



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Незабудка»

Картотека утренней гимнастики для детей
подготовительной к школе группы

Разработал:
инструктор по физической
культуре Хазиева Р.Ф.

г. Мегион

Комплекс № 1

Сентябрь (1 неделя)

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колена, руки на пояс; бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по два.

1. И.п.: о. с., руки вдоль туловища. 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в И.п. (10 раз).
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону ладонью кверху; 2 – и. п.; 3-4 то же в другую сторону (8-10 раз).
3. И.п.: то же. 1– руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. (8-10 раз).
4. И.п.: о. с., руки на поясе. 1-2– приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 – выпрямиться, и. п. (8 раз).
5. И.п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх, носки оттянуты; 2 – и. п. (8-10 раз).
6. И.п.: лежа на спине, руки за головой. 1– согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коленом. Носки ног тянуть, колено ближе к животу; 2 – и. п.; 3-4 с другой ноги.
7. И.п.: лежа на животе, руки на поясе. 1– приподнять плечевой пояс, прогнуть спину; 2 – и. п. (8 раз).
8. И.п. – о. с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2

сентябрь (2 неделя)

Упражнения с малым мячом

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала, ходьба с заданиями, ходьба выпадами. Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

1. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (10)
2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо (влево), отвести руку в сторону; 3-4 – вернуться в И.п., переложить мяч в другую руку (10 раз).
3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1– присесть, переложить мяч в другую руку; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).
4. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1– руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п.
5. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (8-10 раз).
6. И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке. 1– поднять правую ногу, носок оттянут переложить мяч в левую руку; 2– в и.п.; 3-4 – левой ногой (10 р)
7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой. 1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом (10 раз).
8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо 10 раз, то же влево.

Комплекс № 3

октябрь (1 неделя)

Упражнения с мячом большого диаметра

Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба обычная, на носках, пятках, в полуприседе. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными в один ряд.

1. И.п.: о. с., мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – И.п. (10 раз).

2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 – поворот вправо (влево), руки вытянуть; 2 – И.п. (10 раз).

3. И.п.: стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1 – наклон к правой ноге; 2-3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – И.п. (8 раз).

4. И.п.: о. с., руки с мячом внизу. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, мяч в руках. 1-4 – прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 – прокатить влево (6-8 раз).

6. И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом ноги; 3-4 – опустить ногу. То же другой ногой (8 раз).

7. И.п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуть спину, руки вытянуть вперед-вверх; 2 – И.п. (8 раз).

8. Произвольные прыжки вокруг мяча, лежащего на полу.

9. И.п.: стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

Комплекс № 4

октябрь (неделя 2)

Упражнения с использованием гимнастической скамейки

Вводная часть: Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе (шаги четкие, фиксированные). Продолжительный бег 1,5 минуты, переход на ходьбу.

1. И.п.: сидя верхом на скамье, руки на пояс. Поочередное поднимание плеч (10-12)

2. И.п.: сидя верхом на скамье, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. (10 раз).

3. И.п.: сидя верхом на скамье, руки за головой. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – И.п. То же влево (10 раз).

4. И.п.: то же, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 – руки в стороны; 4 – И.п. То же влево (8-10 раз).

5. И.п.: стоя лицом к скамейке. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз левой (8-10 раз).

6. И.п.: сидя лицом к скамейке, упор сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1 – поднять таз, упор на руки и пятки; 2 – И.п. (8-10 раз).

7. И.п.: лежа на полу перпендикулярно к скамейке, хват рук за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 – И.п. (8 раз).

8. И.п.: стоя боком к скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамьи (на счет 1-8). Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3-4 раза).

8. И.п.: стоя на скамье. 1 – руки через стороны вверх – вдох; 2 – руки опустить – выдох (8 раз).

Комплекс № 5

ноябрь (1 неделя)

Упражнения с обручем

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному на носках, руки в стороны; на пятках, руки к плечам; на наружных сторонах стоп, руки на пояс; ходьба на высоких четвереньках. Прыжки ноги врозь—ноги вместе. Бег врассыпную, по сигналу найти место в колонне

1. И.п.: о. с., обруч вниз, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – И.п. (10-12 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед собой в согнутых руках. 1—шаг вправо поворот туловища вправо, руки прямые; 2 –приставить ногу, И.п.; 3-4 – влево.
3. И.п.: то же. 1 – поднять обруч вверх, наклон вправо, руки прямые; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – И.п. (8-10 раз).
4. И.п.: основная стойка в обруче. 1 – присесть, взять обруч с боков; 2 – встать, обруч у пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – И.п. (8 раз).
5. И.п.: сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 – и. п. (8-10 раз).
6. И.п.: обруч на полу. Сидя, ноги согнуты в коленях, стопами в обруче, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-врозь; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: основная стойка, обруч внизу. 1 – правую ногу отставить назад на носок, обруч вперед; 2 – И.п.; 3-4 – то же левой ногой (8раз).
8. И.п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево в чередовании с ходьбой.
9. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 6

