

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

СЕНТЯБРЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ (СИГНАЛОМ СЛУЖИТ МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ИЛИ УДАРЫ В БУБЕН).

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ПАРАЛЛЕЛЬНО, РУКИ ВНИЗУ. ПОДНЯТЬ РУКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ, ХЛОПНУТЬ В ЛАДОШИ; ОПУСТИТЬ РУКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОТВЕСТИ ПРАВУЮ РУКУ В СТОРОНУ; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ПО 3 РАЗА).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРИСЕСТЬ, ВЫНЕСТИ РУКИ ВПЕРЕД; ВСТАТЬ, ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ПОЛА ПАЛЬЦАМИ РУК; ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА СЧЕТ 1-8; ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

7. ИГРА «НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ». ОДНА ГРУППА ДЕТЕЙ ПОЛУЧАЕТ ПЛАТОЧКИ СИНЕГО ЦВЕТА, А ДРУГАЯ — КРАСНОГО. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ. НА СИГНАЛ «НАЙДИ ПАРУ!» ДЕТИ, ИМЕЮЩИЕ ОДИНАКОВЫЕ ПЛАТОЧКИ, ВСТАЮТ ПАРОЙ. ЕСЛИ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ НЕЧЕТНОЕ, ТО ВОСПИТАТЕЛЬ ИГРАЕТ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ.

8. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПОМАХИВАЯ ПЛАТОЧКАМИ.

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ; ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ.

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ОБРУЧ ХВАТОМ С БОКОВ НА ГРУДИ. 1 — ОБРУЧ ВПЕРЕД, РУКИ ПРЯМЫЕ; 2 — ОБРУЧ ВВЕРХ; 3 — ОБРУЧ ВПЕРЕД; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ ВНИЗУ. 1 — ОБРУЧ ВПЕРЕД; 2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ПОЛА ОБРУЧЕМ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ОБРУЧ ВПЕРЕД; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ ХВАТОМ С БОКОВ НА ГРУДИ. 1-2 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОБРУЧ ВПРАВО (ВЛЕВО); 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА В ОБРУЧЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ОБРУЧЕ НА СЧЕТ 1-8. ПОВТОРИТЬ 2 РАЗА С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

6. ИГРА «АВТОМОБИЛИ». КАЖДЫЙ ИГРАЮЩИЙ ПОЛУЧАЕТ ПО ОДНОМУ КАРТОННОМУ КРУЖКУ — ЭТО РУЛЬ. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ (ПОДНЯТ ЗЕЛЕНЬИЙ ФЛАЖОК) ДЕТИ РАЗБЕГАЮТСЯ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ (ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ НАТАЛКИВАЛИСЬ ДРУГ НА ДРУГА). НА ДРУГОЙ СИГНАЛ (КРАСНЫЙ ФЛАЖОК) АВТОМОБИЛИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ.

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ — АВТОМОБИЛИ ПОЕХАЛИ В ГАРАЖ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ОКТАБРЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ ВОКРУГ КУБИКОВ С ПОВОРОТОМ В ОБЕ СТОРОНЫ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ.

УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИКИ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. 1 — КУБИКИ В СТОРОНЫ; 2 — КУБИКИ ВВЕРХ; 3 — КУБИКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИКИ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ПЛЕЧ. 1 — ПРИСЕСТЬ, ПОЛОЖИТЬ КУБИКИ НА ПОЛ; 2 — ВСТАТЬ, РУКИ НА ПОЯС; 3 — ПРИСЕСТЬ, ВЗЯТЬ КУБИКИ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КУБИКИ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ПЛЕЧ. 1-2 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОТВЕСТИ ПРАВУЮ РУКУ В СТОРОНУ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КУБИКИ У ПЛЕЧ. 1 — НАКЛОН ВПЕРЕД, ПОЛОЖИТЬ КУБИКИ У НОСКОВ НОГ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯС; 3 — НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КУБИКИ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО, КУБИКИ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ ВОКРУГ КУБИКОВ В ОБЕ СТОРОНЫ.
ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ОГИБАЯ ПРЕДМЕТЫ, ПОСТАВЛЕННЫЕ ПО УГЛАМ ПЛОЩАДКИ, БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

УПРАЖНЕНИЯ С КОСИЧКОЙ (КОРОТКИЙ ШНУР)

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ КОСИЧКУ ВПЕРЕД; 2 — ВВЕРХ; 3 — ВПЕРЕД; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ КОСИЧКУ ВПЕРЕД; 2 — ПРИСЕСТЬ, РУКИ ПРЯМЫЕ; 3 — ВСТАТЬ, КОСИЧКУ ВПЕРЕД; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1-2 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), КОСИЧКУ ОТВЕСТИ В СТОРОНУ, РУКИ ПРЯМЫЕ. 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КОСИЧКА НА КОЛЕНЯХ. 1 — ПОДНЯТЬ КОСИЧКУ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ КОСИЧКОЙ ПОЛА КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, КОСИЧКУ ВВЕРХ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО, КОСИЧКА НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ.

