

Картотека комплексов утренней гимнастики

Сентябрь
Комплекс № 1 (01.09. – 15.09.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук; перестроение в колонну по 3,4.

II. Основная часть:

Упражнения без предметов.

1. «Поклонись головой».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., . 3- наклон назад, 4-и. п.

2. «Зонтик».

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

1-3 – наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 2-4 – и. п. (8 раз).

3. «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево

4. «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.

5. «Наклоны – скручивания»

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

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону.

6. «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу.

1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

7. «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на пояс.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередование с ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Качели»

Вдох и выдох – через нос.

Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Речёвка. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку.

Смейся веселей, будешь здоровей.

Сентябрь
Комплекс №2 (16.09.- 30.09)

I. Вводная часть:

Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

Построение в три колонны. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!» и, каждый должен занять своё место в колонне.

II. Основная часть:

Упражнения 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, в другую сторону.

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, переключая мяч из правой руки в левую.

3. «Ногу вверх»

И. П.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- 2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - 4– и.п.

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. «Лодочка».

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках.

1-3 – поднять руки вверх, посмотреть на мяч;

2-4 – и.п. (8-10 раз).

7. «Приседания»

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

8. Упражнение на дыхание. «Дерево на ветру»

ИП: стоя на полу (варианты: сидя на коленях или на пятках).

Спина прямая.

Поднять руки вверх над головой с вдохом и опускать медленно вниз, с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнётся дерево.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

Речёвка. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно.

Только надо знать, как здоровым стать.

Октябрь
Комплекс № 3 (01.10 – 15.10.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Построение в колонну по 3,4.

II. Основная часть:

Упражнения с флажками.

1. «Флажки вверх»

И. П.: основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.

2. «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, флажки опущены вниз.

1 – поворот головы, обе руки с флажками вправо (влево); 2 – И.П.. И т.д.

3. «Наклоны вперёд».

И. П.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.

4. «Приседания»

И. П.: основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 – и.п.

5. «Достань флажки».

И. П.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

6. «Посмотри на флажки!».

И. п.: лежа на животе, флажки в прямых руках.

1-2 – флажки вверх, посмотреть на них;

3-4 – и. п. (6-8раз).

7. «Прыжки».

И. П.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

8. Дыхательное упражнение «Дровосек».

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх.

Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки

на выдохе опустите вниз, корпус наклоните,

позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами.

Произнесите "бах".

Повторите с ребёнком шесть-восемь раз.

III. Заключительная часть:

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

Речёвка. Всем ребятам наш привет и такое слово:

"Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "

Октябрь
Комплекс № 4 (16.10. – 31.10.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Построение в колонну по 2,3,4.

II. Основная часть:

Упражнения без предметов

1. «Руки вверх»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны;
2- руки вверх, 3- руки в стороны,
4- и. п. То же влево.

2. «Поворот в сторону»

И. П.: стойка ноги врозь, руки на поясе.
1- поворот вправо (влево), отвести правую(левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и.п.

3. «Наклон вперёд»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, руки внизу .
1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.

4. «Хлопок в ладоши под коленом».

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Ноги вверх»

И. П.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 - поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол); 2 - и.п. Плечи не проваливать.

6. «Кошечка». И.п.: упор на коленях и ладонях.

1-выгнуть спину; 2 – прогнуть спину; 3 – потянуться, 4 – и.п. (6-8 раз)

7. «Прыжки»

И.П.: ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

8. Упражнение на дыхание «Сердитый ёжик»

Ноги на ширине плеч.

Представьте, как ёжик во время опасности сворачивается в клубок.

Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола,

обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ёжиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик.

Повторить 3-5 раз.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим.

Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!

Ноябрь
Комплекс №5 (01.11. – 15.11.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, парами, ходьба и бег врассыпную.

Построение в колонну по 2,3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения 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, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны.4 – и.п. То же к левой ноге.

4. «Хлопок в ладоши под коленом».

И. П.: лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.

5. «Лодочка».

И.П. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 — прогнуться, вынести руки вперёд - вверх, ноги приподнять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1- поднять правое колено, 2- и. п.

3- поднять левое колено, 4- и.п.

6. «Прыжки».

И. П.: основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п.На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Упражнение на дыхание. «Листопад»

Предложить ребёнку плавно и протяжно подуть на воображаемые листья, так, чтобы они «полетели».