ноябрь (2 неделя)

Упражнения с кубиком

Вводная часть: Ходьба по кругу гимнастическим шагом; с перекатом с пятки на носок; приставным шагом вперед, назад. Упражнение «крокодилы». Подскоки с энергичной работой рук. Бег врассыпную с нахождением места в колонне. Ходьба и бег чередуются.

1. И.п.: о. с., кубик в правой руке внизу. 1– руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – И.п. (10 раз).
2. И.п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1– наклон вперед до параллели с полом, руки вытянуть вперед, переложить кубик в левую руку; 2 –выпрямиться (8-10 раз).
3. И.п.: о. с., кубик в правой руке внизу. 1– руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, переложить кубик под коленом в другую руку; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – И.п. (10 раз).
4. И.п.: то же. 1– руки в стороны; 2 – присесть, переложить кубик за спиной в другую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – И.п. (10 раз).
5. И.п.: стойка на коленях, кубик в правой руке. 1– поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик; 4 – И.п. То же в левую сторону (10 раз).
6. И.п.: сидя на полу, ноги врозь, держать кубик двумя руками. 1– наклон вперед, кубик поставить между носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс (8 раз).
7. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами. 1-2 – стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 – И.п.(8 раз).
8. И.п.: о. с., руки согнуты в локтях, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 7
декабрь (1 неделя)
Упражнения в парах

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с разными положениями рук, выполняя задания на профилактику плоскостопия. Прыжки на двух ногах через бруски, продвигаясь вперёд. Бег в колонне между брусками с соблюдением определённой дистанции. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в движении в колонну по четыре.

1. И.п.: о. с. лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 – наклон головы вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (10раз).
2. И.п.: о. с. лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки; 3-4 – вернуться в И.п. (10раз).
3. И.п.: ноги на ширине плеч, упор в ладони вытянутых вперед рук. Поочередное сгибание рук (нажимать с усилием 10 раз).
4. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки «лодочкой»; 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (8-10раз).
5. И.п.: о.с. лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждой).
6. И.п.: о. с. лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны; 3-4 – вернуться в И.п. (8-10 раз).
7. И.п.: сидя спиной друг к другу, держась под руки. Наклоны вперед – назад (8раз)
8. И.п.: лежа на животе, держась за руки. 1 – поднять руки и плечевой пояс, прогнуть спину; 2 – И.п.
9. И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая нога вперёд, левая назад — попеременно 2-3раза в чередовании с ходьбой).

Комплекс № 8
декабрь (2 неделя)

Упражнения с флажками

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному обычная; на носках – правая рука вверх, левая к плечу; на пятках – положение рук поменять; ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Упражнение «раки». Бег по кругу.

1. И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – в стороны; 4 – И.п.
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (10 раз).
3. И.п.: о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2 – наклон вперёд, коснуться палочка ми у носков ног; 3-4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).
4. И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – присесть, руки вперёд; 2 – И.п. (8-10 раз).
5. И.п.: сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 – наклон вперёд, коснуться палочками у носков ног; 3-4 – выпрямиться, вернуться в и. п. (8 раз).
6. И.п.: сидя ноги вместе, руки на бедрах. 1 – поднять правую прямую ногу, скрестить флажки под коленом; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги. Спину держать прямо.
7. И.п.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – сесть, руки вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (8 раз).
8. И.п. - основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение (на счёт 1-8, 3раза).
9. И.п.: о.с., флажки внизу. 1 – правую руку вперед, левую ногу вперед на носок; 2 – правую руку вверх, левую ногу назад на носок; 3 – правую руку вперед, левую ногу вперед на носок; 4 – И.п. Повторить с левой руки (6 раз).
10. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке и над головой.

Комплекс № 9 (подготовительная группа)

январь (1 неделя)

Упражнения с гимнастической палкой

Вводная часть: Ходьба обычная, на носках, пятках, внешней стороне стопы. Прыжки на правой и левой ноге попеременно по два. Бег в колонне друг за другом обычный и спиной вперёд, соблюдая дистанцию.

1. И.п.: о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – И.п. То же левой ногой (10 раз).

