. 4. И.п. – сидя ноги врозь, руки вперед. 1- наклон вперед, 2- и.п. 5. И.п. – о.с., руки вниз. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п., 3- выпад влево, руки в стороны, 4- и.п. 6. Прыжки на двух ногах боксируя руками, чередуя с ходьбой на месте. Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**1-16 февраля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, на пятках, галоп правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение в три колонны

ОРУ без предметов.

1. И.п. – о.с., руки вниз,1подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох, 2 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.1-поднять руки вперед вверх, наклон вправо, 2- и.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – и.п.

3. И.п. – лежа на боку, руки и ноги прижать к себе. 1- выпрямить руки и ноги, 2 – и.п.3 – перевернуться на левый бок, руки и ноги прижать к себе, 4 – выпрямить руки и ноги, 5- и.п.

4. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – развести руки и ноги в стороны, 2 – и.п.

5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1- выпад правой ногой вперед, 2 – и.п., 3 – выпад левой ногой вперед, 4 - и.п.

6. И.п. – о.с., руки вперед ладони соединены. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**16-28 февраля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне с флажками, ходьба на носках, на пятках, подскоки с продвижением вперед руки вверх, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ с флажками

1. «Махи флажками» И.п. – о.с., руки вниз,1-2 правая рука вперед – левая рука назад, 3-4 поменять руки местами.

2. «Повороты» И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны.1-поворт вправо, 2- поворот влево.

3. «Выпады в стороны» И.п. – о.с., руки вниз. 1- шаг вправо, руки в строны,2- и.п., 3- шаг влево, 4- и.п.

4. «Приседание» И.п. – стойка нории врозь, руки вниз. 1- присесть, руки в стороны, 2- и.п., 3- сесть влево, 4-и.п.

5. «Наклоны» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед, руки вперед, 2- .и.п.

6. «Прыжки на месте, чередуя с ходьбой» И.п. – о.с., руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п.

Заключительная ходьба в колонне с проговариванием: « Моряки, артилиристы, пограничники, танкисты защищают мирный труд, нашей Армии – салют».

**1-16 марта**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба притопом, ходьба приставным шагом с приседанием вправо-влево, ходьба с высоким поднимание прямой ноги вперед. Легкий бег в колонне, бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ в ритме русского танца

1. И.п.- о.с., правая рука вверх. 1-скользящий хлопок в ладоши, левая рука вверх, 2 – поменять руки.

2. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1- поднять правое плечо, наклонить голову вправо. 2- поднять левое плечо, наклонить голову влево.

3. И.п. – о.с., руки на поясе. 1- присесть, 2- встать, правую ногу поставить на пятку в сторону, 1- присесть, 2- встать, левую ногу поставить на пятку в сторону.

4. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1- поставить правую ногу на пятку, наклониться вправо, 2- и.п., 3- поставить левую ногу на пятку, наклониться влево, 4- и.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- поднять правую ногу в сторону, хлопнуть по ноге правой рукой, 2- и.п., 3- поднять левую ногу в сторону, хлопнуть по ноге левой рукой, 4- и.п.

6. И.п. – о.с., руки на поясе. Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание: «Ух!».

**16-31 марта**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в наклоне вперед, ходьба на руках в положении лежа, легкий бег, обычная ходьба в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов.

1. И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью, согнутые в когтях. 1-поворот головы вправо, 2- поворот головы влево.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вперед «роем норку», 2- и.п.

3. И.п. – сидя ноги согнуты в коленях, руки за спиной с опорой на ладони. 1- переступая руками и ногами, повернуться в правую строну вокруг себя, 2- тоже в левую сторону.

4. И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1- перевернуться на правый бок, 2- перевернуться на левый бок.

5. И.п. – стоя на четвереньках с упором на колени и ладони. 1- поднять правую ногу вверх, 2- и.п., 3- поднять левую ногу вверх, 4- и.п.

6. И.п.- о.с., руки за спиной. Прыжки на месте с правой ноги на левую ногу, в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание:

**1-16 апреля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом вправо-влево, выпад вперед, ходьба спиной вперед, легкий бег в колонне змейкой «Летим на ракете», бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в круг.

ОРУ без предметов

1. «Ракета» И.п.- о.с., руки вниз. 1- поднять руки через стороны вверх, 2- и.п..

2. «Меняем курс» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- поворот на право, 2- и.п., 3- поворот налево, 4- и.п.

