Утренняя зарядка для детей подготовительной к школе группы

Сентябрь I-IIнеделя

**I. Вводная часть.**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Повороты направо, налево, кругом прыжком. Ходьба в колонне по одному обычная, ходьба на пятках, ходьба на наружных сторонах стоп, ходьба на носках, прыжки с продвижением вперёд с поворотом кругом, ходьба обычная, бег обычный с четким фиксированием поворотов, бег с ускорением, ходьба обычная с четким фиксированием поворотов. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения (без предметов).***

1. И.п.: о.с., руки вдоль туловища; 1 – опустить голову; 2 – поднять голову

(8 раз ).

2. И.п.: о.с., руки на пояс; 1 – поднять правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять левое плечо; 4 – и.п. (8 раз).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот влево; 4 – и.п. (по 7 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2 – и.п. (8 раз).

5. И.п.: о.с., руки разведены в стороны; 1 – поднять согнутую в колене ногу, 2 -хлопок руками под коленом; 3 – руки развести в стороны; 4 - и.п. (по 7 раз).

6. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс; 1 – сесть на пятки – выдох; 2 – и.п. вдох (мальчики – 12 раз, девочки – 10 раз).

7. Прыжки с чередованием с ходьбой (по 30 прыжков 3 раза).

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

Упражнение на восстановление дыхания.«Петушок»

 И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку.

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

**Только надо знать, как здоровым стать.**

Сентябрь III-IV неделя

**I. Вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, ходьба в полуприсяде, ходьба обычная, бег змейкой между ковриками, ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть.**

***1.Общеразвивающие упражнения (с флажками)***

1. «Постучи» (по 7 раз)

И.п.: ноги ос.с., флажки за спину; 1 – флажок в сторону; 2 – вперед; 3 – в стороны; 4 – и.п.

2. «Поворот» (по 7 раз)

И.п.: ноги на ширине плеч; 1 – поворот вправо; 2 – прямо; 3– влево; 4 – и.п.; флажки перед собой на согнутых руках.

3. Наклоны вперед (8 раз)

И.п.: сидя, ноги расставлены; 1 – наклон вперед; 2 – и.п., флажки перед собой на полу.

4. «Ноги в стороны» (по 7 раз).

И.п.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, потом другую и вернуться в и.п

5. «Дотронься до флажков» (8р)

И.п.: лежа, ноги вместе, руки с флажками над головой.1 – ноги согнуть, коснутся флажками колен, 2 –и.п.

6. . «Приседания» (мальчики – 12 раз, девочки – 10 раз).

И.п.: ноги слегка расставить, флажки перед собой; 1 – присесть; 2 – и.п.

7.«Прыжки в чередовании с ходьбой» (по 30 прыжков X 3 раза)

И.п.: ноги вместе, руки с флажками произвольно.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Воздушный шар»**

 И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы  - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

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

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

Октябрь I-II неделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу, равнение. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ходьба в колонне по одному.

Игра «Найди пару» (ходьба врассыпную, ходьба и бег в парах). Бег в колонне по одному с захлёстыванием голени. Ходьба об. по кругу.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения.***

Игра «Ровным кругом»

Упражнения для развития всех групп мышц – придумывают дети (4 упражнения по 8 повторений).

***2. Игры – эстафеты (деление на 2 команды)***

1) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.

2) Прыжки через 6 набивных мячей.

3) Бег змейкой.

***3. Подвижная игра «Сделай фигуру» (придумать фигуру в парах) (4 раза)***

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

Упражнение на восстановление дыхания. **«Побрызгаем бельё водой»**

Глубокий вдох носом, имитация разбрызгивания воды на бельё: П-р-р-р, п-р-р-р, п-р-р-р..

Речёвка. **Если кто-то от зарядки убегает без оглядки,**

**Он не станет ни по чём настоящим силачом!**

Октябрь III-IV неделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием колен, прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, поочередно меняя ногу, ходьба обычная, бег обычный змейкой, бег врассыпную, бег в колонне по одному, ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения (с использованием гимнастической скамейки).***

1. И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки вниз; 1 – через стороны руки вверх, посмотреть на руки - вдох; 2 – и.п. – выдох ; (8 раз).