И.п.: о.с. палка в согнутых руках хватом на ширине плеч у груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверху; 4 – И.п. Влево (8 раз).

3. И.п.: ноги врозь, палка внизу. 1 – палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – наклон до пола, колени не сгибать; 4 – И.п. (8-10 раз).

4. И.п.: о.с., палка хватом шире плеч внизу. 1 – выпад вправо, руки вперёд; 2 – палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперёд; 4 – И.п. То же влево (8 раз).

И.п.: о.с., палка внизу. 1-3 пружинистые полуприседания; 4 – глубокий присед.

6. И.п.: стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – И.п. То же влево (8-10 раз).

7. И.п.: лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – вернуться в И.п. (8-10 раз).

8. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – палку вперед, поднять руки и ноги, задержаться; 2 – И.п. (8-10 раз).

9. И.п.: о.с., палка на плечах, хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс № 10

январь (2 неделя)

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры; чередовать с обычной ходьбой и ходьбой на носках, пятках. Бег в колонне друг за другом обычный и с перепрыгиванием через бруски.

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на пояс. 1-4 – вращательные движения прямой правой рукой вперёд; 1-4 – вращательные движения прямой левой рукой назад; выполнить ещё раз, поменяв направление (т.е. правая – назад, левая – вперед).

2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – наклон вперед, не сгибая ног, руки вытянуть вперед, голова прямо; 2 – вернуться в и.п. (8 раз).

3. И.п.: стоя ноги вместе, руки вниз. 1 – выпад вправо, руки за голову; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – И.п. То же влево (8 раз).

И.п.: ноги на ширине ступни, руки к плечам. 1 – присесть, руки в стороны; 2 – и.п.

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки вверх, потянуться; 2 – наклон к правой ноге; 3 – руки вверх, потянуться; 4 – в и.п. То же к левой ноге (8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянут, хлопок под коленом; 2 – в и.п.; 3-4 – левой ногой (8-10 раз).

7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны ладонями в пол. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – положить на левую; 3-4 – в И.п. То же с левой ноги.

8. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединить, спина прямая. 1-3 – опускать развернутые колени до пола; 4 – расслабиться (6 раз).

9. И.п.: о.с., руки на пояс. 15-20 подскоков на правой ноге, левая нога прямая вперед, носок тянуть; повторить с другой ноги в чередовании с ходьбой.

Комплекс № 11 (подготовительная группа)

февраль (1 неделя)

Упражнения на гимнастических ковриках

Вводная часть: Ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием бедра, с хлопком под коленом. Прыжки в колонне друг за другом на правой и левой ноге. Бег обычный, с захлестыванием голени. Перестроение в две шеренги.

1. И.п.: стоя на коврик, ноги параллельно, руки на пояс. 1-2 – поочередное поднимание на носки, на пятки (10-12 раз)
2. И.п.: то же, руки вниз. 1-6 – поочередное поднимание рук на пояс, к плечам, вверх. 1-6 – поочередное опускание рук, вернуться в и.п. (4-6 раз)
3. И.п.: стоя на коврик, руки на пояс. 1 – шаг вправо; 2 – наклон вправо; 3 – прямо; 4 – вернуться в и.п.; то же влево (8-10 раз).
4. И.п.: стоя, ноги врозь, руки к плечам. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вниз, руками коснуться коврика; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (8-10 раз).
5. И.п.: стоя на коврик, руки на пояс. 1 – выпад правой ногой назад, руки вперед; 2 – вернуться в и.п. То же с левой ноги (8-10 раз).
6. И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, разводя колени; 3 – встать, руки в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).
7. И.п.: стоя на четвереньках, ладони на коврик. 1 – одновременно поднять и вытянуть назад прямую правую ногу, поднять и вытянуть вперед прямую левую руку, 2 – вернуться в и.п.; 3 – поменять положение рук и ног; 4 – вернуться в и.п. (8 раз).
8. И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на коврик, руки сзади в упоре. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх, носки оттянуть; 2 – И.п. (10 раз)
9. И.п.: стоя за коврик, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 – прыжки на двухногах на полу; 4 – прыжок на коврик.

Комплекс № 12

февраль 2

Упражнения с массажным мячом

Вводная часть: Ходьба в колонне друг за другом между предметами в чередовании с ходьбой на носках (руки в стороны), ходьбой с высоким подниманием колена. Ползание на стопах и ладонях животом вверх. Прыжки на правой и левой ноге. Бег в колонне по одному со сменой направления движения по сигналу. Построение в две колонны.

