

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №34 «Колокольчик» города Лесосибирска».**

**Систематизировала: инструктор по физическому воспитанию
Бобровская Т.Ю.**

**Комплексы утренней гимнастики для детей
второй младшей группы.**

Сентябрь (1 – 2 недели).

БОЛЬШИЕ И МАЛЕНЬКИЕ.

1. «**Какие мы стали большие**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.
2. «**Какие мы были маленькие**». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Сентябрь (3 – 4 недели).

Птички.

1. «**Птички машут крыльями**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.
2. «**Птички пьют воду**». И.п.: то же. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. «**Птички клюют зёрна**». И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

Октябрь (1 – 2 недели).

КУРОЧКИ.

1. «**Курочки машут крыльями**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко - ко», опустить. Повторить 4 раза.
2. «**Курочки пьют воду**». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, Выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «**Курочки клюют зерна**». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Октябрь (3 – 4 недели).

ПУЗЫРЬ.

1. «**Надуем пузырь**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. «**Пузырь лопнул**». И.п.: то же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.
3. Ходьба стайкой.

НОЯБРЬ (1 – 2 недели).

НАМ ВЕСЕЛО.

1. **«Веселые руки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.
2. **«Веселые ноги».** И.п.: сидя на полу,, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Прыжки на месте на двух ногах».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.
4. **Ходьба друг за другом.**

НОЯБРЬ (3 – 4 недели).

С погремушкой.

1. **«Потряси погремушку».** Ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. «Погреми» - поднять погремушку вверх, потрясти её, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.
2. **«Постучи погремушкой».** И.п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать «динь – динь», выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.
3. **«Положи погремушку».** И.п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Декабрь (1 – 2 недели).

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ.

1. **«Погремушки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Повторить 5 раз.
2. **«Барабан».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум – бум», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Дудочка».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду – ду - ду», встать на полную ступню, опустить руки. Повторить 5 раз.

Декабрь (3 – 4 недели).

С флажком.

1. **«Покажите флажок».** И.п.: ноги слегка расставлены, флажок внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.
2. **«Постучи флажком».** И.п.: то же. Наклониться, постучать палочкой флажка по правому колену, выпрямиться. Повторить 3 раза.

Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

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

Январь (1 – 2 недели).

ЗИМА.

1. **«Погреем руки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «хлоп», опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. **«Погреем ноги».** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, похлопать по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Попрыгаем».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 6 прыжков на двух ногах на месте, походить на месте, вновь повторить прыжки на месте. Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

Январь (3 – 4 недели).

С КУБИКОМ.

1. **«Раскачивание рук».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Раскачивать руками вперед-назад. Повторить 2 раза.
2. **«Постучи кубиком».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиком внизу. Наклониться вперед, постучать кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.
3. **«Положи кубик».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиком внизу. Присесть, положить кубик на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять кубик, выпрямиться. Повторить 2 раза.

Февраль (1 – 2 недели).

ЗАЙЧИКИ.

1. **«Зайчики слушают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове – «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.
2. **«Зайчики поджали лапки».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.
3. **«Зайчики прыгают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки – лапки – согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Февраль (3 – 4 недели).

НА СТУЛЬЯХ.

1. **«Самолеты».** И.п.: сидя на стуле, не облокачиваясь, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, ладони вниз, опустить. Повторить 5 раз.
2. **«Самолеты летят».** И.п.: сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руками держаться за сидение с боков. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, руки опустить. Повторить 5 раз.

3. **«Поднимитесь на носки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Привстать на носки, опуститься. Повторить 5 раз.

Март (1 – 2 недели).

ГУСИ.

1. **«Гуси машут крыльями».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «га – га», опустить. Повторить 4 раза.
2. **«Гуси шипят».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, произнести «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Гуси клюют зерна».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.
4. **«Гуси полетели».** И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Март (3 – 4 недели).

С ПОГРЕМУШКОЙ.

1. **«Погреми погремушкой»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Раскачивание рук вперед-назад. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.
2. **«Постучи погремушкой».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с погремушкой внизу. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Положи погремушку».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушкой внизу. Присесть, положить погремушку, выпрямиться. Присесть, взять погремушку, встать. Повторить упражнение, переложив погремушку в другую руку.
4. **«Посмотри на погремушку».** И.п.: то же. Поднять руки вверх, посмотреть на погремушку, опустить. Повторить 5 раз.