3. «Подзаправка» И.п. – о.с., руки перед грудью. 1.присесть, 2- и.п.

4. «Проверка двигателя» И.п. – лежа на спине. 1-4 махи руками и ногами одновременно, 5-6 и.п.

5. «Невесомость» И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1-2 поднять руки и ноги вверх, 3-4 и.п.

6.«Звезда» И.п. – о.с., руки вниз. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание.

**16-31 апреля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках с поднятыми руками, ходьба на пятках, ходьба с остановкой по сигналу, легкий бег в рассыпную, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ с веревочкой.

1. И.п. – стоя ноги врозь, веревочка внизу. 1-поднять веревочку вперёд. 2-вверх 3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, веревочка внизу. 1-поднять веревочку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, веревочку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, веревочка внизу. 1-2-поворот вправо (влево), веревочку отвести в сторону, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

5. И.п. – лежа на спине, веревочка за головой. 1- поднять правую ногу и веревочку вверх, 2- и.п., 3 - поднять левую ногу и веревочку вверх, 4- и.п.

6 . И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, веревочка на полу. Прыжки на двух ногах через веревочку.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание

**1-16 мая**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне с цветами, ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперед-назад, легкий бег в колоне, бег в рассыпную, обычная ходьба в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ с цветами.

1. И.п. – о.с., руки вниз,1- поднять руки через стороны вверх - вдох, 2 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.1-наклон вперед, посмотреть на цветочки, 2 – и.п.

3. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – присесть, руки вперед, 2- и.п.

4. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1- поворот вправо, 2 – поворот влево.

5. И.п. – о.с., руки перед собой, согнутые в локтях. 1-8 прыжки на правой ноге; ходьба на месте, 1-8 прыжки на левой ноге; ходьба на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание: «Цветочный аромат» (*на выдох произносить «Ах»*).

**16-31 мая**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба с остановкой по сигналу: «Точка, запятая», подскоки с продвижением вперед, легкий бег в колонне, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов

1. «Прилежный ученик» И.п.- о.с., руки согнуты в локтях перед грудью «на парте». 1- поднять вверх правую согнутую руку, 2- и.п., 3- поднять вверх левую согнутую руку, 4- и.п.

2. «Азбука» И.п. – о.с., плечи вперед, руки вниз. 1- развернуть плечи назад «Книга открыта», 2- и.п. «книга закрыта».

3. «Тетрадь» И.п. – о.с., руки соединив локти перед грудью. 1-выпад вправо, руки в стороны «открыть тетрадь», 2- и.п., 3- выпад влево, руки в стороны «закрыть тетрадь», 4-и.п.

4. «Соберем портфель» И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вперед «Положить какой-нибудь предмет»,2- и.п..

5. «Звонок на урок» И.п. – о.с., руки на поясе. 1- присесть, руки в стороны «Дзинь!», 2- и.п.

6.«Перемена» И.п. – о.с., руки вниз. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ**

К 7 годам прибавка в весе у ребенка составляет 3,5—4 кг, рост увеличивается в среднем на 10 см. Происходит дальнейшее развитие высшей нервной деятельности, повышается работоспособность сердечной системы. Движения становятся более координированными и точными. Наряду с основными движениями развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук. В результате целенаправленного обучения развивается наблюдательность, произвольное запоминание.

Возросшие физические и психические возможности позволяют, требовать от детей большей самостоятельности в выполнении различных действий. Дети начинают понимать, что ежедневное выполнение утренней гимнастики необходимо. Поэтому более осознанно подходят к выполнению упражнений.

Утренняя гимнастика продолжается 10—12 мин и состоит из 5—6 общеразвивающих упражнений, которые повторяются 8—10 раз. Длительность бега 35—40с, дети выполняют одновременно 8 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте.

Виды ходьбы в колонне разнообразны: парами, врассыпную, через центр, по диагонали, змейкой, по кругу, со сменой направления.

Бег может быть: змейкой, парами, не держась за руки, врассыпную.