1. И.п.: о.с., мяч в правой руке. 1 – правую руку вперед; 2 – поднять левую руку, переложить мяч; 3 – опустить левую руку с мячом; 4 – И.п. Повторить с левой руки.
2. И.п.: стоя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – наклон вниз, не сгибая колени, переложить мяч в левую руку за правой пяткой; 3-4 – вернуться в И.п.
3. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны, поднять согнутую в колене правую ногу; 2 – переложить мяч под коленом в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).
4. И.п.: то же. 1 – присесть, переложить мяч за спиной в другую руку; 2 – И.п.
5. И.п.: сидя ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу, мяч под коленями на полу. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх, носки оттянуть; 2 – И.п. (8-10 раз).
6. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки с мячом вытянуты за головой. 1 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом; 2 – И.п.; 3-4 – с левой ноги (10 раз).
7. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты за головой, мяч зажат между ладонями. Упражнение «бревнышко» на счет 1-4 – в правую, затем в левую сторону (3-4 раза).
8. И.п. – основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки из стороны в сторону, перепрыгивая мяч.

Комплекс № 13

март (1 неделя)

Упражнения с гантелями

Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, спиной вперед; на носках, руки вверх; на внешней стороне стопы, руки на поясе. Боковой галоп вправо и влево. Бег со сменой направления обычный и спиной вперед.

1. И.п.: о.с., руки с гантелями вниз. 1-2 – правая рука вверх, левая – вниз, два рывка; 3-4 – поменять положение рук (10-12 раз)
2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, руки вытянуть вперед, соединить; 3 – руки в стороны; 4 – И.п.
3. И.п.: то же, гантели к плечам. 1– руки вверх; 2 – наклон вправо; 3 – прямо, руки вверх; 4 – И.п. То же влево (10 раз)
4. И.п.: стойка на коленях, руки с гантелями перед грудью. 1– поворот вправо, руки вынести вперед; 2 – И.п.; 3-4 – влево (10 раз).
5. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1– присесть, руки вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).
6. И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты перед собой. 1– наклон вперед, коснуться гантелями носков ног; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: лежа на спине, руки с гантелями вытянуты за головой. 1– ноги притянуть к животу, поднять голову и плечевой пояс, руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8 раз).
8. И.п.: о.с., руки с гантелями вниз. 1-8 –упражнение «ножницы» руками (2-3 раза)
9. И.п.: о.с., руки на пояс, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей в обе стороны.

Комплекс № 14

март (2 неделя)

Упражнения без предметов

Вводная часть: Построение в шеренгу, расчет на первый и второй, перестроение в две колонны. Ходьба парами обычная, на носках, на пятках в полуприседе (руки на поясе). Бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением игрового задания «Замри». Построение в две шеренги.

1. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1– руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2–руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой; 3– руки в стороны; 4 – и.п.(8-10 раз).
2. И.п.: о.с., руки на пояс. 1– шаг вправо, руки за голову; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – И.п. (8-10 раз).
3. И.п.: стоя ноги врозь, руки на пояс. 1– наклон к правой ноге, коснуться носка; 2 – наклон, коснуться пола между носками ног; 3– наклон к левой ноге; 4 – И.п.(8-10 раз).
4. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1– сесть на правое бедро; 2 – встать; 3-4 – влево (8 раз).
5. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1– руки в стороны; 2– присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – И.п.(8раз).
6. И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты перед собой. 1–поднять голову и плечевой пояс, руки вытянуть в стороны; 2– И.п.(6-8 раз).
7. И.п.: лёжа на спине, руки под головой. 1-8– упражнение «велосипед» (2-3 раза).
8. И.п.: ноги вместе, руки на пояс. Прыжки из стороны в сторону (10-12, 2-3 раза в чередовании с ходьбой).

Комплекс № 15
апрель (1 неделя)

Упражнения с султанчиками

Вводная часть: Построение в шеренгу, расчет на первый и второй, перестроение в две колонны. Ходьба парами обычная, на носках, на пятках в полуприседе (руки на поясе). Бег врассыпную с остановкой по сигналу и выполнением игрового задания «Замри».

1. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1– султанчики вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – И.п. (8-10 раз).
2. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1– шаг вправо, султанчики в стороны; 2– наклон вперед, скрестить султанчики; 3 – выпрямиться, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же влево (8 раз).
3. И.п.: о.с, султанчики у плеч. 1-2 – присед, султанчики вперед; 3-4 – в И.п.
4. И.п.: о.с., султанчики внизу. 1 – султанчики в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, султанчики в стороны; 4 – и.п. То же левой ногой (8 раз).
5. И.п.: стоя на коленях, султанчики перед собой. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п. То же влево (8 раз).
6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть без помощи рук, руки вытянуть вперед; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п. - основная стойка, султанчики внизу. 1 – правую ногу назад на носок, султанчики вверх; 2 – вернуться в и.п. То же левой ногой (8раз).
8. И.п.: о.с., султанчики сверху. Прыжки на правой и левой ноге. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3раза.