7. ИГРА «АВТОМОБИЛИ».

8. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ — АВТОМОБИЛИ ПОЕХАЛИ В ГАРАЖ.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

НОЯБРЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «КОТ И МЫШИ». В ЦЕНТРЕ ПЛОЩАДКИ (ЗАЛА) НАХОДИТСЯ ВОДЯЩИЙ — КОТ. НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ЗАЛА ОБОЗНАЧЕН ДОМ МЫШЕЙ — ЧЕРТОЙ ИЛИ ШНУРОМ. ВОСПИТАТЕЛЬ ГОВОРИТ:

КОТ МЫШЕЙ СТОРОЖИТ, ПРИТВОРИЛСЯ, БУДТО СПИТ.

ДЕТИ ЛЕГКО И БЕСШУМНО БЕГАЮТ В РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, А ВОСПИТАТЕЛЬ ПРИГОВАРИВАЕТ:

ТИШЕ, МЫШИ, НЕ ШУМИТЕ И КОТА НЕ РАЗБУДИТЕ.

ЧЕРЕЗ 30 С ВОСПИТАТЕЛЬ ВОСКЛИЦАЕТ: «КОТ ПРОСНУЛСЯ!», И РЕБЕНОК, ИЗОБРАЖАЮЩИЙ КОТА, КРИЧИТ: «МЯУ!» И БЕЖИТ ЗА МЫШАМИ, А ТЕ ПРЯЧУТСЯ В НОРКИ, ЗАБЕГАЯ ЗА ЧЕРТУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ КОТ ИХ ПОЙМАЕТ (ОСАЛИТ).

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ НА НОСКАХ РУКИ НА ПОЯСЕ ЗА КОТОМ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ МЫШЕК.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПАЛКА ВНИЗУ ХВАТОМ ШИРЕ ПЛЕЧ. 1 — ПАЛКУ ВВЕРХ, ПОТЯНУТЬСЯ; 2 — СГИБАЯ РУКИ, ПАЛКУ НАЗАД НА ЛОПАТКИ; 3 — ПАЛКУ ВВЕРХ; 4 — ПАЛКУ ВНИЗ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПАЛКА ВНИЗУ, ХВАТ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. 1 — ПРИСЕСТЬ, ПАЛКУ ВПЕРЕД; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКА ВНИЗУ. 1-2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, ПАЛКУ ВВЕРХ, ПРОГНУТЬСЯ; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПАЛКА ЗА ГОЛОВОЙ НА ПЛЕЧАХ. 1 — ШАГ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПРАВО; 2 — НАКЛОН ВПРАВО; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ТО ЖЕ ВЛЕВО (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ЧУТЬ РАССТАВЛЕНЫ, ПАЛКА ЗА ГОЛОВОЙ НА ПЛЕЧАХ. ПРЫЖКИ — НОГИ ВРОЗЬ, НОГИ ВМЕСТЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА СЧЕТ 1-8, ЗАТЕМ НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА, ПОВТОРИТЬ УПРАЖНЕНИЕ 2-3 РАЗА.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ.

КОМПЛЕКС №2

ХОДЬБА И БЕГ ВОКРУГ КУБИКОВ С ПОВОРОТОМ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ

УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКОМ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1-2 — ПОДНЯТЬ РУКИ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ ВВЕРХ, ПЕРЕДАТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПРИСЕСТЬ, ПОЛОЖИТЬ КУБИК НА ПОЛ; 2 — ВСТАТЬ, УБРАТЬ РУКИ ЗА СПИНУ; 3 — ПРИСЕСТЬ, ВЗЯТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ; 4 — ВСТАТЬ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОЛОЖИТЬ КУБИК У НОСКОВ НОГ; 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ; 3 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗЯТЬ КУБИК; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

5. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ПОЛОЖИТЬ КУБИК У ЛЕВОЙ НОГИ; 2 ~ ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯС; 3 — НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ; 4 — ВЫПРЯМИТЬСЯ. ТО ЖЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ (4-6 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КУБИК НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КУБИКА В ОБЕ СТОРОНЫ.

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ПОКАЗАЛИ КУБИК!» В ДВИЖЕНИИ ПОДНЯТЬ КУБИК НАД ГОЛОВОЙ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ИГРА «ДОГОНИ ПАРУ». ДЕТИ СТАНОВЯТСЯ В ДВЕ ШЕРЕНГИ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОДНА ШЕРЕНГА ОТ ДРУГОЙ. ПО КОМАНДЕ ВОСПИТАТЕЛЯ «РАЗ, ДВА, ТРИ — БЕГИ!» ДЕТИ ПЕРВОЙ ШЕРЕНГИ УБЕГАЮТ, А ДЕТИ ВТОРОЙ ДОГОНЯЮТ СВОЮ ПАРУ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ОНА ПЕРЕСЕЧЕТ ЛИНИЮ ФИНИША (РАССТОЯНИЕ — 10 М).

УПРАЖНЕНИЯ С ПЛАТОЧКОМ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПЛАТОЧЕК В ОБЕИХ РУКАХ, ХВАТ ЗА КОНЦЫ СВЕРХУ. 1 — ПОДНЯТЬ ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД; 2 — ПЛАТОЧЕК ВВЕРХ; 3 — ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПЛАТОЧЕК В ПРАВОЙ РУКЕ ВНИЗУ. 1-2 — ПОВОРОТ ВПРАВО, ВЗМАХНУТЬ ПЛАТОЧКОМ; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПЕРЕЛОЖИТЬ ПЛАТОЧЕК В ЛЕВУЮ РУКУ. ТО ЖЕ ВЛЕВО (6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПЛАТОЧЕК В ОБЕИХ РУКАХ ХВАТОМ СВЕРХУ ЗА КОНЦЫ. 1-2 — ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПЛАТОЧЕК У ГРУДИ ХВАТОМ ЗА КОНЦЫ СВЕРХУ. 1-2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, ПОМАХАТЬ ПЛАТОЧКОМ ВПРАВО (ВЛЕВО); 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ПЛАТОЧЕК В ПРАВОЙ РУКЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ ВПРАВО И ВЛЕВО ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ, ПОМАХИВАЯ ПЛАТОЧКОМ (С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ).

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПОМАХИВАЯ ПЛАТОЧКОМ НАД ГОЛОВОЙ

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «СНЕЖИНКИ!» ДЕТИ ОСТАНАВЛИВАЮТСЯ И ВЫПОЛНЯЮТ ЛЕГКОЕ КРУЖЕНИЕ НА МЕСТЕ, ЗАТЕМ ОБЫЧНАЯ ХОДЬБА И БЕГ.

УПРАЖНЕНИЯ С МАЛЫМ МЯЧОМ (ДИАМЕТР 10-12 СМ)

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — РУКИ ВВЕРХ, ПЕРЕЛОЖИТЬ МЯЧ В ЛЕВУЮ РУКУ; 3 — РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД; 2-3 — ПРОКАТИТЬ МЯЧ ОТ ПРАВОЙ НОГИ К ЛЕВОЙ, ПОЙМАТЬ ЕГО ЛЕВОЙ РУКОЙ; 4 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, МЯЧ В ЛЕВОЙ РУКЕ (РИС. 14). ТО ЖЕ К ЛЕВОЙ НОГЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ СКРЕСТНО, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО, ОТВЕСТИ ПРАВУЮ РУКУ В СТОРОНУ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ПЕРЕЛОЖИТЬ МЯЧ В ЛЕВУЮ РУКУ. ТО ЖЕ ВЛЕВО (6 РАЗ).

5. *И. П.* — ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. 1 — ПРОГНУТЬСЯ, ВЫНЕСТИ МЯЧ ВВЕРХ-ВПЕРЕД (РИС. 15); 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ МЯЧ ВПЕРЕД В ОБЕИХ РУКАХ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

И. П. — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ЯНВАРЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА ПО КРУГУ, ВОКРУГ ШНУРА, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ПРЫГ-СКОК!» ОСТАНОВИТЬСЯ И ПРЫГНУТЬ В КРУГ, ИЗ КРУГА, ЗАТЕМ СНОВА ХОДЬБА. ХОДЬБА И ПРЫЖКИ ЧЕРЕДУЮТСЯ.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. ПОДБРОСИТЬ МЯЧ ВВЕРХ (НЕВЫСОКО), ПОЙМАТЬ ДВУМЯ РУКАМИ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ У ГРУДИ. БРОСИТЬ МЯЧ О ПОЛ У ПРАВОЙ НОГИ, ПОЙМАТЬ ДВУМЯ РУКАМИ, ВЫПРЯМИТЬСЯ. ТО ЖЕ У ЛЕВОЙ НОГИ (ПО 4 РАЗА).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, СИДЯ НА ПЯТКАХ, МЯЧ ПЕРЕД СОБОЙ НА ПОЛУ. КАТАНИЕ МЯЧА ВОКРУГ ТУЛОВИЩА ВПРАВО И ВЛЕВО, ПОМОГАЯ РУКАМИ.