В утреннюю гимнастику включаются всевозможные виды поскоков: на двух ногах на месте; на двух ногах, продвигаясь вперед; ноги в стороны, вместе, поочередно на правой и на левой ноге, со скакалкой. Включаются такие профилактические упражнения для стоп, какие проводятся в старшей группе детского сада. При проведении общеразвивающих, строевых упражнений, ходьбы, бега и поскоков воспитатель в основном использует слово (объяснение, напоминание, указание), так как большая часть физических упражнений по существу повторяет программу старшей группы с некоторыми усложнениями. Всё больше используются мелкие физкультурные пособия: обручи, палки, большие и маленькие мячи, скакалки, индивидуальные шнуры, веревка. Для проведения общеразвивающих упражнений дети перестраиваются в звенья по ходу движения. Расстояние друг от друга проверяют на глаз.

Исходные положения для туловища, рук, ног при выполнении упражнений такие же, как и в старшей группе. Иногда можно предлагать детям упражнения из исходного положения сидя верхом на гимнастической скамейке.

Во второй половине года общеразвивающие упражнения могут проводиться под счет «раз, два, три, четыре».

Общеразвивающие упражнения для рук чаще даются четырехчастные из более сложных исходных положений. Общеразвивающие упражнения для туловища используются все: и наклоны вперед, и наклоны в стороны, и повороты в стороны. Упражнения для ног, также остаются прежними: приседания, полуприседания, сгибание поочередно; левой и правой ноги в колене, сгибание колен одновременно, выставление ноги, подъем на носки. Дети берут сами мелкие физкультурные пособия.

Выдох во время выполнения общеразвивающих упражнений сопровождается произнесением коротких звуков и слов. Но, лучше, если воспитатель будет напоминать детям о выдохе. Например: «раз, два, три, выдох».

**КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**1-16сентября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

ОРУ без предметов

1. «Руки вверх с отставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в И.п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопок под коленом». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

5. «Прыжки на месте, на двух ногах», И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте в чередовании с ходьбой на месте.

Перестроение из звеньев в колонну. Заключительная ходьба. Упражнение на дыхание.

**16-31 сентября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

**О**РУ без предметов.

1. «Руки вверх с оставлением ноги назад». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

2. «Повороты в стороны, руки в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз.

3. «Приседание». И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на Поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

4. «Руки в стороны, вперед, в стороны». И. п.: ноги—пятка вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Наклоны вперед». Я.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади, на полу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

6. «Прыжки вперед-назад», И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне. Упражнение на дыхание.

**1-16 октября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте; Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в две колонны (девочки и мальчики) По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд по сигналу: «Быстро в колонну!» каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась (2-3 раза).

ОРУ с малым мячом

1. «Мяч вверх» И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. 1- 2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку, 3- 4 – руки вниз в и. п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

2. «Наклон вперёд» И. п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую.

3. «Приседания» И. п.: основная стойка, мяч в правой руке 1– руки в внизу стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке.

4. «Прокати мяч» И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке.1– 8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке.

5. «Достань мяч» И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3 – 4 – опустить ногу. То же другой ногой.

6.«Передай» И.п.- лёжа на животе, мяч в обеих руках за головой. 1– 2 – поднять голову, передать мяч за спиной в другую руку, 3 – 4 – и.п.

7. «Кенгуру» И.п. – руки на поясе, мяч зажат коленями. 1-8 прыжки на двух ногах на месте. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**16-30 октября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки, повороты на месте. Ходьба на носках, на пятках, бег с высоким подниманием бедра в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов

1. «Руки к плечам» И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам

1- 4 – круговые движения руками вперёд. 5 – 8 - то же назад.

2. «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 –выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3.«Наклоны» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- наклониться к правой ноге, 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Приседание» И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки в стороны, 2- и.п.

5. «Выше ногу» И.П.: лежа на правом боку, операясь на правый локоть. 1- поднять прямую ногу вверх, 2- и.п. Повторить 4 раза, перевернуться на левый бок. 1- поднять прямую ногу вверх, 2- и.п. Повторить 4 раза.

6. «Крутим ногами» И. П.: лёжа на спине, руки прямые вдоль туловища. 1- 4- круговые движения ногами. 5-6 – и.п.

7. «Прыжки» И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. в чередовании с ходьбой.

Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**1-16 ноября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Ходьба со сменой ведущего по сигналу, подскоки, легкий бег, ходьба. ОРУ с веревочкой. 1. «Веревочку вверх» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка внизу 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п. 2. «Наклоны» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка вверху. 1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону 3. «Положи веревочку» И. П.: ноги на ширине плеч, веревочка в вытянутых вперед руках 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и. п. 4. «Повороты» И. П.: сидя, ноги врозь, веревочку вперед. 1- поворот вправо, 2-и. п., то же в другую сторону 5. «Перешагивание» И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу. 1- перешагнуть через веревочку вперед, 2-и. п. 6. «Прыжки» И. П.: ноги вместе, веревочка внизу. Прыжки на двух ногах вправо-влево. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, упражнение на дыхание.