Комплекс № 16
апрель (неделя)2

Упражнения с длинным шнуром

Вводная часть: Ходьба на носках, руки согнуты в локтях, одновременно сжимать и разжимать пальцы. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную. Построение в две - три шеренги.

1. И.п.: о.с., шнур внизу. 1 – руки со шнуром вперед; 2 – вверх; 3 – прямо, 4 – И.п.
2. И.п.: стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине плеч, шнур сверху (держат двумя руками). 1 – наклон вправо; 2 – И.п. То же в левую сторону (8 раз).
3. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине плеч, шнур на грудь. 1 – положить шнур на поднятое правое колено; 2 – И.п. То же с левой ноги (8 раз).
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, шнур на грудь. 1– поднять шнур вверх; 2 – глубокий наклон вперед до пола; 3 – прямо, шнур вверх; 4 – И.п. (6-8 раз).
5. И.п.: стоя в шеренге, ноги на ширине ступни, шнур внизу. 1 – присесть, руки со шнуром вынести вперед; 2 – И.п. (8 раз).
6. И.п.: лежа на спине, шнур в вытянутых руках за головой. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – И.п. (8 раз).
7. И.п.: стоя боком к шнуру, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур. 10-12 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой.
8. И.п.: о.с., стоя в шеренге, шнур за спиной в прямых руках. 1 – поднять шнур вверх-назад прямыми руками – вдох; 2 – И.п. – выдох (8 раз).

Комплекс № 17

май (1 неделя)

Упражнения с мячом большого диаметра

Вводная часть: Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию. Прыжки в колонне друг за другом. Упражнение «тачка» в парах.

1. И.п.: о.с., мяч внизу. 1 – мяч вперёд; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперёд; 4 – И.п. (10р)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1– мяч вверх; 2– наклон вниз, коснуться мячом пола; 3 – мяч вверх; 4 – и.п.(10).
3. И.п.: то же. 1– мяч вверх; 2– наклон вправо; 3– мяч вверх; 4 – и.п. То же влево(10-12 раз).
4. И.п.: о.с., мяч внизу. 1-2 – присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3-4 – и.п. (12 раз).
5. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч на бедрах. 1-2 – катить мяч по ногам до носков ног; 3-4 – обратное движение (8-10 раз).
6. И.п.: сидя, упор сзади, мяч зажат между ступнями ног. 1-2 – не сдвигая ног с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки; 3-4 –И.п. То же влево (10 раз).
7. И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища. 1-2 – повернуться вправо на бок, затем на живот; 3-4 – И.п. То же влево (8-10 раз).
8. И.п.: о.с., руки вверх. 1– опустить мяч на поднятое правое колено, носок тянуть; 2 – и.п. То же с левой ноги (10-12 раз).
9. И.п.: стать боком к мячу, руки внизу. 1 – одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 – то же в другую сторону (12-15 прыжков в чередовании с ходьбой 2-3 раза).

Комплекс № 18

Май (1 неделя)

Упражнения без предметов

Вводная часть: Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

1. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1-4 – круговые вращения прямыми руками вперед; 5-8 – круговые вращения назад (2-3 раза)
2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – пружинистые повороты вправо; 3-4 – влево (8 раз).
3. И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая вверх до подмышки; 2 – И.п.; 3-4 – в левую сторону (10 раз).
4. И.п.: о.с., руки на пояс. 1 – присесть, разводя колени, правую руку к плечу, левую в сторону; 2 – И.п.; 3 – присесть, поменяв положение рук; 4 – И.п. (10 раз).
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. «Ножницы» – разводить и сводить прямые ноги.
6. И.п.: лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях под подбородком. «Лодочка» 1-2 – поднять голову и плечевой пояс, руки вытянуть вперед с одновременным подниманием ног; 3-4 – И.п.
7. И.п.: лежа на спине, руки на пояс, ноги согнуты в коленях. 1 – поднять прямые ноги вверх, носки тянуть; 2 – вернуться в И.п.
8. И.п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подскоки на месте.
9. И.п.: о.с., руки вдоль туловища. 1-2 – правую ногу назад на носок, руки сомкнуть над головой в замок, прогнуться; 3-4 – И.п. То же с другой ноги. (8 раз).