Апрель (1 – 2 недели).

ВЕСНА.

1. **«Деревья качаются».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки поднять вверх, немного отвести влево, потом вправо, произнести «ш-ш-ш», опустить. Повторить 6 раз.
2. **«Кусты качаются».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться в лево (вправо), выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. **«Ветер».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, подуть, опустить, Повторить 5 раз.
4. **«Воробышки прыгают».** И.п.: то же. Прыжки на двух ногах на месте. После 6 прыжков походить на месте и еще раз повторить прыжки.

Апрель (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

1. **«Подними мяч».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. **«Положи мяч».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. **«Приседания».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
4. **«Мяч вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Май (1 – 2 недели).

ЦВЕТЫ.

1. **«Соберем большой букет».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
2. **«Сорвем цветы».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Покажи цветы».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
4. **«Где ромашки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Май (3 – 4 недели).

С ФЛАЖКОМ.

1. **«Переложим флажок».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Поднять руки вверх, помахать флажком, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.
2. **«Постучим флажком».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажком внизу. Наклониться, постучать флажком по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 3 раза, переложив флажок в другую руку.
3. **«Положим флажок».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажком внизу. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, выпрямиться. Повторить 2 раза.
4. **«Покажи флажок».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять руки вперед, спрятать за спину. Повторить 3 раза. Переложить флажок в другую руку и выполнить те же движения.

Июнь (1 – 2 недели)

ЛЕТО.

1. **«Бабочки летают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. **«Сорвем цветы».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Сдуем одуванчик».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руку ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.
4. **«Кузнечики прыгают».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походит на месте. Повторить 2 раза.

Июнь (3 – 4 недели).

С ПОГРЕМУШКАМИ.

1. **«Погреми»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.
2. **«Постучи погремушками»**. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Раскачивание рук»**. И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуты вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.
4. **«Положи погремушки»**. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 5 раз.

Июль (1 – 2 недели).

ЦВЕТЫ.

5. **«Соберем большой букет»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
6. **«Сорвем цветы»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 5 раз.
7. **«Покажи цветы»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки сзади. Поднять руки вперед, спрятать назад. Повторить 5 раз.
8. **«Где ромашки»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Подняться на носки, посмотреть вперед, опуститься. Повторить 5 раз.

Июль (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

5. **«Подними мяч»**. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вверх, опустить вниз. Повторить 6 раз.
6. **«Положи мяч»**. И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу. Наклониться, положить мяч, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться. Повторить 4 раза.
7. **«Приседания»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать. Повторить 4 раза.
8. **«Мяч вперед»**. И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках. Поднять мяч вперед, опустить. Повторить 2 раза.

Август (1 – 2 недели)

ЛЕТО.

5. **«Бабочки летают»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
6. **«Сорвем цветы»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, дотянуться рукой (руками) до пола, выпрямиться. Повторить 5 раз.
7. **«Сдуем одуванчик»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руку ко рту, подуть, произнести «ф-ф-ф», опустить. Повторить 4 раза.
8. **«Кузнечики прыгают»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 прыжков на двух ногах, на месте, походит на месте. Повторить 2 раза.

Август (3 – 4 недели).

С ПОГРЕМУШКАМИ.

5. **«Погреми».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с погремушками внизу. Поднять погремушки вперед, потрясти их, опустить. Повторить 4 раза.
6. **«Постучи погремушками».** И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки внизу. Наклониться, постучать погремушками по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 5 раз.
7. **«Раскачивание рук».** И.п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Руки вытянуты вперед, отвести назад. Повторить 6 раз.
8. **«Положи погремушки».** И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки внизу. Присесть, положить погремушки на пол, встать, присесть, взять погремушки, встать. Повторить 5 раз.

Комплексы утренней гимнастики для средней группы.

Сентябрь (1 – 2 недели).

1. **«Руки вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Постучи по коленям».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук- тук», выпрямиться, Повторить 4 раза.
3. **«Пружинки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Сентябрь (3 – 4 недели).