**16-31 ноября**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба парами, на носках, перекатом с пятки на носок, ходьба с остановкой («едут» автомобили - «Би-Би!»), легкий бег в колонне, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов.

**1**. «Высокие многоэтажные дома»

И.п. – о.с. 1-поднять руки через стороны, сделать «крышу», 2-и.п.

**2.**  «Деревья»

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1-наклон вправо, 2-наклон влево.

3. «Трамвайчики»

И.п. – сидя, прямые ноги вперед. 1-6 передвижение вперед, 7-12 передвижение назад.

4. «Одноэтажки»

И.п. – о.с., руки над головой – «крыша». 1-присесть, 2-и.п.

5. «Карусели»

И.п. – сидя на полу, ноги вверх. 1-4поворот вокруг себя, 5-8 то же в другую сторону.

6. «Машины»

И.п. сидя ноги врозь, руки вперед. 1-наклон вперед – «Би!», 2-и.п.

7. «Мои друзья»

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки подскоком на месте, чередуя с ходьбой. Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание

**1-16 декабря**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба, взявшись за руки. Ходьба на носках, притопом, подскоком, ходьба с поворотом кругом по команде, легкий бег, не отпуская рук. Ходьба, взявшись за руки, перестроение в круг.

ОРУ в кругу, взявшись за руки.

1. И.п. – о.с., взявшись за руки. 1- поднять руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед, 4- и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1- наклон вперед, 2- и.п.

3. И.п. – о.с. 1- присесть, 2- и.п.

4. И.п. – сидя ноги врозь. 1- лечь на спину, 2- и.п.

5. И.п. – лежа на спине, 1- поднять ноги вверх, 2- и.п.

6. И.п. о.с. 1- выпад вперед, 2- и.п.

Прыжки на двух ногах вперед-назад, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**16-31 декабря**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, на носках, на внешней стороне стопы. Ходьба с высоким подниманием бедра («по сугробам»), ходьба на «лыжах», на «санках» (сидя на полу, подтягивая к себе ноги), бег врассыпную. Ходьба, взявшись за руки, перестроение в круг.

ОРУ без предметов:

1. «Падает легкий снег» И.п.: о.с. 1-4 легкие вращения, кистями рук, поднимая их через стороны, 5-8 руки медленно опустить.

2. «Греемся» И.п.: о.с., руки в стороны. 1- обхватить себя руками, 2-и.п.

3. «Катимся с горки» И.п.: стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-наклон вперед, «съезжая» руками по ногам, произнести «Ух!», 2-и.п.

4. «Снежки» И.п.: о.с. 1- присесть, коснуться пола руками (взяли снежок), 2- и.п., «бросить снежок».

5. «Снежный ком» И.п.: лежа на спине, обхватив себя руками. 1-2 перекаты на спине с боку на бок.

6. «Лыжники» И.п.: о.с., руки вперед. 1- наклон вперед, отвести руки назад, 2-и.п.

7. «Греемся» И.п.: о.с. руки прижаты к груди крестиком. Прыжки на одной ноге, похлопывая себя руками по плечам в чередовании с ходьбой на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**Январь**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба приставным шагом вправо – влево, бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в три колонны. ОРУ без предметов 1. И.п. – о.с., 1-руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. 2. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вправо, 2- и.п. 3- наклон влево, 4- и.п. 3. И.п. – о.с.руки вперед. 1- присесть, руки в стороны, 2- и.п. 4. И.п. – сидя ноги врозь, руки вперед. 1- наклон вперед, 2- и.п. 5. И.п. – о.с., руки вниз. 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и.п., 3- выпад влево, руки в стороны, 4- и.п. 6. И.п. – стоя на коленях, руки в стороны. 1- поворот направо, 2- и.п., 3- поворот налево, 4- и.п. 7.Прыжки на двух ногах боксируя руками, чередуя с ходьбой на месте. Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**1-16 февраля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, на пятках, галоп правым и левым боком, легкий бег, обычная ходьба, перестроение в три колонны

ОРУ без предметов.

