# Комплексы утренней гимнастики в

# старшей группе.

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

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

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

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

**(с гимнастической палкой).**

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная**  Ходьба  Ходьба на носках Ходьба в полуприсяде  Ходьба скрестным шагом  Бег с высоким подниманием колен Бег с захлестыванием голени Перестроение в 3 колонны.  **2ч. Основная**  **ОРУ с мешочком.**  **1. «Передай мешочек в другую руку».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;  руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.  **2.«Посмотри на право, посмотри налево».**  И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной; Повернуться направо, рук в стороны; то же налево   1. **«Передай мешочек под коленом».**   И. п.: о. с, мешочек в правой руке;  правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.   1. **Наклоны вперед.**   И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться, положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку, наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.   1. **«Факир».**   И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове; встать, не уронив мешочка; и. п.   1. **«Передай мешочек в другую руку».**   И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;  руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.   1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь | 1,5 мин  6 раз  6 раз  7 раз  7 раз  7 раз 30x2, чередуя с  ходьбой |
| **3ч. Заключительная**  Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук | 1,5 мин |
| **Речевка.** По утрам зарядку делай |  |
| Будешь сильным, будешь смелым! |  |

**(без предметов на гимнастических скамейках).**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная**  Ходьба  Ходьба змейкой вдоль скамеек  Ходьба боком приставным шагом вдоль скамеек Боковой галоп  Перестроение в 3 колонны.  **2ч. Основная**  **ОРУ на гимнастической скамейке.**   1. **«Поднимись на носки».**   И. п.: о.с., на скамейке;  руки вверх – вдох, подняться на носки; и.п. – выдох.   1. **«Поворот вправо, поворот влево».**   И. п.: сидя на скамейке верхом, руки у плеч;  Поворот вправо (влево), правая (левая) рука в сторону; и.п.   1. **Наклоны вперед.**   И. п.: стоя на полу, скамейка между ногами, руки на поясе; руки в стороны, ладони вверх – выдох; три пружинистых наклона, не сгибая ног, касаясь локтями скамейки – выдох; и. п.   1. **«Дотронься до груди».**   И. п.: сидя на полу, лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые; согнуть ноги, подтянуть к груди; и. п.   1. **«Велосипед».**   И. п.: сидя на скамейке, упор сзади;  отклонившись назад, делать круговые движения ногами; и.п.   1. **«Правую руку вверх, правую ногу назад».**   И. п.: о.с., на скамейке; правую (левую) руку вверх, правую (левую) ногу назад – вдох; и.п. – выдох.   1. **Прыжки.**   Прыжки на дух ногах с продвижением вперед вдоль скамейки.  **3ч. Заключительная**  Игра м/п «Карлики и великаны». | 1,5 мин  6 раз  7 раз  7 раз  7 раз  3 раза  по 10 сек  6 раз  2 раза  1,5 мин |
| **Речевка.** Чтоб расти и закаляться, |  |
| Будем спортом заниматься! |  |

**(с малым мячом).**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная**  Ходьба в колонне по одному, Ходьба скрестным шагом,  Ходьба перекатом с пятки на носок, Бег подскоками, с захлестыванием, Перестроение в 3 колонны.  **2ч. Основная**  **ОРУ с малым мячом.**   1. **«Передай мяч в другую руку».**   И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке;  и. п., переложить мяч.   1. **«Передай мяч под коленом».**   И. п.: о. с, мяч в правой руке;  правое (левое) колено вверх, переложить мяч под ногой в левую (правую) руку; и. п.   1. **«Подбрасывание и ловля мяча».**   И. п.: о. с;  подбросить мяч вверх, выпрямиться, сделать хлопок, поймать мяч.   1. **«Отбивание и ловля мяча».**   И. п.: о. с;  Отбить мяч о пол, сделать хлопок, поймать мяч.   1. **«Переложи мяч за пяткой».**   И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке; наклон вниз, не сгибая колен, переложить мяч в левую (правую) руку за правой (левой) пяткой; и. п.   1. **«Присядь и поймай мяч»**   И. п.: о. с;  подбросить мяч вверх, поймать сидя на корточках.   1. **Прыжки.**   И. п.: о. с, мяч в руках за спиной;  Прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя в одну и другую сторону.   1. **«Передай мяч в другую руку».**   И. п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной; руки в сторону, мяч в правой (левой) руке (вдох) переложить мяч, и. п. (выдох)  **3ч. Заключительная**  Ходьба в колонне по одному,  игровое упражнение «Карлики и великаны». | 1,5 мин  7 раз  6 раз  8 раз  8 раз  7 раз  6 раз 15x3, чередуя с  ходьбой 7 раз  1, 5 мин |
| **Речевка.**  Я приучен к распорядку, Делать по утрам зарядку, Весело шагать,  Руки поднимать. |  |