Зарядка.

1. **«Руки вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, вернуться в и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Постучи по коленям».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук – тук», выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«Прыжки»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте и снова прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба друг за другом.

Октябрь (1 – 2 недели).

Матрешки.

1. **«Матрешки пляшут».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох».
2. **«Матрешки кланяются».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Матрешки качаются».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.

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

Октябрь (3 – 4 недели).

С флажками.

1. «Флажки вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклоняться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.
4. «Флажки в стороны». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.

Ноябрь (1 – 2 недели).

Часы.

1. «Заведи часы». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
2. «Маятник качается». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик – так», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. «Часы сломались». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.
4. «Часы идут». И.п.: то же. Раскачивать руками вперед- назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Ноябрь (3 – 4 недели).

С кубиками.

1. «Постучи кубиками». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» «(влево)», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. «Положи кубики». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
4. «Кубики в стороны». И.п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.

Декабрь (1 – 2 недели).

ОРУ.

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

2. **«Подняться на носки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. **«Насос».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«Прыжки».** И.п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки.

Декабрь (3 – 4 недели).

С веревкой.

1. **«Веревку вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. **«Полуприседание».** И.п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.
4. **«Веревку вверх».** И.п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Январь (1 – 2 недели).

ЗИМА.

1. **«Погреем плечи».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Погреем ноги».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Дровокол».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Прыжки».** И.п.: ноги в средней стойке, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки.

Январь (3 – 4 недели).

С обручем.

1. **«Обруч вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в и.п., то же выполнить влево, выпрямиться.
3. **«Приседание».** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Обруч вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

Февраль (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Хлопок над головой».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Прыжки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

Февраль (3 – 4 недели).

С мячом.

1. **«Мяч вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Положи мяч».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Подняться на носки».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Мяч вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Март (1 – 2 недели).

ГУСИ.

1. **«Гуси машут крыльями».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Гуси пьют воду».** И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.
3. **«Гуси шипят».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Прыжки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

Март (3 – 4 недели).

1. **«Раскачивание флажков».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Пружинки». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2-3 раза, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
4. «Флажки вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

Апрель (1 – 2 недели).

БАБОЧКИ.

1. «Бабочки машут крыльями». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.
2. «Бабочки сели на цветы». И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. «Бабочки летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. «Бабочки качаются на цветах». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Апрель (3 – 4 недели).

С кубиками.

1. «Кубики вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Наклоны вперед». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз.
5. «Кубики вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками согнуты в локтях перед грудью. Вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

МАЙ (1 – 2 недели).

САМОЛЕТЫ

1. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Самолеты готовятся к полету». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

3. «Починим колеса». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. «Самолеты летят». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
5. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 5 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

МАЙ (3 – 4 недели).

С обручем.

1. «Обруч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в и.п., то же выполнить влево, выпрямиться.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. «Обруч вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

ИЮНЬ (1 – 2 недели).

Физкультурники.

1. «Мы плаваем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
2. «Приготовиться к прыжку в воду». И.п.: то же. Присесть, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. «Физкультурники». И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. «На зарядке». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед – назад то правую, то левую ногу.

ИЮНЬ (3- 4 недели).

С мячом.

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Положи мяч». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. «Подняться на носки». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

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

ИЮЛЬ (1 – 2 недели).

САМОЛЕТЫ

6. «Мотор». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
7. «Самолеты готовятся к полету». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
8. «Починим колеса». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
9. «Самолеты летят». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
10. «Прыжки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 5 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

ИЮЛЬ (3 – 4 недели).

С обручем.

1. «Обруч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в и.п., то же выполнить влево, выпрямиться.
3. «Приседание». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. «Обруч вперед». И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз.

АВГУСТ (1 – 2 недели).

Физкультурники.

1. «Мы плаваем». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
2. «Приготовиться к прыжку в воду». И.п.: то же. Присесть, наклониться вперед, руки отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. «Физкультурники». И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. «На зарядке». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед – назад то правую, то левую ногу.

АВГУСТ (3 – 4 недели).

С мячом.

1. **«Мяч вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Положи мяч».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Подняться на носки».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Мяч вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Комплексы утренней гимнастики в старшей группе.

СЕНТЯБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки вверх».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Приседания».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Полочки».** И.п.: о.с., руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

СЕНТЯБРЬ (3 – 4 недели).

ОРУ.

1. **«Руки вперед, вверх».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Качели».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Пружинки».** И.п.: о.с., Руки на поясе. Сделать 2 – 3 полуприседания, встать. Повторить 5 раз.
4. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, ходьба на месте и вновь 8 прыжков. Повторить 2 раза.

ОКТЯБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Раскачивание рук».** И.п.: о.с., руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в и.п.. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты с разведением рук в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны,

- сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движение влево. Повторить 6 раз.
3. **«Ножницы»**. И.п.: о.с., руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.
 4. **«Наклоны вперед»**. И.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 5. **«Прыжки»**. И.п.: ноги параллельно, Руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь 8 прыжков.

ОКТАБРЬ (3 – 4 недели).

С флажками.

1. **«Раскачивание флажков»**. И.п.: о.с., флажки внизу вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны»**. И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Наклоны с флажками»**. И.п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание»**. И.п.: о.с., флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Ножницы»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны. Повторить 6 раз.

НОЯБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Тарелочки»**. И.п.: о.с., руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Повороты с отведением рук в стороны»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться в и.п. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в и.п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Хлопки под коленом»**. И.п.: о.с., руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Выполнить хлопок под левым коленом. Повторить 6 раз.
4. **«Наклоны вперед»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. **«Прыжки»**. И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походит на месте и вновь повторить прыжки.

НОЯБРЬ (3 – 4 недели).

С обручем.

1. **«Обруч вперед, вверх, вниз».** И.п.: о.с., руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Приседание, обруч вперед».** И.п.: о.с., обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Пролезть в обруч».** И.п.: то же. Поднять обруч над головой, положить на полечи, пролезть, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Подняться на носки».** И.п.: о.с., обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

ДЕКАБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Полочки».** И.п.: о.с., руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться в правую сторону, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
3. **«Согни колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки за спиной. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки на правой и левой ноге поочередно».** И.п.: о.с., руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

ДЕКАБРЬ (3 – 4 недели).

С веревкой.

1. **«Веревку вперед».** И.п.: о.с., веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Положи веревку».** И.п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3. **«Перешагни через веревку».** И.п.: о.с., веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести её через веревку, поднять левую ногу и также перенести её через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.
4. **«Приседание».** И.п.: то же. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Веревку на плечи».** И.п.: о.с., веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз.

ЯНВАРЬ (1 – 2 недели).

ЗИМА.

1. **«Обхватить плечи».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
2. **«Отряхни снег».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 7 раз.
3. **«Погрей ноги».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в и.п. Также поднять левую ногу. Повторить 8 раз.
4. **«Бросание снежков».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в и.п. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.
5. **«Прыжки на правой и левой ноге».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки.

ЯНВАРЬ (3 – 4 недели).

С мячом.

1. **«Подбрось и поймай мяч двумя руками».** И.п.: о.с., мяч внизу в обеих руках. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Повторить 6 раз.
2. **«Прокати мяч вокруг себя».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем вокруг левой, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3. **«Повороты с мячом».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в и.п., то же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Подняться на носки».** И.п.: о.с., мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Поймать мяч».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросить мяч об пол и поймать. Повторить 6 раз.

ФЕВРАЛЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Размахивание рук».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук. После нескольких повторений вернуться в и.п.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Приседание».** И.п.: о.с., руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. **«Повороты в стороны, руки вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

ФЕВРАЛЬ (3 – 4 недели).

С палкой.

1. «Палку к груди». И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: стоя на коленях, палка вверх. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.
3. «Повороты, палку вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить : раз.
4. «Приседание, палку вперед». И.п.: о.с., палка внизу., присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

МАРТ (1 – 2 недели).

САМОЛЕТЫ.