1. И.п. – о.с., руки вниз,1подняться на носки, руки через стороны вверх - вдох, 2 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз.1-поднять руки вперед вверх, наклон вправо, 2- и.п., 3 – то же в левую сторону, 4 – и.п.

3. И.п. – лежа на боку, руки и ноги прижать к себе. 1- выпрямить руки и ноги, 2 – и.п.3 – перевернуться на левый бок, руки и ноги прижать к себе, 4 – выпрямить руки и ноги, 5- и.п.

4. И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – развести руки и ноги в стороны, 2 – и.п.

5. И.п. – лежа на спине, руки и ноги в стороны. 1- сесть, обняв руками согнутые в коленях ноги, 2 – и.п.

6. И.п. – о.с., руки на поясе. 1- выпад правой ногой вперед, 2 – и.п., 3 – выпад левой ногой вперед, 4 - и.п.

7. И.п. – о.с., руки вперед ладони соединены. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание.

**16-28 февраля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне с флажками, ходьба на носках, на пятках, подскоки с продвижением вперед руки вверх, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ с флажками

1. «Махи флажками» И.п. – о.с., руки вниз,1-2 правая рука вперед – левая рука назад, 3-4 поменять руки местами.

2. «Повороты» И.п. – сидя, ноги врозь, руки в стороны.1-поворт вправо, 2- поворот влево.

3. «Выпады в стороны» И.п. – о.с., руки вниз. 1- шаг вправо, руки в строны,2- и.п., 3- шаг влево, 4- и.п.

4. «Приседание» И.п. – стойка нории врозь, руки вниз. 1- присесть, руки в стороны, 2- и.п., 3- сесть влево, 4-и.п.

5. «Достань флажок» И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1- поднять правую ногу, коснуться левой рукой до флажка, 2-и.п., 3- поднять левую ногу, коснуться правой рукой до флажка, 4- и.п.

6. «Наклоны» И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед, руки вперед, 2- .и.п.

7. «Прыжки на месте, чередуя с ходьбой» И.п. – о.с., руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п.

Заключительная ходьба в колонне с проговариванием: « Моряки, артилиристы, пограничники, танкисты защищают мирный труд, нашей Армии – салют».

**1-16 марта**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба притопом, ходьба приставным шагом с приседанием вправо-влево, ходьба с высоким поднимание прямой ноги вперед. Легкий бег в колонне, бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ в ритме русского танца

1. И.п.- о.с., правая рука вверх. 1-скользящий хлопок в ладоши, левая рука вверх, 2 – поменять руки.

2. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1- поднять правое плечо, наклонить голову вправо. 2- поднять левое плечо, наклонить голову влево.

3. И.п. – о.с., руки на поясе. 1- присесть, 2- встать, правую ногу поставить на пятку в сторону, 1- присесть, 2- встать, левую ногу поставить на пятку в сторону.

4. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1- поставить правую ногу на пятку, наклониться вправо, 2- и.п., 3- поставить левую ногу на пятку, наклониться влево, 4- и.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- поднять правую ногу в сторону, хлопнуть по ноге правой рукой, 2- и.п., 3- поднять левую ногу в сторону, хлопнуть по ноге левой рукой, 4- и.п.

6. И.п. – упор на ладони, ноги согнуть в коленях. 1- выпрямить правую ногу в сторону, 2- и.п., 3- выпрямить левую ногу в сторону, 4- и.п.

7. И.п. – о.с., руки на поясе. Подскоки на месте в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание: «Ух!».

**16-31 марта**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в наклоне вперед, ходьба на руках в положении лежа, легкий бег, обычная ходьба в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов.

1. И.п. – стоя на коленях, руки перед грудью, согнутые в когтях. 1-поворот головы вправо, 2- поворот головы влево.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вперед «роем норку», 2- и.п.

3. И.п. – сидя ноги согнуты в коленях, руки за спиной с опорой на ладони. 1- переступая руками и ногами, повернуться в правую строну вокруг себя, 2- тоже в левую сторону.

4. И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1- руки и ноги вправо одновременно, 2- тоже влево.

5. И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1- перевернуться на правый бок, 2- перевернуться на левый бок.

6. И.п. – стоя на четвереньках с упором на колени и ладони. 1- поднять правую ногу вверх, 2- и.п., 3- поднять левую ногу вверх, 4- и.п.

