

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



Комплексы упражнений для утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Бабаян А.В.
1 КК

Екатеринбург 2020

СЕНТЯБРЬ

Комплекс №1 (без предметов)

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу – смена направления, с заданиями для рук.
2. Бег обычный, по сигналу – смена направления.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение врассыпную.
5. ОРУ без предметов:
 - И.п.: о.с.
 - 1-наклон головы к правому (левому) плечу
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с.
 - 1-2-руки через стороны вверх, подняться на носки
 - 3-4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1-поворот вправо (влево), правая (левая) рука за спину, левая (правая) за голову
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон вправо (влево), левой (правой) рукой рисуем дугу
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-поворот туловища вправо (влево), правую (левую) руку в сторону ладонью кверху
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: сидя, руки в упоре сзади.
 - 1-поднять туловище, прогнуться, посмотреть назад
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: лежа на животе, руки под подбородок.
 - 1-поднять вверх правую (левую) ногу, левую (правую) руку
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: о.с., руки на поясе.
- Прыжки поочередно на одной и другой ноге. Чередовать с ходьбой (2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя
8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №2 (с мячом)

1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, на пятках, «Гномики и великаны», «Белые медведи».
2. Бег обычный, по сигналу – на месте.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в колонну по два (по ориентиру).
5. ОРУ с мячом:
 - И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.
 - 1-мяч на грудь
 - 2-с силой вверх
 - 3-на грудь
 - 4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: сидя, ноги вместе, мяч перед грудью.
 - 1-3-наклон вперед, мячом коснуться носков ног
 - 4-и.п. (8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед.
 - 1-поворот направо (налево)
 - 2-и.п. (по 8 раз)
 - И.п.: сидя на пятках, мяч у груди.
 - 1-встать на коленях, поднять руки вверх, посмотреть на мяч
 - 2-и.п. (10 раз)

• И.п.: лежа на спине, руки с мячом над головой.

1-2-мяч вперед, сесть

3-4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках.

1-2-поднять руки, посмотреть на мяч

3-4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с.

1-присесть, руки вперед

2-и.п. (8 раз)

• И.п.: мяч зажат коленями, руки на поясе.

Прыжки чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Релаксация – 3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

ОКТАБРЬ

Комплекс №3

(без предметов)

1. Ходьба мелким и широким шагом, с высоким подниманием колен.

2. Бег, боковой галоп, по сигналу – присесть.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ без предметов:

• И.п.: ноги врозь, руки на поясе.

1-поворот головы вправо (влево)

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с.

1-руки в стороны,

2-руки вверх,

3-руки вперед,

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: ноги врозь, руки на плечах

1-поворот вправо (влево), руки в стороны, пальцы развести,

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: сидя, упор на предплечья.

1-поднять прямые ноги,

2-развести в стороны,

3-соединить,

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: стоя на ладонях и коленях.

1-мах левой (правой) ногой назад

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с.

1-сесть, закрыть ладонями лицо

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе.

Прыжки ноги вместе, ноги врозь, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж – 1 неделя

8. Релаксация – 2 неделя

Комплекс №4

(с платочком)

1. Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен.

2. Бег обычный, по сигналу – встать как «Цапли», сесть как «Лягушки».

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в круг.

5. ОРУ с платочком:

- И.п.: ноги на ширине ступни, руки с платочками за спиной.

1-руки в стороны

2-вперед

3-в стороны

4-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: ноги на ширине ступни, правая рука вверх, левая вниз.

1-через стороны правую руку опустить, а левую поднять

одновременно

2-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с платочком вверх левая на поясе.

1-3-наклон влево

4-поменять руки (8-10 раз)

- И.п.: ноги шире плеч, руки впереди.

1-3-наклон, платочком коснуться пола

4-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.

1-встать на колени, поднять руки вверх

2-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: о.с.

1-полуприсед, взмах платочками вперед

2-и.п. (8 раз)

- И.п.: о.с.

Прыжки ноги и руки в стороны, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя

8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

НОЯБРЬ

Комплекс №5

(без предметов)

1. Ходьба с изменением направления по ориентиру, остановка на сигнал.

2. Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, бег мелким и широким шагом.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ без предметов:

- И.п.: о.с.

1-руки через стороны за голову,

2-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: о.с.