1. «Мотор». И.п.: о.с., руки внизу. Вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. «Самолеты летят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.
3. «Самолеты приземлились». И.п.: о.с., руки внизу. Встать на правое колено, развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же выполнить, встав на левое колено. Повторить 4 раза.
4. «Пропеллер». И.п.: ноги расставлены, руки внизу. Круговые движения прямыми вытянутыми руками, вперед – в стороны, после нескольких движений руки опустить. Повторить 5 раз.
5. «Путь свободен». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз.
6. «Прыжки». И.п.: о.с., руки на поясе. 12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

МАРТ (3– 4 недели).

С веревкой.

1. «Веревку вперед», вверх, вниз». И.п.: о.с., веревка внизу. Поднять веревку вперед, вверх, посмотреть на нее, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Заборчик». И.п.: то же. Поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на нее веревку, выпрямиться. Так же поднять левую ногу. Повторить 6 раз.
3. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе, все стоят друг за другом по кругу. Наклониться влево, поднять веревку над головой, вернуться в и.п. То же выполнить вправо. Повторить 6 раз

4. **«Положить веревку на пол».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с веревкой внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, поднять веревку, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Приседание, веревку вперед».** И.п.: о.с., веревка внизу. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
6. **«Веревку вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Веревку вытянуть вперед, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

АПРЕЛЬ (1 – 2 недели).

ПЕТРУШКИ.

1. **«Тарелочки».** И.п.: о.с., руки внизу. Выполнить 4 скользящих хлопка вытянутыми руками, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты руки в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, развести руки в стороны ладонями вверх, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз
3. **«Хлопки под коленом».** И.п.: о.с., руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», выпрямиться. То же выполнить, поднимая левую ногу. Повторить 6 раз.
4. **«Хлопки над головой».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Прыжки, ноги в стороны, вместе».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

АПРЕЛЬ (3 – 4 недели).

С ОБРУЧЕМ.

1. **«Обруч вперед».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вперед, посмотреть в него – «в окошко», вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вверху. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Пролезание в обруч».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вверх, перевести на плечи, пролезть в него, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Подняться на носки».** И.п.: о.с., обруч внизу. Подняться на носки, обруч держать перед грудью, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
6. **«Прыжки на двух ногах с продвижением вперед».** И.п.: ноги вместе, обруч на плечах, руками держать обруч. Выполнить 12 прыжков, продвигаясь вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить прыжки 12 раз.

МАЙ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Мельница».** И.п.: о.с., руки внизу. Выполнить 4 круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Обхвати колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Согнуть колени, обхватить их руками, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Ножницы».** И.п.: о.с., руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. Повторить 6 раз.
5. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.
6. **«Прыжки, ноги в стороны – вместе».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны – вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

МАЙ (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

1. **«Подбросить мяч».** И.п.: о.с., мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя руками. Повторить 7 раз.
2. **«повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Переложить мяч под ногами».** И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Мяч вперед».** И.п. то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

ИЮНЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки за голову».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, положить за голову, опустить. Повторить 8 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Хлопки под коленом».** И.п.: о.с., руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Руки к плечам».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить. Повторить 6 раз.
5. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

6. **«Прыжки с продвижением вперед».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

ИЮНЬ (3 – 4 недели).

С ПАЛКОЙ.

1. **«Палку вверх, вперед, вниз».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Палку за колено».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., один конец палки на полу (вертикально), другой в двух руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
6. **«Палку за плечи».** И.п. о.с., палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

ИЮЛЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Мельница».** И.п.: о.с., руки внизу. Сделать 4 круговых движения прямыми руками перед грудью, опустить руки. Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Пружинки».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 3 небольших полуприседания, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. **«Ножницы».** И.п.: о.с., руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
6. **«Прыжки, ноги в стороны, вместе».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

ИЮЛЬ (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

1. **«Подбросить мяч».** И.п.: о.с., мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя руками. Повторить 7 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. **«Переложи мяч под ногами».** И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. **«Мяч вперед».** И.п. то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

АВГУСТ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки за голову».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, положить за голову, опустить. Повторить 8 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Хлопки под коленом».** И.п.: о.с., руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Руки к плечам».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить. Повторить 6 раз.
5. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Прыжки с продвижением вперед».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

АВГУСТ (1 – 2 недели).

С ПАЛКОЙ.

1. **«Палку вверх, вперед, вниз».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Палку за колено».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., один конец палки на полу (вертикально), другой в двух руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
6. **«Палку за плечи».** И.п. о.с., палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРППЕ.