2. И.п.: сидя, руки на пояс; 1 – сводя плечи, локти вперед; 2 – назад (8 раз).

3. И.п.: сидя, руки на плечах у другого впереди сидящего человека; 1 – наклон вперед; 2 – и.п. (8раз).

4. И.п.: сидя, руки на плечах у другого впереди сидящего человека; 1 – отводить правую руку в сторону, поворот вправо; 2 – и.п.; 3 – влево, левую руку отводить в сторону; 4 – и.п.. (по 6раз).

5. Стоя перед скамейкой. 1 – опустить руки на скамейку, наклон; 2 – опустить руки за скамейку на пол; 3 – руки на скамейку; 4 – и.п.(6 раз).

6. Стоя перед скамейкой. 1-2-взойти поочерёдно правой и левой рукой на скамейку,3-4 сойти вниз (8 раз).

7. И.п.: руки на поясе, прыжки вокруг скамейки 1 круг, ходьба 1 круг.

III. **Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.**

 Упражнение на восстановление дыхания **«Филин»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: У-гу.у-гу,у-гу…!

Речёвка.**Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура.**

**И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.**

Ноябрь I-II неделя

**I. Вводная часть.**

Построение в колонну по одному. Равнение в колонне в затылок. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ходьба в колонне по одному обычная, ходьба мелким и широким шагом, приставным шагом вперёд и назад, прыжки с продвижением вперёд, бег обычный, бег мелким и широким шагом, ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения (с мячом).***

1. И.п.: ноги - о.с.,руки с мячом опущены; 1 – руки вверх, посмотреть на мяч, 2-и.п. (8 раз).

2. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной; 1 – руки в стороны, мяч в правой руке; 2– переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны, мяч в левой руке, 4 - и.п. (6 раз).

3. И.п.: о.с., мяч в правой руке; 1 – мяч переложить в другую руку под поднятой вверх согнутой в колене ногой; 2 – и.п. (по 5р).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – наклониться, 2- пронести мяч за левой ногой,3 - переложить мяч в левую руку, 4- встать, принять и.п. (6р).

5. И.п.: ноги врозь, мяч в обеих руках перед грудью; 1 – поворот влево; 2 – прямо; 3 – поворот вправо; 4 – и.п.

6. И.п.: сидя на коврике, мяч в обеих руках перед грудью; 1 - сгруппировались; 2 – и.п. (6р).

7. «Лодочка» (6раз)

И.п.: лежа, мяч в руках над головой; 1-3 руки, ноги вытягиваем вверх, раскачиваемся,4 – и.п.

8.И.п.: стоя, ноги о.с., мяч на полу, подскоки с чередованием с ходьбой (20X3).

III. **Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

 Упражнение на восстановление дыхания. **«Рубим дрова»**

И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем   вверх, соединяем в замок  – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

Речёвка.**В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен!**

**Проживешь сто лет вот и весь секрет!**

Ноябрь III-IV неделя

**I. Вводная часть**

Ходьба гимнастическим шагом (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки сзади на замке), на внешнем своде стопы (руки на поясе), высоким шагом (руки на поясе) Ходьба приставным шагом по ходу движения (руки на поясе) *.*Бег (1,5 минуты) легкий, сгибая голени назад (руки на поясе), подскоки, прямой галоп, боковой галоп

*.* Прыжки на правой и левой ногах попеременно (по 4 раза)

*.*Ходьба обычная

**II. Основная часть.**

***1. Комплекс общеразвивающих упражнений***

**1.«Потянись»** (следить за точным положением рук).

И.п. – о.с., кисти рук у плеч. 1 – встать на носки, руки в стороны, ладони вверх; 2 – и.п.; 3 – встать на носки, руки вверх; 4 – и.п. (4 раза).

**2.«Повороты головы».**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 – поворот головы направо; 3-4 – и.п. (4 раза); 5-6 – поворот головы налево; 7-8 – и.п. (4 раза).

**3.«Наклоны в стороны»** (не прогибаться в поясничном отделе).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу и прижаты к туловищу; 1 – наклон вправо, левая рука скользит по туловищу вверх, правая – вниз; 2 – и.п. (4 раза); 3 – наклон влево, правая рука – вверх, левая – вниз (4 раза).