1-шаг вправо (влево), руки в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

- И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.

1-поворот вправо (влево), руки в стороны

2-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

1-руки в стороны

2-наклониться, коснуться пальцами рук носков правой (левой) ноги

3-выпрямиться, руки в стороны

4-и.п. (6-8 раз)

- И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади.

1-согнуть ноги в коленях

2- и.п. (8-10 раз)

- И.п.: о.с.

1-руки за голову, присесть

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе.

Прыжки ноги врозь, ноги скрестно, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №6

(с плоским кольцом)

1. Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе.

2. Бег в среднем темпе, змейкой, врассыпную.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в колонну по два через середину в движении.

5. ОРУ с плоским кольцом:

• И.п.: о.с.

1-руки вперед,

2-вверх.

3-вперед,

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-руки вперед,

2-поворот вправо (влево)

3-руки вперед,

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед-в стороны, руки у груди.

1-3-наклон к правой (левой) ноге, кольцом захватить стопу

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на спине, руки с кольцом над головой

1-поднять ноги и руки вверх

2-3- кольцом захватить стопы, удерживать

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на животе, руки впереди

1-поднять кольцо вверх, посмотреть в него

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с.

1-сесть, руки вперед

2- и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе, кольцо на полу перед ногами.

Прыжки через кольцо вперед-назад, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Релаксация – 3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

2.

ДЕКАБРЬ

Комплекс №7

(без предметов)

1. Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом.

2. Бег, бег врассыпную, по сигналу – построиться в колонну по одному.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ без предметов:

• И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-4- вращение рук вперед (назад) (6-8 раз)

• И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замок сзади.

1-наклон вправо (влево)

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: сидя, ноги широко расставлены, руки на поясе.

1-наклон к правой (левой) ноге, руками коснуться пальцев ног

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-поднять прямые ноги под углом 90°

2-и.п. (8 раз)

• И.п.: лежа на животе, руки под подбородок.

1-приподняться, руки в сторону

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1-коснуться локтем правой (левой) руки левого (правого) колена

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: одна нога впереди, руки на поясе.

Прыжки со сменой ног, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж – 1 неделя

8. Релаксация – 2 неделя

Комплекс №8

(с ленточкой)

1. Ходьба на носках, внешней стороне стопы, на пятках, парами, врассыпную.

2. Бег обычный, парами, врассыпную.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в колонну по два (через середину парами).

5. ОРУ с ленточкой:

• И.п.: о.с.

1-2-руки через стороны вверх, переложить ленточку в другую руку

3-4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1-поднять колено, переложить ленточку в другую руку под коленом

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: ноги шире плеч, руки в стороны.

1-наклониться к правой (левой) ноге, переложить за ногой ленточку в другую руку

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на спине, руки над головой.

1-2-поднять правую (левую) ногу, переложить ленточку в другую руку

3-4-и.п. (8 раз)

• И.п.: сидя, ноги врозь, руки у груди

1-2-наклониться вперед, коснуться руками пола

3-4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с.

1-пружинка, руку вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя

8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

ЯНВАРЬ

Комплекс №9

(без предметов)

1. Ходьба приставным шагом вперед, назад, на носках, перекатом с пятки на носок.

2. Бег в колонне по одному, со сменой направляющего, со сменой направления, боковой галоп.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ без предметов:

• И.п.: ноги на ширине ступни, руки в стороны.

1-руки согнуть к плечам

2-и.п. (10 раз)

• И.п.: о.с., руки на пояс.

1-правую (левую) ногу поставить в сторону на носок, руки вверх

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: ноги вместе, руки на уровне груди, слегка разведены.

1-мах правой (левой) ногой, достать до ладони левой (правой) руки

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-4- поднять ноги, постараться достать ими до пола

5-8-плавно опустить ноги (6-8 раз)

• И.п.: лежа на животе, руки вытянуть вперед.

1-2-поднять руки и ноги, прогнуть спину

3-4- и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с.

1-правую (левую) руку вперед, левую (правую) ногу назад

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе.

Прыжки ноги врозь-вместе, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №10

(с веревочкой)

1. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо (влево), на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.

2. Бег обычный, со сменой направления, по диагонали.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в колонну по три (по ориентиру).