Попутно рассказать, какие листочки с какого дерева летят.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба за ведущим, проверка осанки.

Речёвка. Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,
Он не станет ни по чьм настоящим силачом!

Ноябрь
Комплекс №6 (16.11. – 30.11.)

I. Вводная часть

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Построение в колонну по 2,3,4.

II. Основная часть:

Упражнения с гимнастической палкой.

1. «Палку вверх».

И. П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п.; То же левой ногой.

2. «Ногу вверх».И. П.: основная стойка с опорой обеих рук о палку.1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3 - 4– лев.ногой.

3. «Выпад в сторону».

И.П.: основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – руки вперёд; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – и.п. То же влево.

4. «Ноги вверх».

И.П.: лёжа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – и.п.

5. «Прогнись».

И.П. — лёжа на животе, палка за спиной. 1-2 — поднять туловище вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

6. «Повороты».

И.П.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 – поворот вправо; 2 – вернуться в и.п. То же влево.

7. «Приседания».

И. П.: основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1 – 3 - палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 –и.п.

8. «Прыжки».

И.П.: основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

9. Упражнение на дыхание. «Гуси летят».

Медленная ходьба на месте.

Вдох – руки поднять в стороны, выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.

И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.

Декабрь
Комплекс №7 (01.12. – 15.12.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Построение звеньями.

II. Основная часть:

Упражнения с мячом большого d.

1. «Мяч вверх».

И. П.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1- мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 –и. п.

2. «Поймай мяч».

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Удар мяча об пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

3. «Повороты».

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 - поворот вправо (влево); 2 – и.п..

4. «Броски мяча»

И. П.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный.

5. «Покажи мячик»

И. П.: стоя на коленях, мячик в согнутых руках перед грудью; 1- сесть на пятки – руки выпрямить, мяч вперёд , 2 - и. п.

6. «Приседания».

И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1 - 2 – присесть, мяч вынести вперёд; 3 – 4 –и. п.

7. «Прыжки».

И.П. мяч зажат между колен. 1-8 прыжки на двух ногах.
2 подхода чередуем ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Жук»

ИП: стоя или сидя, скрестив руки на груди.

Развести руки в стороны, поднять голову – вдох,
скрестить руки на груди, опустить голову – выдох:

«Жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Речёвка. В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!
Проживешь сто лет вот и весь секрет!

Декабрь
Комплекс №8 (16.12. – 31.12.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; лёгкий бег, «Буратино», «Взахлёт», подскоки, чередуем с ходьбой.

II. Основная часть:

Упражнения «Цапля»

1. «Цапля машет крыльями»

И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.

2. «Цапля достает лягушку из болота»

И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой

3. «Цапля стоит на одной ноге»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой

4. «Цапля глотает лягушку»

И. П.: сидя на коленях, руки внизу 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.

5. «Цапля стоит в камышах»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

6. «Цапля прыгает»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе
1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

7. Упражнение на дыхание. «Часики»

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить.

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так».

Повторить до 10 раз.

III. Заключительная часть

Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Речёвка. Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.

Январь
Комплекс №9 (10.01. – 30.01.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом; на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Перестроение в колонну по 4,5.

II. Основная часть:

Упражнения в парах.

1. «Руки вверх».

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.

2. «Повороты».

И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 - и. п.

3. «Наклоны вперёд».

И.П. лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, взявшись за руки. 1- руки в стороны, наклон вперёд, 2 – и.п.

4. «Выпад в сторону»

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 - и. п. То же влево.

5. «Посмотри друг на друга»

И. П.: лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (нога одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты. 1 – 2 – поочерёдно подниматься в положение сидя; 3 – 4 - и. п.

6. «Приседания».

И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. . 1- 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3 – 4 – вернуться в и. п.

7. Упражнение на дыхание. «Каша кипит»

ИП: стоя или сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди.

Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох.

При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Речёвка. По утрам зарядку делай!
Будешь сильным!
Будешь смелым!

Февраль
Комплекс №10 (01.02. – 15.02.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Чередуем с лёгким бегом.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с гимнастической палкой

1. «Самолёт»

И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.

2. «Наклоны вперёд»

И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.

3. «Перешагни»

И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.

4. «Наклоны в стороны»

И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.

5. «Прогибания»

И. П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, палку вынести вперёд; 2 – и. п.