**4.«Коснись пола».**

И.п. – то же. 1 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 2 – и.п.; 3 – наклон вперед, хлопок за ногами; 4 – и.п. (4 раза).

**5.«Махи»** (маховую ногу выпрямлять полностью, смотреть вперед).

И.п. – то же. 1 – мах правой ногой назад; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой (8 раз).

**6.«Кошка лезет под забор»** (ладони от пола не отрывать, грудью скользить по полу).

И.п. – сед на пятках с наклоном вперед, ладони на полу. 1-4 – сгибая руки, перейти в упор лежа на бедрах; 5-8 – сгибая руки, перейти в и.п. (4 раза).

**7.«Угол»** (ноги поднимать под углом 30 градусов, колени не сгибать).

И.п. – сидя, ноги вместе, прямые руки в упоре сзади. 1 – сед, согнув ноги; 2 – сед углом; 3 – сед, согнув ноги; 4 – сед в и.п. (4 раза).

**8.«Велосипед»** (движения широкие с полной амплитудой).

И.п. – то же. 1-16 – круговые движения согнутыми ногами вперед; 17-32 – то же назад.

**III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.** Упражнение на восстановление дыхания. **«Рубим дрова»**И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем   вверх, соединяем в замок  – вдох через нос, опускаем резко вниз, выдыхаем и произносим: Ох! Ох! Ох!

Речёвка. **Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.**

**Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.**

Декабрь I-II неделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок

Разные виды ходьбы в разных направлениях. Бег обычный по кругу, врассыпную, по кругу в течении 2-3 минут. Ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения (с гимнастическими палками).***

1. И.п.: о.с., палка внизу; 1 – палку вверх; 2 – и.п. (6 раз).

2. И.п. – о.с., палка на согнутых руках, прижата к груди. 1 – вперед; 2 – и.п. (8р).

3. И.п.: ноги на ширине ступни, палка наверху. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3- наклон влево,4 – и.п. (по 5 раз)

4. И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; 1 – наклон вперед; 2 – и.п. (6р).

5. И.п.: о.с., руки вверх; 1 – палку на уровне груди опустить; 2 – поднять правую ногу и одновременно опустить палку на колено; 3 – опустить ногу; 4 – и.п. (по 5р).

6. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках; 1 – присесть, коснуться палкой пяток; 2 – и.п. (6р).

7. И.п.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади; 1 – перенести ноги через палку; 2 – и.п. (6р).

8. Прыжки правым и левым боком, через палку лежащую на полу с чередованием с ходьбой. (25\*3).

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

Упражнение на восстановление дыхания. **«Паровоз»**

Продвигаясь в колонне друг за другом, руки согнуты в локтях, или стоя на месте, ноги на ширине плеч. Вдох через нос, руки продвигаем вперёд круговыми движениями и говорим: Чух-чух-чух…

 Речёвка.  **По утрам зарядку делай!**

**Будешь сильным!**

**Будешь смелым!**

Декабрь III-IV неделя

**I. Вводная часть**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходьба широким шагом (шаг лыжника). | «На Новый год – я главная!  Нарядная, забавная.  Я прихожу с подарками,  Блещу огнями яркими (елка).  Пролетела здесь сорока,  Принесла с собою весть,  Что в лесу далеком елка  Разукрашенная есть.  Лыжи быстро мы берем  И по снегу мы идем.  По сугробам – высоко ноги поднимаем,  А по льду совсем легко, тихонечко шагаем.  Чтоб в снегу не провалиться, быстро мчимся.  Мы деревья и кусты змейкой обойдем.  И к нарядной елке вскоре мы придем». |
| Ходьба, высоко поднимая колени.  Ходьба обычная.  Легкий бег. |
| Ходьба змейкой.  Ходьба обычная.  Построение в круг. |