5. ОРУ с веревочкой:

• И.п.: о.с., веревочку держать за концы.

1-поднимаясь на носки, поднять руки вверх

2-и.п. (10 раз)

• И.п.: ноги на ширине стопы, веревочка в обеих руках перед собой.

1-наклониться вниз, коснуться пола

2-и.п. (6-8 раз);

• И.п.: стоя на коленях, руки с веревочкой внизу.

1- руки вперед, поворот направо (налево)

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: сидя, веревочка лежит на ногах, руки в упоре сзади.

1-поднять прямые ноги

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: сидя на пятках, руки с веревочкой на коленях.

1-наклониться вперед, потянуться за веревочкой

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: о.с.

1-присесть, положить веревочку перед ногами

2-и.п.

3-присесть, взять веревочку

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе, веревочка лежит на полу справа.

Прыжки через веревочку боком на двух ногах, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Релаксация – 3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11

(без предметов)

1. Ходьба мелким и широким шагом, спиной вперед.
 2. Обычный бег, по сигналу – присесть.
 3. Ходьба с восстановлением дыхания.
 4. Построение врассыпную.
 5. ОРУ без предметов:
 - И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.
1-обхватить руками плечи
2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги шире плеч, руки на плечах.
1-наклон вперед, похлопать по коленям
2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с.
1-присесть, обхватить колени руками
2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-поворот вправо (влево)
2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги вместе, руки на поясе.
1-поднять, согнутую в колене правую (левую) ногу
2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке над головой.
1-наклон вниз, руки в замке
2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с., руки на поясе.
- Прыжки поочередно на одной ноге, чередуя с ходьбой (2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
 7. Самомассаж – 1 неделя
 8. Релаксация – 2 неделя

Комплекс №12

(с гантелями)

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную.
2. Бег, чередование с бегом широким шагом.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в колонну по три.
5. ОРУ с гантелями:
 - И.п.: ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу.
1-руки в стороны
2-вверх
3-в стороны
4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки у груди.
1-вынести вперед правую (левую) руку
2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-наклон вправо (влево), опускаем правую (левую) руку вниз
2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.
1-наклон вперед, руками коснуться пола
2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: лежа на спине, руки над головой.
1-2-поднять руки и ноги вверх
3-4-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.
1-присесть, руки с гантелями вверх
2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с.

Прыжки руки и ноги в стороны, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя

8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

МАРТ

Комплекс №13

(в парах)

1. Ходьба на носках, на пятках, по диагонали.

2. Бег обычный, по сигналу – змейкой.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ в парах:

• И.п.: спиной друг к другу, взяться за руки.

1-3-встать на носки, руки через стороны вверх

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги шире плеч, руки сцеплены над головой.

1-наклон сцепленных рук вправо (влево)

2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: стоя спиной друг к другу, руки на поясе.

1-3-полуприсед, поворот головы вправо (влево), улыбнуться друг другу

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: стоя спиной, ноги шире плеч, руки на поясе.

1-3-наклон вперед – вниз, посмотреть друг на друга через ноги

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: стоять плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе.

1-ногу вперед

2- в сторону

3-назад

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника.

1-согнуть правую (левую) ногу в колене

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: стоя лицом друг к другу и держась за руки.

Прыжки выполняют произвольно, чередуя с ходьбой (2-3 раза).

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №14

(с малым мячом)

1. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног.

2. Бег в среднем темпе, с ускорением, змейкой.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в колонну по четыре (по ориентиру).

5. ОРУ с малым мячом:

• И.п.: о.с., мяч в правой руке.

1-2-руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку

3-4-опустить руки вниз (8-10 раз)

• И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-руки в стороны

2-наклониться вперед – вниз, переложить мяч в другую руку

3-выпрямиться, руки в стороны

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с мячом сверху, левая на

поясе.

1-3-наклон влево

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с., мяч в правой руке.

1-руки в стороны

2-присесть, мяч переложить в другую руку

3-встать, руки в стороны

4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.

1-4-прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, следя за мячом

Глазами (6-8 раз)

• И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2- поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом

носки ноги

3-4-медленно опустить ногу (6-8 раз)

• И.п.: о.с., мяч на полу перед ногами.