7. И.п.- о.с., руки за спиной. Прыжки на месте с правой ноги на левую ногу, в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание:

**1-16 апреля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба приставным шагом вправо-влево, выпад вперед, ходьба спиной вперед, легкий бег в колонне змейкой «Летим на ракете», бег с захлестыванием голени назад, обычная ходьба, перестроение в круг.

ОРУ без предметов

1. «Ракета»

И.п.- о.с., руки вниз. 1- поднять руки через стороны вверх, 2- и.п..

2. «Меняем курс»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1- поворот на право, 2- и.п., 3- поворот налево, 4- и.п.

3. «Подзаправка»

И.п. – о.с., руки перед грудью. 1.присесть, 2- и.п.

4. «Проверка двигателя» И.п. – лежа на спине. 1-4 махи руками и ногами одновременно, 5-6 и.п.

5. «Невесомость»

И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1-2 поднять руки и ноги вверх, 3-4 и.п.

6. «Дотянуться до звезды»

И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вперед, 2- и.п.

7.«Звезда»

И.п. – о.с., руки вниз. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2-и.п.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание.

**16-31 апреля**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба на носках с поднятыми руками, ходьба на пятках, ходьба с остановкой по сигналу, легкий бег в рассыпную, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ с веревочкой.

1. И.п. – стоя ноги врозь, веревочка внизу. 1-поднять веревочку вперёд. 2-вверх 3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, веревочка внизу. 1-поднять веревочку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, веревочку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3. И.п. – стойка на коленях, веревочка внизу. 1-2-поворот вправо (влево), веревочку отвести в сторону, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

5. И.п. - лежа на животе, руки вперед. 1-поднять веревочку вверх, 2- и.п.

6 . И.п. – лежа на спине, веревочка за головой. 1- поднять правую ногу и веревочку вверх, 2- и.п., 3 - поднять левую ногу и веревочку вверх, 4- и.п.,

7. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, веревочка на полу. Прыжки на двух ногах через веревочку

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание

**1-16 мая**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне с цветами, ходьба на носках, на пятках, приставным шагом вперед-назад, легкий бег в колоне, бег в рассыпную, обычная ходьба в колонне, перестроение в три колонны.

ОРУ с цветами.

1. И.п. – о.с., руки вниз,1- поднять руки через стороны вверх - вдох, 2 – и.п.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной.1-наклон вперед, посмотреть на цветочки, 2 – и.п.

3. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – присесть, руки вперед, 2- и.п.

4. И.п. – стойка на коленях, руки в стороны. 1- поворот вправо, 2 – поворот влево.

5. И.п. – лежа на животе, руки вперед. 1- поднять руки и голову вверх, 2-и.п.

6. И.п. – о.с., руки перед собой, согнутые в локтях. 1-8 прыжки на правой ноге; ходьба на месте, 1-8 прыжки на левой ноге; ходьба на месте.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, упражнение на дыхание: «Цветочный аромат» (*на выдох произносить «Ах»*).

**16-31 мая**

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Повороты на месте. Вводная ходьба в колонне, ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба с остановкой по сигналу: «Точка, запятая», подскоки с продвижением вперед, легкий бег в колонне, обычная ходьба, перестроение в три колонны.

ОРУ без предметов

1. «Прилежный ученик» И.п.- о.с., руки согнуты в локтях перед грудью «на парте». 1- поднять вверх правую согнутую руку, 2- и.п., 3- поднять вверх левую согнутую руку, 4- и.п.

2. «Азбука» И.п. – о.с., плечи вперед, руки вниз. 1- развернуть плечи назад «Книга открыта», 2- и.п. «книга закрыта».

3. «Пенал» И.п. – лежа на спине. 1- поднять ноги вверх за голову, 2- и.п.

4. «Тетрадь» И.п. – о.с., руки соединив локти перед грудью. 1-выпад вправо, руки в стороны «открыть тетрадь», 2- и.п., 3- выпад влево, руки в стороны «закрыть тетрадь», 4-и.п.

5. «Соберем портфель» И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вперед «Положить какой-нибудь предмет»,2- и.п..

6. «Звонок на урок» И.п. – о.с., руки на поясе. 1- присесть, руки в стороны «Дзинь!», 2- и.п.

7.«Перемена» И.п. – о.с., руки вниз. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Заключительная ходьба в колонне, легкий бег, обычная ходьба, упражнение на дыхание.