**II. Основная часть**

***1.Общеразвивающие упражнения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. «Елка».**  И.п. – о.с., руки вдоль туловища; 1 – руки через стороны вверх; 2 – вернуться в и.п. (6 раз) |  | «Вот какая елка высокая стоит и огнями яркими весело блестит». |
| **2. «Снег».**  И.п. – стоя на коленях, руки вперед – вниз. 1 – руки вверх; 2 – вернуться в и.п. (6 раз). |  | «Вился, вился белый рой, сел на землю – стал горой». |
| **3. «Зеленые иголки».**  И.п. – сед на пятках, руки вниз. 1 – встать на колени, руки вверх, в стороны; 2 – вернуться в и.п. (6 раз). |  | «Что растет на елке? Зеленые иголки». |
| **4. «Ежик».**  И.п. – опора на кисти рук и носки ног. 1 – опора на предплечья и колени; 2 – вернуться в и.п. (5 раз). |  | «У кого нос, как у свинки, и колкая щетинка?» |
| **5. «Орех».**  И.п. – лежа на спине, обхватить руками согнутые колени. 1 – ноги прямо, руки вдоль туловища; 2 – вернуться в и.п. (5 раз). |  | «В колыбельке подвесной спит житель лесной. С ветки отрывается – скорлупа раскрывается». |
| **6. «Лодочка».**  И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх. 1-4 – качаться вперед – назад(5 раз) |  | «По синим-синим волнам плывет лодка с парусом». |
| **7. «Белочка».**  Прыжки на двух ногах (30 раз) в чередовании с ходьбой. |  | «С ветки на ветку, быстрый, как мяч, прыгает ловко рыжий циркач». |

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

Упражнение на восстановление дыхания. **«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдувае

Речёвка.**В космос путь далек, но чтоб туда добраться.**

**Мы будем каждый день зарядкой заниматься.**

Январь I-II неделя

**I. Вводная часть**

Ходьба гимнастическим шагом (руки на поясе), на носках (руки в стороны), на пятках (руки сзади на замке), на внешнем своде стопы (руки на поясе), высоким шагом (руки на поясе) Ходьба приставным шагом по ходу движения (руки на поясе) *.*Бег (1,5 минуты) легкий, сгибая голени назад (руки на поясе), подскоки, прямой галоп, боковой галоп.

Прыжки на правой и левой ногах попеременно (по 4 раза) .Бег.

Ходьба обычная .

**II.Основная часть**

***1. Комплекс общеразвивающих упражнений стоя***

**1. «Движения плечами».**

а) И.п. – о.с., руки внизу, ладони слегка прижаты к бедрам. 1 – поднять правое плечо; 2 – и.п.; 3-4 – то же левым плечом (по 4 раза).

б) И.п. – то же. 1 – правое плечо вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левым плечом (по 4 раза).

**2. «Раскрытие».**

И.п. – о.с., руки внизу. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – обнять себя за плечи, поднять левую ногу, согнутую в колене, голову опустить; 3-4 - то же влево (8 раз).

***2. Комплекс общеразвивающих упражнений в упорах «Утята»***

*Звучит «Танец маленьких утят»*

**1.«Моем клювики».**

И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пятки, подбородок опустить на грудь; 2 – и.п. (6 раз).

**2.«Посмотрим на хвостик».**

И.п. – то же. 1 – прогнуться в спине, повернуть голову направо; 2 – и.п.; 3 – прогнуться в спине, повернуть голову налево; 4 – и.п. (4 раза).

**3.«Покажи лапки».**

И.п. – стоя на четвереньках. 1 – мах прямой правой ногой вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же выполнить другой ногой (4 раза).

***3 . Комплекс общеразвивающих упражнений сидя и лежа***

**1. «Танец ног».**

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, перенести ее над левой, коснуться пола носком; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, перенести ее над правой, коснуться пола носком; 4 – и.п. (6 раз).

**2.«Уголок».**

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги, разведенные в стороны; 2 – и.п. (8 раз).

**3.«Наклоны».**

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – наклон к правой ноге, руками коснуться пальцев ног; 2 – и.п.; 3-4 – то же к левой ноге (4 раза).

***4. Акробатические упражнения***

**1.«Мостик»** (ноги, вместе, опираться на ступни ног, лопатки и затылок).

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела. 1-2 – приподнять таз, прогнувшись в пояснице; 3-4 – и.п. (8 раз).

**2.«Березка»** (тянуть носки, туловище поддерживать руками, голову опустить на грудь).

И.п. – сидя, ноги согнуты, руками обхватить колени. 1-2 – перекат назад; 3-6 – упираясь руками в поясницу, распрямить ноги вверх; 7-8 – и.п. (4 раза)

**III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем.

Речёвка.   **Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,**

**Чтобы реже о обращаться за советом докторам.**

Январь III-IVнеделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, с четким поворотом на углах, бег в умеренном темпе на 100м (2 раза) в чередовании с ходьбой. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения (с мячами).***

1. И.п.: ноги слегка расставить, руки с мячом за спиной; 1 – руки в стороны, мяч в правой руке; 2 – переложить в другую руку и в стороны, 3-4 - то-же с другой рукой (по 6 раз ).

2. И.п.: о.с., мяч в правой руке; 1 – мяч переложить в другую руку под поднятой вверх прямой ногой; 2 – и.п., 3-4 - то-же с другой рукой (по 6 раз ).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 – наклон; 2 – переложить мяч в другую руку пронося его за ногой; 3 – выпрямиться, мяч в левой руке, 4 - и.п. (по 6 раз).

4. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч впереди на вытянутых прямых руках; 1 – поворот вправо; 2 – прямо; 3 – поворот влево; 4 – и.п. (по 6 раз).

5. И.п.: о.с., приседая подбросить мяч вверх, выпрямляясь – поймать (8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги слегка расставлены, мяч между ногами. 1-4 – прокатывание мяча от себя, 5-8 – к себе(6 раз)

7**.** И.п.: о.с., мяч на полу, руки на поясе. Прыжки боком через мяч, чередуя с ходьбой на месте (25Х3)

**III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Подуй на снежинку»**

Нужно представить, что падает пушистый снег, можно поставить лёгкую музыку. Протягиваем ладошку то в одну, то в другую сторону, ловим на ладонь снежинку и сдуваем.

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

**Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.**

Февраль I-II неделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, на пятках, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег обычный непрерывный в течение 2-3 минут. Ходьба обычная. Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения (без предметов).***

1. «Руки вверх»

И.п.: руки внизу; 1 – руки поднять вперед, ладонями друг против друга; 2 – вверх, посмотреть; 3 – руки вперед; 4 – и.п. (8 раз).

2. «Поднимаем плечи»

И.п.: о.с., руки внизу; 1 – поднять правое плечо; 2 – и.п.; 3 – левое плечо; 4 – и.п. (8р).

3. «Качели»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – наклон вправо; 2 – прямо; 3 – наклон влево; 4 – и.п. (по 6 раз).

4. «Кошка прогибает спинку»

И.п.: на четвереньках, голову вытянуть вперед; 1 – голову наклонить вниз, прогнуть спинку; 2 – и.п. (8р).

5. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты над головой. 1-3- руки вытянуть вперёд, раскачивать туловище вверх – вниз, 4-и.п. (6 раз)

6. «Дотронься до руки»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд перед грудью. 1- дотянуться левой ногой до правой руки, 2- и.п., то же правой ногой. (по 6 раз)

7. «Прыжки»

И.п.: о.с., прыжки крестообразно, руки на поясе, чередовать с ходьбой (30

**III. Ходьба в колонне по одному.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты ( или пёрышко )и подуть на него.

**Речёвка.   Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,**

**Чтобы реже  обращаться за советом докторам.**

Февраль III-IVнеделя

**I. Вводная часть**

Построение в одну колонну. Ходьба врассыпную, ходьба в колонне, бег в среднем темпе на 100м в чередовании с ходьбой (2 раза).

Перестроение в 3 колонны.

**II. Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения (без предметов)***

1. «Запах моря»

И.п.: стоя на узенькой дорожке, руки внизу; 1 – поднять руки через стороны; 2 – и.п. (8 раз).

2. «Бинокль»

И.п.: о.с., руки согнуты в локтях, ладоши имитируют бинокль; 1 – поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – в другую сторону (по 6 раз).

3. «Штурвал»

И.п.: ноги на узенькой дорожке, локти согнуты в локтях; 1 – наклон в правую сторону; 2 – наклон в левую сторону (по 6р).