Сентябрь (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки вверх с отставлением ноги назад».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

2. **«Повороты в стороны, руки в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в и.п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.
3. **«Хлопок под коленом».** И.п.: о.с., руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.
5. **«Прыжки на месте, на двух ногах».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

Сентябрь (3 – 4 недели).

ОРУ.

1. **«Руки вверх с отставлением ноги назад».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. **«Повороты в стороны, руки в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Приседание».** И.п.: о.с., руки на поясе. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
4. **«Руки в стороны, вперед, в стороны».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади, на полу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Прыжки вперед – назад».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед – назад), походить на месте и вновь повторить прыжки.

ОКТАБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки вперед, вверх».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
3. **«Хлопок под коленом».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Хлопок над головой».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть над головой, одновременно

подняться на носки, развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.

5. **«Повороты, руки вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Прыжки ноги в стороны, вместе».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить и вновь повторить прыжки.

ОКТАБРЬ (3 – 4 недели).

С ОБРУЧЕМ.

1. **«Обруч на плечи».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, перевести на плечи, поднять снова вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Повороты, обруч вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо (влево), обруч перевести вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Обруч на колено».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить на нее вертикально обруч, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Пролезть в обруч».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вверх, пролезть в него, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки на месте».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вверх, пролезть в него, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
6. **«Прыжки на месте».** И.п.: о.с., обруч на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, походить и снова прыгать 14 раз.

НОЯБРЬ (1 – 2 недели).

ЦАПЛИ.

1. **«Цапля машет крыльями».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.
2. **«Цапля достанет лягушку из болота».** И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в и.п. То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.
3. **«Цапля стоит на одной ноге».** И.п.: о.с., руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Цапля глотает лягушку».** И.п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Цапля стоит в камышах».** И.п.: о.с., руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Цапля прыгает».** И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед – назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

НОЯБРЬ (3 – 4 недели).

С ВЕРЕВКОЙ.

1. **«Веревку вверх».** И.п.: о.с., веревка внизу. Поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе (дети стоят друг за другом). Наклониться влево, рука с веревкой поднимается вверх, вернуться в и.п. То же выполнить, держа веревку в левой руке. Повторить 4 раза.
3. **«Заборчик».** И.п.: о.с., веревка внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, положить на нее веревку, опустить руки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Веревку к ногам».** И.п.: сидя, ноги в стороны, веревка внизу. Наклониться вперед, веревкой дотронуться до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., веревка внизу. Присесть, веревку перевести вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Веревку за плечи».** И.п.: то же. Поднять веревку вверх, подняться на носки, перевести веревку за плечи, опуститься на всю ступню, опять поднять веревку и подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

ДЕКАБРЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Руки к плечам».** И.п.: о.с., носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Взмах прямой ногой».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Раскачивание рук».** И.п.: о.с., руки внизу. Одновременно раскачивать руками вперед – назад, после нескольких движений вернуться в и.п. Повторить 2 раза.
5. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Прыжки на правой и левой ноге».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, походить, вновь повторить прыжки.

ДЕКАБРЬ (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

1. **«Мяч к груди».** И.п.: о.с., мяч внизу. Поднять мяч вперед, к груди, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), поднять мяч вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«переложи мяч из одной руки в другую под ногой».** И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднять правую (левую) ногу, переложить мяч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых руках. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
5. **«Приседание, мяч вперед».** И.п.: о.с., мяч внизу. Присесть, мяч держать перед собой, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Мяч вверх».** И.п.: то же. Поднять мяч вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

ЯНВАРЬ (1 – 2 недели).

ЗИМА.

1. **«Согрей плечи».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести руки в стороны, хлопнуть по противоположным плечам, опять развести руки в стороны, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Стряхни снег».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям – «отряхнуть снег», вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
3. **«Согрей ноги».** И.п.: сидя, руки внизу, ноги вместе. Развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Лепка снежков».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки вперед, хлопнуть, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Бросание снежков».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую (левую) руку назад, в сторону, резким движением перевести вперед – «бросить снежок», вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
6. **«Снеговик».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
7. **«Прыжки с хлопками».** И.п.: о.с., руки внизу. Выполнить 14 прыжков на месте на двух ногах, одновременно хлопнуть по бокам, ходьба на месте и вновь 14 прыжков.