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная**  Ходьба  Ходьба на носках Ходьба в полуприсяде  Ходьба скрестным шагом  Бег с высоким подниманием колен Бег с захлестыванием голени Перестроение в 3 колонны.  **2ч. Основная**  **ОРУ с обручем.**   1. **«Обруч за плечи».**   И. п.: ноги слегка расставлены;  обруч вверх за плечи, голова прямо, локти в стороны; снова вверх; и. п.   1. **Повороты в сторону.**   И. п.: ноги на ширине ступни;  поворот вправо, руки вытянуть вперед с обручем; и. п.; то же в другую сторону.   1. **«Подуй в обруч».**   И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью; наклон вперед, приблизить обруч к лицу, длительный выдох; и. п.   1. **«Сделай как я».**   И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в руках вверху;  пружинящий наклон вперед, 3 раза дотронуться обручем о пол у ступней ног; и. п.   1. **«Присядь».**   И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, руки с обручем вперед, спина прямая; выпрямиться, и.п.   1. **«Вперед-назад».**   И. п.: о. с, обруч на полу; встать на обруч (середина ступни), пройти по кругу в одну сторону, вперед, затем назад.   1. **Прокати и догони свой обруч. 8.Прыжки боком из обруча в обруч 3ч. Заключительная**   Бег на скорость  Бег с захлестыванием голени Ходьба | 1,5 мин  6 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  6 раза  6 раза  1,5 мин |
| **Речевка.** |  |
| Мы зарядку не проспали |  |
| Физкультурниками стали |  |
| Знаем мы, что для страны |  |
| Люди сильные нужны. |  |

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

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

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **1 ч. Вводная**  Ходьба  Ходьба на носках Ходьба в полуприсяде  Ходьба скрестным шагом  Бег с высоким подниманием колен Бег с захлестыванием голени Перестроение в 3 колонны.  **2ч. Основная**  **ОРУ с мешочком.**  **1. «Передай мешочек в другую руку».**  И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;  руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.  **2.«Посмотри на право, посмотри налево».**  И. п.: ноги слегка расставить, мешочек на голове, руки за спиной; Повернуться направо, рук в стороны; то же налево   1. **«Передай мешочек под коленом».**   И. п.: о. с, мешочек в правой руке;  правое (левое) колено вверх, переложить мешочек под ногой в левую (правую) руку; и. п.   1. **Наклоны вперед.**   И. п.: сидя; ноги врозь; поднять правую руку вверх, наклониться, положить мешочек между ногами; и. п.; поднять левую руку, наклониться, взять мешочек левой рукой; и. п.   1. **«Факир».**   И. п.: сидя, ноги скрестно, мешочек на голове; встать, не уронив мешочка; и. п.   1. **«Передай мешочек в другую руку».**   И. п.: ноги слегка расставить, руки с мешочком за спиной;  руки в сторону, мяч в правой (левой) руке; и. п., переложить мяч.   1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь | 1,5 мин  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз  7 раз 30x2, чередуя с  ходьбой |
| **3ч. Заключительная**  Бег с ускорением по прямой Ходьба с разным положением рук | 1,5 мин |
| **Речевка.** По утрам зарядку делай |  |
| Будешь сильным, будешь смелым! |  |

Дополнительные комплексы ОРУ (для ООД).

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

«В осеннем лесу».

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

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

### «Подул ветер».

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

### «Деревья большие и маленькие»

И.п. - сидя на пятках, руки к плечам

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

«маленькие» - и.п.

### «Листик к колену».

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

1-2 – поднять правое колено, листочки к колену; 3-4 - И.п

То же к левому колену.

### «Не урони листочек».

И.п. – о.с, листочки на голове, руки на поясе; 1-2 – сесть, руки в стороны;

3-4 – И.п.

### «Сделай как я».

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

1 - 2 – наклониться вперед, положить листочки около носочек ног; 3 - 4 – выпрямиться, руки за спину;

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

### «Перепрыгни через листик».

Прыжки через листики вперед – назад в чередовании с ходьбой.

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

**«Зимние забавы».**

1. **«Переложи снежок».**

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

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

### «Сделай как я»

И. п.: о. с, снежок в правой руке;

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

### «Подбрось и поймай снежок».

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

### «Повтори»

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

### «Сделай хлопок».

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

### Прыжки боком через снежок на двух ногах.

И. п.: о. с, снежок на полу справа;

перепрыгнуть боком через снежок на двух ногах.