4. «Плаваем брассом»

И.п.: лежа на животе, руки на полу над головой.,1-3 - имитировать плавание,4 –и.п.(8 раз

5. «Плывем на лодке»

И.п.: сидя, ноги вместе, руки согнуты в локтях ;1- наклон вперёд (ноги не сгибать), руки вытянуть перед собой, 2 – и.п. (8 раз)

6. «Доплыли до берега, разомнемся»

И.п.: о.с, руки вдоль туловища.1- отвести правую ногу в сторону, руки поднять вверх, наклон вправо, 2-и.п., 3-4 то же в левую сторону (по 6 раз)

7. Прыжки из глубокого приседа в чередовании с ходьбой (8

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

Упражнение на восстановление дыхания. **«Сдуем снежок»**

Педагог предлагает положить на ладошку кусочек ваты ( или пёрышко )и подуть на него.

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

**Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!**

Март I-II неделя

**I. Вводная часть**

Деление детей на пары. Через игру «Найди пару» закрепляются разные виды ходьбы и бега, прыжки с продвижением вперёд.

Построение в круг.

**II. Основная часть**

***1.Общеразвивающие упражнения проводятся через игру «Запрещённое упражнение».***

***2.Игры – эстафеты***

1.«По кочкам». Один ребёнок переставляет бруски – делает «кочки на болоте», другой – переходит по ним «болото» - до яркой стойки, обратно – бегом.

2. Метание мешочков в цель. Чья команда самая меткая?

3. Бег парами, взявшись за руки до яркой стойки и назад.

4. Прыжки из обруча в обруч. Один ребёнок переставляет обручи, другой прыгает из одного обруча в другой - до яркой стойки, обратно – бегом.

5. «Дружная команда». Бег всех участников команды цепочкой до стойки и обратно.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

**Речёвка**. **Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов.**

**Занимайся физкультурой,  будешь весел и здоров!**

Март III-IVнеделя

**I. Вводная часть.**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Ходьба в колоннах обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, приставным шагом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег обычный, бег на носках, обычный. Ходьба обычная.

**II. Основная часть.**

***1. Общеразвивающие упражнения (с пластмассовыми шариками).***

1. «Вверх - вниз»

И.п.: о.с., руки, держат шар внизу; 1 – поднять руки вверх, сказать «вверх»; 2 – опустить вниз, сказать «вниз» (8 раз).

2. «Поворот»

И.п.: ноги расставлены, шар впереди; 1 – поворот вправо, шар прижать к груди; 2 – и.п., 3-4 – в другую сторону (по 6 раз).

3. «Наклон»

И.п.: ноги на ширине плеч, шар наверху; 1 – наклон вперед, положить шар; 2 – выпрямиться; 3 – наклон, взять шар; 4 – и.п. (8 раз).

4. И.п.: сидя, ноги врозь, шар в вытянутых вверх руках; 1 – наклон вперед, дотянуться до носков, ноги не сгибать; 2 – и.п.; (8 раз).

5. И.п.: лежа, ноги вместе, мяч в вытянутых над головой руках; 1 – коснуться шаром правого колена (нога сгибается, руки дотягиваются до колена); 2 – и.п.; 3-4 – с другой ногой (6 раз).

6. «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, шар в вытянутых над головой руках; 1-3 – «лодочка раскачивается» - раскачивание туловища вверх – вниз, 4- успокоилась – и.п. (6 раз)

7. И.п.: стоя, шар на полу; 1 – катаем правой ногой шар; 2 – и.п.; 3-4 – катаем другой ногой (6 раза).

8. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (30\*3 раза).

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания. **«Запах цветка»**

Нужно представить, что вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.

Речёвка. **Сон играть пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен,**

**Я зарядкой заряжен.**

Апрель I-II неделя

**I.Вводная часть.**

***Релаксация*** *(проводится под спокойную музыку).*

Предложить детям найти свое сердце, прижав руки к груди, и прислушаться, как оно стучит: «тук, тук, тук». Затем каждый должен представит, что у него в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Воспитатель предлагает детям послать этой планете немного света и тепла, и, может быть, она оживет (руки вынести вперед, кисти рук вертикально).

Построение в колонну по одному. Ходьба обычная. Бег с высоким подниманием колена. Ходьба на носках (руки вверх) в чередовании с ходьбой на пятках (руки за голову). Бег с преодолением препятствий (через бруски высотой 15см). Ходьба в полуприседе в чередовании с обычной ходьбой.