Прыжки вокруг мяча на 2-х ногах вправо – влево, чередуя с

ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Релаксация – 3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

АПРЕЛЬ

Комплекс №15

(без предметов)

1. Ходьба скрестным шагом, в полуприседе, по сигналу – сесть.

2. Бег, с захлестыванием голени назад, боковой галоп, по сигналу – сесть.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУ без предметов «Игрушки»:

• «Самолетик» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-руки в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

• «Кукла» И.п.: то же

1-наклон вперед, руки в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

• «Солдатик» И.п.: о.с.

1-правая (левая) прямая нога вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• «Неваляшка» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-наклон вправо (влево)

2-и.п. (8-10 раз)

• «Петушок» И.п.: о.с.

1-4-поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, взмахи руками со словами «ку-ка-ре-ку!» (8-10 раз)

• «Петрушка заводной» И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1-пружинка

2-и.п. (8-10 раз)

• «Мячики» И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки с поворотами вокруг себя, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж – 1 неделя

8. Релаксация – 2 неделя

Комплекс №16

(с плоским цветком из линолеума или тарелочкой)

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную.

2. Бег, по сигналу остановка - покружиться.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в колонну по три.
5. ОРУ с плоским цветком:
 - И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.
 - 1-руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки у груди.
 - 1-поднять руки вверх
 - 2-наклон вправо-влево
 - 3-руки вверх
 - 4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: ноги шире плеч, руки у груди.
 - 1-наклон вперед, положить цветок на пол
 - 2-и.п.
 - 3-наклон вперед, поднять цветок
 - 4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: сидя, цветок положить на ноги, руки в упоре за спиной.
 - 1-поднять прямые ноги под углом 45°
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: лежа на спине, руки над головой.
 - 1-2-мах руками, сесть
 - 3-4-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.
 - 1-присесть, руки с цветком вверх
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с., цветок на полу перед ногами, руки произвольно.
- Прыжки через цветок, чередуя с ходьбой (2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя
8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

МАЙ

Комплекс №17

(без предметов)

1. Ходьба с высоким подниманием колен, семенящим шагом.
2. Бег, бег врассыпную, по сигналу – найти свое место в колонне.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение врассыпную.
5. ОРУ без предметов «Весна»:
 - «Деревья качаются» И.п.: о.с.
 - 1-руки вверх
 - 2-3- легкие наклоны в стороны
 - 4-и.п. (8-10 раз)
 - «Ручьи журчат» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон вперед, руки вниз, пошевелить пальцами
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - «Ветрячок» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-поворот туловища вправо (влево)
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - «Качели» И.п.: ноги на ширине стопы, руки на плечах.
 - 1-наклон вправо (влево)
 - 2-и.п. (8-10 раз)

• «Ветер» И.п.: о.с.

1-сесть, руки вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• «Дождь» И.п.: о.с.

1-пружинка ногами, руки через стороны вверх, сложив «крышей»

2-и.п. (8-10 раз)

• «Воробушки радуются весне» И.п.: о.с.

Прыжки на одной ноге, на двух с поворотом, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №18

(без предметов)

1. Ходьба спиной вперед, с заданиями для рук, ног.

2. Бег, по сигналу - прыжки на двух ногах на месте.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в две колонны.

5. ОРУ без предметов «Физкультурники»:

• «Пловцы» И.п.: о.с.

1-руки вперед

2-руки в стороны

3-4-и.п. (8-10 раз)

• «Штангисты» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены

1-наклон вперед, руки вниз

2-выпрямиться, руки вверх

3-4-и.п. (8-10 раз)

• «Боксеры» И.п.: ноги на ширине стопы, руки, согнутые в локтях, у груди в кулаке.

1-с силой выпрямить правую (левую) руку вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• «Разминка физкультурников» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-4-круговое вращение туловища вправо-влево (6-8 раз)

• «Гимнасты» И.п.: о.с.

1-поднять прямую правую (левую) ногу вперед, руками коснуться носков ноги

2-и.п. (6-8 раз)

• «Гантели» И.п.: ноги на ширине стопы, руки к плечам.

1-поворот вправо (влево), руки с силой в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

• «Прыгуны» И.п.: о.с., руки на поясе

Прыжки произвольные в чередовании с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Релаксация – 3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя