

*Карточка комплексов утренней
гимнастики*

подготовительная группа



Сентябрь.

Комплекс № 1

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - 2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же в другую сторону (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1 - 8, повторить 3 - 4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег в рассыпную

Основная часть:

Упражнения с малым мячом:

1. И. п. - основная стойка, мяч в левой руке. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3 - 4 - опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

3. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3 - встать, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 - 8 - прокатить мяч вправо (влево, поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

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

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Октябрь.

Комплекс № 1

Вводная часть:

Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево, отвести правую (левую) руку вправо (влево)); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

4. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 - исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 - исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1 - 8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2

Вводная часть:

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

Основная часть:

Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - присесть, палку вынести вперед; 3 - встать, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 - палку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1 - 2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3 - 4 - исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1- 8, повторить 2-3 раза.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь.

Комплекс №1

Вводная часть:

Ходьба и бег в колонне по одному между предметами - змейкой; ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1 - 4 - круговые движения руками вперед; 5 - 8 - то же назад (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1 - 2 - поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - исходное положение. На счет 1 – 8 (2-3 раза).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 2

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Основная часть:

Упражнения с флажками:

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - поднять флажки вверх, скрестить; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки вверх; 2 - присесть, флажки вынести вперед; 3 - встать, флажки вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - поворот вправо (влево, флажок отвести вправо; 2 - исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

Заключительная часть:

. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Декабрь.

Комплекс № 1

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен - ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары - широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Основная часть:

Упражнения в парах:

1. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
2. И. п. - То же. 1 - 2 - поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого, руки за головой согнуты. 1 - 2 - поочередно присесть; 3 - 4 - исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс № 2 (

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Основная часть:

Упражнения с гимнастической палкой:

1. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 - палку вперед параллельно; 4 - повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 - палку параллельно; 6 - исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1 - 2 - наклониться вперед, коснуться пола; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 - шаг правой ногой вперед через палку; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг правой ногой назад через палку; 4 - шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 - 2 - присесть, развести колени врозь; 3 - 4 - исходное положение (5-6 раз).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Январь.

Комплекс № 1

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - руки вниз (8 раз).

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 - 2 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3 - 4 - вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (3 раза).

5. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыжки - повернись - на счет 1 - 3 прыжки на двух ногах, на счет 4 - прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

Заключительная часть:

Ходьба в колонну по одному

Комплекс № 2

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега.

Основная часть:

Упражнения с кубиком:

1. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1 - 2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3 - 4 - опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в исходное положение (8 раз).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Февраль.

Комплекс №1

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Основная часть:

Упражнения в парах:

1. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1 - 2 - поднять руки через стороны вверх; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1 - 2 - поочередно поднимать ногу (правую или левую) ласточка (по 6 раз каждый).

4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 - 2 - присесть, колени развести в стороны; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1 – 8 (2-3 раза).

Заключительная часть:

Игра «Летает - не летает».

Комплекс №2

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному во круг зала.

Основная часть:

Упражнения с малым мячом:

1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - переложить мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед; 2 - 3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 - 2 - прокатить мяч вправо подальше от себя; 3 - 4 - прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 - поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

5. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Март.

Комплекс №1

Вводная часть:

Виды ходьбы и бега в колонне по одному во круг зала.

Основная часть:

Упражнения в парах:

1. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. - то же. 1 - один приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3 - 4 - то же, другой ребенок (по 4 раза).

3. И. п. - то же. 1 - 2 - поворот туловища направо; 3 - 4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).

4. И. п. - то же. 1 - 2 - поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

5. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1 - 2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3 - 4 - исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

Заключительная часть:

Ходьба по залу в колонне по одному.

Комплекс №2

Вводная часть:

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную

Основная часть:

Упражнения с обручем:

1. И. п. - основная стойка, обруч внизу. 1 - обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 - вернуться в исходное положение. 3 - 4 - то же левой ногой (6-8 раз).

2. И. п. - основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 - присесть, обруч в сторону; 2 - исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1 - 2 - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3 - 4 - исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

Заключительная часть:

Игра «Летает - не летает».

Апрель.

Комплекс №1

Вводная часть:

Виды ходьбы и бега в колонне по одному.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
3. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1 - 2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - 4 - исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1 - 8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному.

Основная часть:

Упражнения с палкой:

1. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - исходное положение.
2. И. п. - стойка ноги врозь, палка на груди. 1 - наклониться вперед, положить палку на пол; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять палку; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - 2 - присесть, палку вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. - стойка на коленях, палка за головой. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. - основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 - поднять правую ногу назад - вверх; 2 - исходное положение; 3 - 4 - левой ногой (3-4 раза).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Май.

Комплекс №1

Вводная часть:

Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег враспынную.

Основная часть:

Упражнения без предметов:

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам; 2 - 4 - круговые движения вперед; 5-7 - то же назад; 8 - исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - 8 - поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 - 2 - прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3 - 4 - исходное положение.

6. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1 - 8 - прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега в колонне по одному

Основная часть:

Упражнения с обручем:

1. И. п. - основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 - поднять обруч вверх; 2 - повернуть обруч и опустить за спину; 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. - стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 - обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево); 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1 - 2 - наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3 - 4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1 - 7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Июнь.

Комплекс №1

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, ходьба в полном приседе, ходьба спиной вперед. Бег в колонне по одному, продолжительный бег. Ходьба. Построение в три колонны.

Основная часть:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1 – наклон головы вправо, 2 – прямо, 3 – наклон влево, 4 – прямо.
2. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – вернуться в И.п.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны 1 – наклон туловища вправо, 2 – наклон туловища влево «лодочка».
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс 1 – полуприсед с полуоборотом в право, 2 – вернуться в И.п., 3 – полуприсед с полуоборотом в лево, 4 – И.п.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, 2 – выпрямиться, и.п., 3 – наклон туловища в перед коснуться правой рукой коснуться носка левой ноги, 4 – вернуться в и.п.
6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, согнуть в колене, дотронуться до локтя левой руки, 2 – И.п., 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до правого локтя.
7. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе – подскоки на месте.

Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному

Комплекс №2

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, разновидности ходьбы. Бег в колонне по одному, разновидности бега. Ходьба по залу, берут обручи. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – обруч внизу, взят хватом с боку обеими руками, 1 – поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад, на носок, 2 – И.п., 3 – поднять обруч вверх, отставить левую ногу назад, на носок. 4 – И.п.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, 1 – наклон туловища вперед, положить обруч на пол, 2 – И.п. руки на пояс, 3 – наклон вперед, взять обруч, 4 – вернуться в И.п.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – поднять обруч вверх, 2 – наклониться вправо, 3 – наклониться влево, 4 – выпрямиться и опустить обруч, и.п.
4. И.п. – обруч внизу, ноги на ширине плеч, 1 – присесть руки вытянуть вперед, 2 – вернуться в И.п.
5. И.п. – обруч положить на полу, встать перед ним ноги вместе руки на пояс, прыжки на 2 – х ногах из обруча в обруч.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Июль.

Комплекс №1

Вводная часть:

Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разными положениями рук и ног.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон головы вправо, 2 – влево, 3 – назад, 4 – и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1,2 – круговые движение плечами вперед, 3, 4 – круговые движения плечами назад.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены, 1 – руки поднять перед грудью, 2 – руки поднять в верх, 3 – в стороны, 4 – и.п.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 – наклон вправо, хлопок над головой, 2 – и.п., 3 – наклон влево, хлопок над головой, 4 – и.п.
5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, 1 – наклон туловища вперед, 2 – назад, 3 – влево, 4 – вправо.
6. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2

Вводная часть:

Разновидности ходьбы и бега, перестроение в 3 колонны, берут мячи.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, 1 – поднять мяч перед собой, 2 – поднять мяч над головой и посмотреть на него, 3 – опустить мяч перед собой, 4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – встать на колени, 2 - руки в стороны, 3 – переложить мяч в левую руку, 4 – вернуться в и.п. (так же повторить с левой рукой)
3. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке, руки внизу, 1 – отвести руки за спину, переложить мяч в левую руку, 2 – вытянуть руки вперед переложить мяч в правую руку.
4. И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках над головой, на полу, 1 – поднять согнутые в локтях ноги, коснуться мячом колен, 2 – вернуться в и.п.
5. И.п. – сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу, 1 – поднять руки с мячом вверх, наклон вперед, коснуться мячом пола как можно дальше, 2 – выпрямиться, 3 – вернуться в и.п.

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному.

Август.

Комплекс №1

Вводная часть:

Разновидности ходьбы, разновидности бега. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п. , 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, 1 – подняться на носки, руки через стороны вверх, 2 – вернуться в и.п.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, 1 – наклон туловища вправо, 2 – наклон туловища влево, «Лодочка»
4. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на пояс, 1 – полуприсед, поворот в право, 2 – вернуться в и.п., 3 – полуприсед поворот влево, 4 – вернуться в и.п.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон туловища вперед, левой рукой коснуться носка правой ноги, 2 – выпрямиться, и.п., 3 – наклон туловища в перед коснуться правой рукой коснуться носка левой ноги, 4 – вернуться в и.п.
6. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, согнуть в колене, дотронуться до локтя левой руки, 2 – И.п. , 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до правого локтя.
7. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе, подскоки на месте.

Заключительная часть:

Заключительная ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2

Вводная часть:

Ходьба и бег по сигналу, высоко поднимая колени. Построение в 3 колонны.

Основная часть:

1. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вперед, переложить кубик из правой руки в левую, 4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, кубик в правой руке, 1 – наклон вперед, положить кубик между ног, 2 – вернуться в и.п., руки на пояс, 3 – наклон взять кубик левой рук, 4 – вернуться в и.п.
3. И.п.- стоя на коленях, кубик в правой руке, 1 – руки назад, кубик переложить в левую руку, 2 – руки вперед, кубик переложить в правую руку.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, кубик в правой руке, 1 – присесть руки вытянуть вперед, переложить кубик в левую руку, 2 – и.п.
5. И.п. – ноги вместе, кубик в правой руке. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, переставляя кубик над головой в правую и левую руку

Заключительная часть:

Перестроение в одну колонну.