ЯНВАРЬ (3 – 4 недели).

С ПАЛКОЙ.

1. **«Палку вверх, на плечи».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, опять поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Палку к ногам».** И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Дотронуться палкой носков ног, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Палку за колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Согнуть ноги в коленях, палку вытянуть вперед, перевести ее за колени, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево (вправо), палку вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., палка вертикально (один конец на полу), палку держать двумя руками. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
6. **«Палку вверх».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в и.п.

7. «Прыжки на месте». И.п.: о.с., палка на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Февраль (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. «Руки за голову». И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести за голову, в стороны, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 7 раз.
3. «Взмах прямой ногой». И.п.: ноги вместе, руки внизу, сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. «Наклоны вперед». И.п.: о.с., руки внизу. Наклониться вперед, руки развести в стороны, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. «Сгибание колен». О.с., руки сзади. Согнуть правую (левую) ногу в колене, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны – скрестно». И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков ноги в стороны – скрестно, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Февраль (1 – 2 недели).

СО СКАКАЛКОЙ.

1. «Скакалку за голову». И.п.: о.с., скакалка внизу. Поднять скакалку вверх, перевести за голову, снова поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. «Наклоны вперед». И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Наклониться вперед, достать скакалкой носки ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
3. «Сгибание ног в коленях». И.п.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях. Вытянуть руки со скакалкой вперед, согнуть ноги в коленях, скакалку перевести за колени, ноги и руки вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны в стороны». И.п.: о.с., скакалка внизу. Наклониться вправо, правую ногу отставить в сторону, одновременно скакалку поднять вверх, вернуться в и.п. То же выполнить влево. Повторить 8 раз.
5. «Скакалку вперед, к груди, вперед». И.п.: то же. Вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки, скакалку перевести к груди, опуститься на всю ступню, вновь вытянуть руки вперед, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. «Повороты в стороны». И.п.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, ручки скакалки в руках. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
7. «Прыжки через скакалку». И.п.: о.с., скакалка сзади. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, держа ручки скакалки, вновь повторить прыжки через скакалку.

МАРТ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. «Мельница». И.п.: о.с., руки внизу. Сделать 4 круговых движения прямыми руками перед грудью, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

2. **«Повороты в стороны с разведением рук».** И.п.: о.с., руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. **«Достань коленом до вытянутых рук».** И.п.: о.с., руки вперед. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
4. **«Руки к плечам».** И.п.: на коленях, сидя на пятках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, одновременно приподняться на колени, перевести руки к плечам, опускаясь на пятки, вновь поднять руки вверх и подняться на колени, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед, встать. Повторить 7 раз.
6. **«Достать носок ноги».** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. **«Прыжки с поворотом кругом».** И.п.: о.с., руки на поясе. Четырьмя прыжками (ноги вместе) повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав 3 поворота, походить на месте и еще раз четырьмя прыжками повернуться кругом.

МАРТ (3 – 4 недели).

С ОБРУЧЕМ.

1. **«Переложи обруч из одной руки в другую».** И.п.: о.с., обруч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить обруч из правой руки в левую, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вверх. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. **«Обруч на колено».** И.п.: о.с., обруч внизу. Поднять обруч вперед, согнуть правую ногу, достать ею обруч, опустить ногу.
4. **«Положи обруч на пол, не сгибая ног».** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Наклониться не сгибая колен, положить обруч, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Поставить обруч».** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу в правой руке. Наклониться вперед, поставить обруч между ступнями, выпрямиться. Повторить 8 раз.
7. **«прыжки на месте».** И.п.: о.с., обруч на плечах. Выполнить 16 прыжков на месте, спокойно походить и вновь повторить прыжки.

Апрель (1 – 2 недели).

ЦАПЛИ.

1. **«Цапля машет крыльями».** И.п.: о.с., руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.
2. **«Цапля достанет лягушку из болота».** И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой

рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в и.п. То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз.