6. «Приседания»

И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

7. Упражнение на дыхание. «Регулировщик»

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремя удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5–6 раз.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег (используем диагональ), ходьба, проверка осанки.

Речёвка. В космос путь далек, но чтоб туда добраться.
Мы будем каждый день зарядкой заниматься.

Февраль
Комплекс № 11 (16.02. – 28.02.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег врассыпную, по сигналу, найти своё место в колонне.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с верёвкой

1. «Ногу на носок»

И. П.: основная стойка, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.

2. «Наклон вперёд»

И. П.: основная стойка, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклониться, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.

3. «Повороты».

И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.

4. «Подними ноги».

И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги (угол); 2- поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и.п.

5. «Покажи верёвку».

И. П.: лёжа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку. 1- руки вперёд, ноги приподнять, прогнуться; 2 - и.п..

6. «Достань верёвку»

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и.п.

7. «Прыжки».

И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки «вперёд – назад» через верёвку. Чередуем с ходьбой на месте.

8. Упражнение на дыхание. «Курочка»

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Речёвка. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться за советом докторам.

Март
Комплекс № 12 (01.03. – 15.03.)

I. Вводная часть:

Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную, по сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с обручем (кольцом)

1. «Обруч вверх».

И.П.: основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой.

2. «Повороты».

И. П.: стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и. То же влево.

3. «Обруч вперёд».

И. П.: основная стойка, обруч в правой руке. 1- 2 - обруч вперёд, назад, при движении рук вперёд перекладывать обруч из одной руки в другую; 3 - 4 – то же, обруч в левой руке.

4. «Ноги в обруч»

И. П.: лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди; 1 – 2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3 – 4 - сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в и.п.

5. «Наклоны вперёд».

И. П.: основная стойка, обруч внизу. 1- шаг вправо, обруч вертикально над головой; 2 – наклон вперёд; 3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой; 4 – и.п. То же - шагом влево.

6. «Приседания».

И. П.: основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1- присесть, обруч в сторону; 2 –и.п., взять обруч в л. руку. То же влево.

7. «Прыжки».

И. П.: стоя в обруче. На счёт 1-7 прыжки на двух ногах, на счёт 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

8. Упражнение на дыхание. «Хомячок»

Предложите ребенку промаршировать на месте несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Речёвка. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые!

Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.

Март
Комплекс № 13 (16.03-31.03)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием бедра; бег друг за другом, по сигналу, присесть, сгруппировавшись.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с короткой скакалкой.

1. «Скакалку на плечи».

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.

2. «Наклоны в стороны»

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же в другую сторону.

3. «Наклоны вперед».

И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1- скакалку вверх; 2- наклон, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 - и. п.

4. «Ногу вверх».

И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 –4 - и. п.

5. «Прогни спинку».

И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и.п.

6. «Прыжки».

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

7. «Приседания»

И.п.— основная стойка, руки в стороны. 1—присесть руки на пояс; 2 — И.П. (6 раз).

8. Упражнение на дыхание. «Радуга, обними меня»

И.п.: стоя .1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, руки направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. Повторить 3-4 раза.

III. Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Речёвка. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,
Чтобы реже обращаться за советом докторам.

Апрель
Комплекс № 14 (01.04. – 15.04.)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну (кубики в руках); ходьба на носках, руки вверх, на пятках руки за спиной; бег в колонне с кубиками в руках, боковой галоп (влево, вправо); ходьба.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с кубиками.

1. «Кубики вверх».

И. П.: стойка ноги врозь, кубики в руках внизу. 1–2 – руки ч/стороны вверх, 3–4 – опустить руки через стороны.

2.«Наклоны вперёд».

И. П.: стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, положить кубики на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперёд, взять кубики; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.

3. «Постучи кубиками».

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – руки назад, постучать; 2 – руки вперёд, постучать; 3 – руки вверх, постучать; 4 – опустить руки в и.п.

4. «Повороты».

И. П.: стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки внизу; 3 – поворот влево, поставить кубик левой рукой, 4- вернуться в и.п..

1- взять кубик справа, 2 – И.П.; 3 – взять кубик слева, 4 - И.П.

5. «Приседания».

И. П.: основная стойка, кубики в внизу. 1 – присесть, кубики вперёд, руки прямые; 2 – вернуться в и.п.

6. «Прыжки»

И. П.: основная стойка перед кубиками, руки на пояс. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой. Повтор.