**II. Основная часть*.Общеразвивающие упражнения.***

**1. «Теплый дождь»** (смочил землю, освежил траву и листья; поиграем с дождевыми каплями).

И.п. – о.с., руки за спину. 1, 2 – вынести вперед прямую правую (левую) руку (ладонью вверх); 3,4 – правую (левую) руку спрятать за спину (8 раз)

**2. «Красочная радуга»** (засияла разными цветами, украсила планету).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладонями вверх. 1 – наклон туловища вправо, левую руку поднять через стороны вверх и опустить ладонью на ладонь правой руки; 2 – и.п. то же в левую сторону (по 6 раз).

**3. «Растения оживают»** (деревья, трава, цветы потянулись к солнышку).

И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища, голова опущена. 1 – поднять прямые руки перед собой вверх, правую ногу поставить назад на носок, посмотреть вверх; 2 – и.п. то же левой ногой (8 раз)

**4. «Полет птицы»** (красивые сказочные птицы то взмахом крыльев поднимаются высоко в небо, то летят низко над землей).

И.п. – о.с., руки внизу. 1, 3 – руки в стороны; 2 – присесть; 4 – и.п. ( 8 раз)

**5. «Звери просыпаются»** (потягиваются от долгого сна и стряхивают с себя его остатки).

И.п. – стоя на коленях или стоя на пятках, руки согнуты в локтях, опущены на пол, голову положить на кисти рук. 1- приподнять голову, руки выпрямить – потянуться; 2 – стоя на четвереньках, прогнуться в пояснице, посмотреть вперед – встряхнуться (повилять «хвостиком»); 3 – сесть на пятки, руки вытянуть вперед – потянуться; 4- и.п. (8 раз)

**6. «Бабочки»** (порхают вокруг цветов, садятся на них пьют нектар и снова летят к другому цветку).

И.п. – сидя, колени согнуты и максимально разведены, подошвы соединены, кисти рук, сложенные в замок, обхватывают ступни, подтягивают пятки к туловищу. 1-3 – ноги, согнутые в коленях, совершают ритмичные, пружинящие покачивания (стараться положить бедра на пол); 4 – и.п. (8 раз)

**7. «Лежа на траве»** (полежим на мягкой травке и посмотрим на окружающую красоту).

И.п. – лежа на животе, опереться на локти, подбородок поставить на тыльную сторону ладоней. 1, 3 – поворот головы вправо (влево), согнуть правую (левую) ногу в коленях; 2, 4 – и.п. ( по 6 раз)

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания.«Петушок»

 И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку.

Речёвка. **Сон играть пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен,**

**Я зарядкой заряжен.**

Апрель III-IVнеделя

**I.Вводная часть**

Построение в одну шеренгу. Равнение в затылок. Ходьба в колоннах обычная, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба на носках, приставным шагом вперед, прыжки на двух ногах с продвижением вперед,бег в среднем темпе, с подскоками, ходьба с восстановлением дыхания (повторить 2 раза).

**II.Основная часть**

***1. Общеразвивающие упражнения***

1. «Рывки руками».

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях перед грудью. 1-2 – рывки в стороны согнутыми руками; 3-4 – рывки в стороны прямыми руками (5р).

2. «Вертушка».

И.п. – ноги вместе, руки к плечам. 1-4 – круговые движения согнутых рук вперед (назад) со сменой темпа (2 раза медленно, 2 раза быстро).

3. «Повороты».

И.п. – руки на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – и.п. (по 5р).

4. «Вращение туловищем».

И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – вперед; 3 – влево (вправо); 4 – назад; 5 – и.п. (5р).

5. «Приседание».

И.п. – о.с. 1 – присесть, оторвать пятки от земли, спина прямая, руки вперед; 2 – и.п. (мальчики – 10раз, девочки – 8 раз).

6. «Махи ногой».

И.п. – ноги вместе, руки в стороны. 1 – мах вперед – вверх прямой ногой, туловище не наклонять, хлопок под ногой; 2 – и.п. (5р).

7.Прыжки со смещением ног вправо – влево в чередовании с ходьбой (30Х3).

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.**

Упражнение на восстановление дыхания.«Петушок»

 И. п. ноги на ширине плеч, руки поднимаем через стороны вверх – вдох через нос, опускаем вниз, выдыхаем и произносим: Ку-ка-ре-ку.