3. **«Цапля стоит на одной ноге».** И.п.: о.с., руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Цапля глотает лягушку».** И.п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Цапля шагает по болоту».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 4 шага на месте, высоко поднимая ноги в коленях, вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
6. **«Цапля стоит в камышах».** И.п.: о.с., руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. **«Цапля прыгает».** И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед – назад), походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Апрель (3 – 4 недели).

С ПАЛКОЙ.

1. **«Палку вверх, на плечи».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя по-турецки, палка внизу. Повернуться вправо (влево), положить палку за спину на пол, выпрямиться, повернуться, взять палку, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. **«Пружинки».** И.п.: о.с., палка вертикально. Выполнить три небольших полуприседания, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. **«Присесть, палку вперед».** И.п.: о.с., палка внизу. Присесть, палку вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
6. **«Палку к груди».** И.п.: Поднять палку вперед, подняться на носки, перевести палку к груди, опуститься на всю ступню, снова вытянуть руки с палкой вперед, подняться на носки и вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

МАЙ (1 – 2 недели).

ОРУ.

1. **«Полочки».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. **«Хлопни под коленями».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

4. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Мельница».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать 4 круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
6. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. **«Прыжки на правой и левой ноге».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на левой и правой ноге, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

МАЙ (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

1. **«Подбросить мяч и поймать его».** И.п.: о.с., мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать. Повторить 7 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
3. **«Прокати мяч».** И.п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу. Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой ноги, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. **«Приседание, мяч вперед».** И.п.: о.с., мяч внизу. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
7. **«Прыжки вокруг мяча».** И.п.: о.с., руки на поясе, мяч на полу. Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча.

ИЮНЬ (1 – 2 недели).

ФИЗКУЛЬТУРНИКИ.

1. **«Пловцы».** И.п.: о.с., руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз.
2. **«Штангисты».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
3. **«Согни ноги».** И.п.: упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Гантели».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

5. **«Стойка пловца».** И.п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
6. **«Прыжки, ноги в стороны-вместе».** И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны-вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

ИЮНЬ (3 – 4 недели).

С ПАЛКОЙ.

1. **«Палку вверх, на плечи».** И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. **«Палку к ногам».** И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
3. **«Палку за колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
4. **«Повороты в стороны, палку вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. **«Приседание».** И.п.: о.с., палка вертикально. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
6. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
7. **«Прыжки на месте».** И.п.: о.с., палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте и вновь повторить прыжки.

ИЮЛЬ (1 – 2 недели).

ОРУ.

8. **«Полочки».** И.п.: о.с., руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
9. **«Повороты в стороны».** И.п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
10. **«Хлопни под коленями».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
11. **«Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
12. **«Мельница».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать 4 круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
13. **«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.

14. «Прыжки на правой и левой ноге». И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на левой и правой ноге, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

ИЮЛЬ (3 – 4 недели).

С МЯЧОМ.

8. «Подбросить мяч и поймать его». И.п.: о.с., мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать. Повторить 7 раз.
9. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
10. «Прокати мяч». И.п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
11. «Наклоны вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу. Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой ноги, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
12. «Приседание, мяч вперед». И.п.: о.с., мяч внизу. Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
13. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
14. «Прыжки вокруг мяча». И.п.: о.с., руки на поясе, мяч на полу. Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча.

АВГУСТ (1 – 2 недели).

ФИЗКУЛЬТУРНИКИ.

7. «Пловцы». И.п.: о.с., руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз.
8. «Штангисты». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
9. «Согни ноги». И.п.: упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
10. «Гантели». И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
11. «Стойка пловца». И.п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
12. «Прыжки, ноги в стороны-вместе». И.п.: о.с., руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны -вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

АВГУСТ (3 – 4 недели).

С ПАЛКОЙ.

8. «Палку вверх, на плечи». И.п.: о.с., палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.

- 9. «Палку к ногам».** И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
- 10.«Палку за колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
- 11.«Повороты в стороны, палку вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
- 12.«Приседание».** И.п.: о.с., палка вертикально. Присесть, встать. Повторить 7 раз.
- 13.«Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 8 раз.
- «Прыжки на месте».** И.п.: о.с., палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте и вновь повторить прыжки