7. Упражнение на дыхание. «Губы «трубкой».

1. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух через рот, заполнив им все лёгкие до отказа.

2. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с кубиками в поднятых руках.

Речёвка. С каждым годом, с каждым днём, с каждым часом мы растём.

Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!

Апрель

Комплекс № 15 (16.04 – 30.04)

I. Вводная часть:

Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба спиной вперёд; лёгкий бег с изменением направления (по свистку), чередуем с ходьбой.

Перестроение в колонну по 4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с малым мячом

1. «Переложи мяч»

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4 - и. п., то же в другую сторону.

2. «Покажи мяч».

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

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и. п.

3. «Наклоны с мячом».

И. П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку, 2- и. п., то же влево.

4. «Пружинящие наклоны»

И. П.: ноги широко врозь, мячик в обеих руках внизу.

1- наклон к левой ноге, 2- наклон в середину, 3 – наклон к правой ноге. 4- и.

п.

5. «Переложи мячик».

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке 1- поворот вправо, достать мячиком носки ног, 2- переложить мяч перед собой в левую руку, вытянув руки вперёд; 3- поворот влево, достать мячиком носки ног, 4- переложить мяч перед собой в правую руку, вытянув руки вперёд.

6. «Прыжки».

И. П.: ноги вместе, мяч в правой (левой) руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, перекидывая мяч над головой в другую руку.

7. Упражнение на дыхание. «Ветер» (очистительное полное дыхание).

И.п.: сидя, стоя, лёжа.

1. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот.

2. Задержать дыхание на 3-4 с.

3. Надуть щёки, сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Упражнение великолепно очищает (вентилирует) лёгкие, помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Речёвка. Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.
Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!

Май

Комплекс № 16 (01.05. – 15.05.)

I. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» бег, махая руками (можно враспышную), «Спортсмены!» перестроение в колонну по одному.

Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения «Мы дружим со спортом».

1. «Силачи»

И. П.: ноги вместе, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.

2. «Боковая растяжка».

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

3. «Посмотри за спину».

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону.

4. «Выпады в стороны».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево.

5. «Прыжки».

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше. Чередуем с ходьбой.

6. «Бег на месте».

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте. (1-2 мин.)

7. Упражнение на дыхание. «Подыши одной ноздрей»

И.п.: сидя (стоя), туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох.

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба.

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

Я зарядкой заряжен.

Май
Комплекс № 17 (16.05. – 31.05.)

I. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего. Ходьба на носках, на наружной стороне стопы, на корточках. Бег змейкой, подскоки. Перестроение в колонну по 3,4,5.

II. Основная часть:

Упражнения с мячом большого диаметра.

1.«Мяч вверх».

И. П.: основная стойка, мяч внизу. 1- мяч вперёд, 2 – мяч вверх, 3 – мяч вперёд, 4 – и.п.

2. «Наклоны».

И. П.: ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. 1- наклониться вперёд к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге; 4- и. п.

3. «Прокати мяч».

И. П.: стоя на коленях, мяч на полу. 1 - 4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в и. п. То же с поворотом влево.

4. «Приседания».

И. П.: основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1- 2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3 – 4 – и. п.

5. «Поймай мяч».

И. П.: стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

6. «Мой весёлый звонкий мяч!»

И.П. Мяч на полу. 1-8 – прыжки вокруг мяча. Чередуем с ходьбой.

7. Упражнение на дыхание. «Пускаем мыльные пузыри».

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. Повторить 3-5 раз.

III. Заключительная часть:

Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Речёвка. Мы выходим по порядку,
Дружно делаем зарядку.

Начинай с зарядки день,
Разгоняй движеньем лень.

Июнь

Комплекс № 18 (01.06. – 15.06.)

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, ходьба в полном приседе, ходьба спиной вперед. Бег в колонне по одному, продолжительный бег. Ходьба. Построение в три колонны.

Основная часть:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища,
1 – наклон головы вправо, 2 – прямо, 3 – наклон влево, 4 – прямо.
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – вернуться в И.п.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны
1 – наклон туловища вправо, 2 – наклон туловища влево «лодочка».
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – полуприсед с полуоборотом в право, 2 – вернуться в И.п., 3 – полуприсед с полуоборотом в лево, 4 – И.п.
5. И.п. – стоя, ноги на шире плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, 2 – выпрямиться, и.п., 3 – наклон туловища в перед коснуться правой рукой коснуться носка левой ноги, 4 – вернуться в и.п.
6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, согнуть в колене, дотронуться до локтя левой руки, 2 – И.п. , 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до правого локтя.
7. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе – подскоки на месте.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

Июнь

Комплекс № 19 (16.06. – 30.06.)