Речёвка. **Сон играть пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен,**

**Я зарядкой заряжен.**

Май I-II неделя

**I. Вводная часть.**

Построение в 1 колонну. Ходьба по залу с выполнением заданий .

«Тропинка!» - дети, взявшись за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут, взявшись за руки. На сигнал «Кочки!» все участники игры приседают, положив руки на голову.

Бег мелким и широким шагом в чередовании с обычной ходьбой (2р).

**II. Основная часть.**

***1.Общеразвивающие упражнение (без предметов).***

- Мы вышли на чудесную солнечную полянку, и если прислушаться и посмотреть вокруг, то можно заметить, что мы здесь не одни.

**1. «Белочка»** (быстрая и проворная, спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам).

И.п. – о.с., руки на пояс. 1, 3 – поворот головы вправо (влево), подняться на носки; 2, 4 – и.п. (8р).

**2. «Медведица»** (потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывая под кустики).

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1, 3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2, 4 – и.п. (по 6р).

**3. «Олень»** (вышел на полянку красивый, сильный, гордый олень).

И.п. – о.с., руки вниз. 1, 3 – поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести; 2, 4 – и.п. (6р).

**4. «Лисята»** (рыжие, игривые лисята выбежали на полянку и, воображая, стали любоваться своими красивыми хвостиками).

И.п. – опора на кисти рук и колени. 1,3 – поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик»; 2,4 – и.п. (6р).

**5. «Муравей»** (на пальцы ног залез муравей и бегает по ним, поищем муравья).

И.п. – сидя, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – и.п. (6-8 раз).

**6. «Жучок»** (с ветки на спину упал жучок и никак не может встать, активно работает всеми лапками).

И.п. – лежа на спине.

1-4 – попеременное сгибание и разгибание рук и ног; 5-8 – руки и ноги положит на пол, отдохнуть (5-6 раз).

**7. «Зайчата»** (шустрые и ловкие зайчата резвятся на полянке).

И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг себя в чередовании с ходьбой (40р\*2)

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.** Упражнение на восстановление дыхания. **«Воздушный шар»**

 И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы  - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

Речёвка.

**Сон играть пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен,**

**Я зарядкой заряжен.**

Май III-IVнеделя

**I. Вводная часть**

«Дети, мы отправляемся в поход, все берем рюкзаки и строимся в колонну друг за другом». Ходьба широким шагом, держа за спиной мячи (рюкзаки). Ходьба разными способами на носках, перекатом с пятки на носок, приставными шагами. «Дождик пошел! Надо скорее спрятаться под деревья». Ходьба, переходящая в бег. Бег врассыпную в среднем темпе (1 – 1,5 мин). Обычная ходьба с преодолением препятствий (кубы, набивные мячи, кегли).

**II. Основная часть**

***1.Общеразвивающие упражнения (с мячами)***

«Мы вышли на красивую поляну, давайте поиграем с мячом».

1. «Подбрось и поймай»(10р).

И.п. – о.с. мяч в обеих руках, опущенных вниз, бросание и ловля мяча (дети выполняют произвольно).

2. «Прокати мяч вокруг себя»(по 5 раз).

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. 1-наклон вперед – вниз. 2-3 -прокатывание мяча вокруг ноги (правой, левой попеременно),4-и.п..

3. Повороты с мячом (по 5 раз).

И.п. – ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1-поворот вправо, 2-и.п. , 3-поворот влево, 4-и.п. (выполнять в разном темпе).

4. «Потянемся» (6 раз).

И.п. – о.с., мяч в обеих руках (внизу). 1- вытянуть руки с мячом, 2 - подняться на носках, 3 – опуститься на полную ступню, 4 - и.п.

5. «Спрятались»(6 раз).

И.п. – сидя, мяч на вытянутых ногах; 1 – группировка «спрятали мяч», 2- и.п. 6. Произвольные прыжки с мячом в чередовании с ходьбой (30Х3).

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.** Упражнение на восстановление дыхания. **«Воздушный шар»**

 И. п. ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, ладони и пальцы образуют небольшой шарик. Вдох через нос, выдох, губы  - трубочкой, руки опускаются через стороны, образуют большой шар.

Речёвка. **Сон играть пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен,**

**Я зарядкой заряжен.**