3. ОРУ с гантелями (по теме «День Защитника Отечества»)

**«Мы сильные».**

### 1.«Гантели вверх»

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

### 2.«Атлеты»

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

### 3.«Наклоны в сторону»

И. П. ноги на ширине плеч, гантели внизу 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону **4.«Махи ногами»**

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

### 5. «Приседания с гантелями»

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

### 6.«Прыжки – звездочки»

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

### Упражнение 1

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

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

### Упражнение 2

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

### Упражнение 3

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

## Упражнения для ног (сидя на скамейке)

### Упражнение 1

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

Делать круговые движения одной ногой, затем другой.

### Упражнение 1

**Описание упражнения.** Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его

на счет до 5, затем ―спустить‖ его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

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

**«Портные».**

### 1.«Ножницы»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

### 2.«Челнок»

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

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

### 3.«Швейная машина работает»

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

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

### «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты 1- отвести с силой локти назад, 2- и. п.

### «Колесо машины крутится»

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

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

### 6.«Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

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

**Упражнения для коррекции осанки (для ООД в заключительной части)** Упражнения носят игровой, сюжетный характер, выполняются на высоком эмоциональном уровне, плавно. Способствуют исправлению имеющихся нарушений, их коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса - «мышечного корсета».

### «Кошка просыпается».

Это упражнение развивает подвижность и гибкость позвоночника. И.п. - встать на четвереньки с опорой на предплечья, расслабить шею.

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

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

### «Тигр готовится к прыжку».

Это упражнение улучшает осанку и развивает реакцию. И.п. - стоя, стопы вовнутрь, руки опущены вдоль тела.

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

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

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

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

Слегка присесть, расслабить шею, втянуть ее в плечи, постоять несколько секунд. Покачать головой влево, вправо и медленно вернуться в исходное положение, вытянув шею. Повторить 3-4 раза.

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

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

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

Повернуть туловище влево, а правую руку отвести в сторону, легким скользящим

движением опустить левую руку вниз (отогнать пчел). Вернуться в и.п. и проделать то же в другую сторону, повторить упражнение по 3 раза в каждую сторону.

### «Сова вглядывается в темноту».

Это упражнение помогает расслабить мускулатуру шеи и плеч. Оно укрепляет глазные мышцы. Это упражнение позволяет сохранять правильную осанку в сидячем положении. И.п. - сесть на край стула, ступни поставить параллельно на ширину плеч, руки опущены вниз.

Медленно поднять руки в стороны, пока ладони не достигнут уровня шеи, затем

соединить большой и указательный палец, чтобы образовался кружок, повернуть голову налево, поднять левую руку до уровня глаз и посмотреть через круг двумя глазами, при этом потянуть мышцы спины и шеи.

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

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

### «Орел испытывает свои крылья»

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

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

Сделать правой ногой маленький шаг вперед, стопу левой ноги развернуть в сторону. Покачаться в этом положении вперед, назад. Руки в стороны - вперед. Наклониться, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сомкнуть руки впереди. Перенести тяжесть тела назад, разводя руки в стороны. Повторить 3-5 раз.

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

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

И.п. - основная стойка.

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

потрясти руками и плечами, плавно выпрямиться.

### «Журавль шагает, взмахивая крыльями».

Это упражнение тренирует равновесие, помогает ориентироваться в пространстве. И.п. - основная стойка.

Перенести тяжесть тела на левую ногу, согнув при этом все суставы, сделать правой ногой

«шаг журавля». При этом совершенно расслабить носок и слегка коснуться пола пальцами ноги. Одновременно поднять руки через стороны вверх, опуская ногу, опустить руки.

### «Слон принимает песочную ванну».

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

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

Левой рукой через подмышку обхватить правое плечо, верхнюю часть туловища слегка наклонить вперед, правая рука свободно висит. Раскачиваться взад-вперед, рукой

размахивая подобно хоботу слона. То же - другой рукой. Встать, слегка расставив ноги, скрестив обе руки в нижней части живота. Расслабиться, остаться в этой позе некоторое время.

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

Это упражнение помогает детям перестать капризничать и скандалить. И.п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

Присесть и подпрыгнуть несколько раз как можно выше. Поскакать, попрыгать по комнате, при этом можно кричать, корчить рожи. Встать, побить себя кулаками в грудь. Сесть на пол, скрестив ноги, положить руки на живот, оставаться в таком положении, пока не восстановится дыхание.

### «Змея сбрасывает кожу».

Это упражнение дает нагрузку позвоночнику во всевозможных положениях. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела.

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

### «Еж сворачивается клубком».

Это упражнение позволяет детям отключиться, уйти в себя, если они чем-то расстроены. Это необходимо для того, чтобы найти силы для защиты собственной личности.

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