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, разновидности ходьбы. Бег в колонне по одному, разновидности бега. Ходьба по залу, берут обручи. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – обруч внизу, взят хватом с боку обеими руками, 1 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад, на носок, 2 – И.п., 3 – поднять обруч сверху, отставить левую ногу назад, на носок. 4 – И.п.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, 1 – наклон туловища вперед, положить обруч на пол, 2 – И.п. руки на пояс, 3 – наклон вперед, взять обруч, 4 – вернуться в И.п.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклониться вправо, 3 – наклониться влево, 4 – выпрямиться и опустить обруч, и.п.

4. И.п. – обруч внизу, ноги на ширине плеч, 1 – присесть руки вытянуть вперед, 2 – вернуться в И.п.

5. И.п. – обруч положить на полу, встать перед ним ноги вместе руки на пояс, прыжки на 2 – х ногах из обруча в обруч.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс № 20 (01.07. - 15.07.)

Вводная часть:

Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разными положениями рук и ног.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон головы вправо, 2 – влево, 3 – назад, 4 – и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1,2 – круговые движение плечами вперед, 3, 4 – круговые движения плечами назад.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, 1 – руки поднять перед грудь, 2 – руки поднять в верх, 3 – в стороны, 4 – и.п.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 – наклон вправо, хлопок над головой, 2 – и.п., 3 – наклон влево, хлопок над головой, 4 – и.п.

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон туловища вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.

6. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс № 21 (16.07. – 31.07.)

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега, перестроение в 3 колонны, берут мячи.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, 1 – поднять мяч перед собой, 2 – поднять мяч над головой и посмотреть на него, 3 – опустить мяч перед собой, 4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – встать на колени, 2 - руки в стороны, 3 – переложить мяч в левую руку, 4 – вернуться в и.п. (так же повторить с левой рукой)

3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке, руки внизу, 1 – отвести руки за спину, переложить мяч в левую руку, 2 – вытянуть руки вперед переложить мяч в правую руку.

4. И.п. – лежа на спине , мяч в обеих руках над головой, на полу, 1 – поднять согнутые в локтях ноги, коснуться мячом колен, 2 – вернуться в и.п.

5. И.п. – сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу, 1 – поднять руки с мячом вверх, наклон вперед, коснуться мячом пола как можно дальше, 2 – выпрямиться, 3 – вернуться в и.п.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс № 22 (01.08. – 15.08.)

Вводная часть:

Разновидности ходьбы, разновидности бега. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.

2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – вернуться в и.п.

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 – наклон туловища вправо, 2 – наклон туловища влево, «Лодочка»

4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс, 1 – полуприсед, поворот вправо, 2 – вернуться в и.п., 3 – полуприсед поворот влево, 4 – вернуться в и.п.

5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, 2 – выпрямиться, и.п., 3 – наклон туловища вперёд коснуться правой рукой коснуться носка левой ноги, 4 – вернуться в и.п.

6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, согнуть в колене, дотронуться до локтя левой руки, 2 – И.п., 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до правого локтя.

7. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки на месте.

Заключительная часть:

Заключительная ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс № 23 (16.08. – 31.08.)

Вводная часть:

Ходьба и бег по сигналу, высоко поднимая колени. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, руки опущены.
1 – руки в стороны, 2 – руки вперед,

переложить кубик из правой руки в левую, 4 – вернуться в и.п.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, 1 – наклон вперед, положить кубик между ног, 2 – вернуться в и.п., руки на пояс, 3 – наклон взять кубик левой рукой, 4 – вернуться в и.п.

3. И.п.- стоя на коленях, кубик в правой руке, 1 – руки назад, кубик переложить в левую руку, 2 – руки вперед, кубик переложить в правую руку.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, кубик в правой руке, 1 – присесть руки вытянуть вперед, переложить кубик в левую руку, 2 – и.п.

5. И.п. – ноги вместе, кубик в правой руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, переставляя кубик над головой в правую и левую руку

Заключительная часть:

Перестроение в одну колонну.