5. *И. П.* — ЛЕЖА НА СПИНЕ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ЗА ГОЛОВОЙ. ПОВЕРНУТЬСЯ НА ЖИВОТ, МЯЧ В ПРЯМЫХ РУКАХ, ПОВЕРНУТЬСЯ НА СПИНУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

6. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ В ОБЕ СТОРОНЫ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С МЯЧОМ В РУКАХ

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ; ХОДЬБА И БЕГ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ, ПОСТАВЛЕННЫМИ ВРАССЫПНУЮ.

УПРАЖНЕНИЯ С КЕГЛЕЙ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КЕГЛЯ В ПРАВОЙ РУКЕ ВНИЗУ. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — РУКИ ВПЕРЕД, ПЕРЕЛОЖИТЬ КЕГЛЮ В ЛЕВУЮ РУКУ; 3 — РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КЕГЛЯ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, ПЕРЕЛОЖИТЬ КЕГЛЮ В ЛЕВУЮ РУКУ ЗА ЛЕВОЙ НОГОЙ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КЕГЛЯ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО, ОТВЕСТИ КЕГЛЮ В СТОРОНУ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ПЕРЕЛОЖИТЬ КЕГЛЮ В ЛЕВУЮ РУКУ. ТО ЖЕ ВЛЕВО (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КЕГЛЯ В ОБЕИХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. 1 — НАКЛОН ВПЕРЕД, ПОСТАВИТЬ КЕГЛЮ МЕЖДУ ПЯТОК; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯС; 3 — НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КЕГЛЮ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ ПРЯМЫЕ, КЕГЛЯ В ПРАВОЙ РУКЕ. 1-2 — ПОДНЯТЬ ПРАВУЮ НОГУ ВВЕРХ, ПЕРЕЛОЖИТЬ КЕГЛЮ В ЛЕВУЮ РУКУ; 3-4 — ОПУСТИТЬ НОГУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

7. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО, КЕГЛЯ НА ПОЛУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КЕГЛИ В ОБЕ СТОРОНЫ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

8. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С КЕГЛЕЙ В РУКАХ.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ФЕВРАЛЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРОКАТИ МЯЧ». ДЕТИ ШЕРЕНГОЙ (ИЛИ ДВУМЯ) СТАНОВЯТСЯ НА ОДНОЙ СТОРОНЕ ЗАЛА. ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ «ПОКАТИЛИ!» НАКЛОНЯЮТСЯ ВПЕРЕД, ПРОКАТЫВАЮТ МЯЧ, А ЗАТЕМ БЕГУТ ЗА НИМ. НА ИСХОДНУЮ ЛИНИЮ ДЕТИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ ШАГОМ (2-3 РАЗ). ПОСТРОЕНИЕ В КРУГ.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. 1-2 — ПОДНЯТЬ МЯЧ ВВЕРХ, ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ (РИС. 16); 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ НА ГРУДИ. 1-3 — НАКЛОНИТЬСЯ К ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) НОГЕ, ПРОКАТИТЬ МЯЧ ВОКРУГ НОГИ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ПРЯМЫЕ, РУКИ В УПОРЕ СЗАДИ, МЯЧ НА СТОПАХ. 1-2 — ПОДНЯТЬ ПРЯМЫЕ НОГИ, СКАТИТЬ МЯЧ НА ГРУДЬ, ПОЙМАВ ЕГО (РИС. 17). 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, НОГИ ПРЯМЫЕ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. 1 — ПРОГНУТЬСЯ, ПОДНЯТЬ МЯЧ ВПЕРЕД; 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — НОГИ ЧУТЬ РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ ВНИЗУ. 1 — ШАГ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПРАВО (ЛЕВОЙ ВЛЕВО), МЯЧ ПОДНЯТЬ НАД ГОЛОВОЙ; 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

7. ИГРА «КОТ И МЫШИ».

КОМПЛЕКС №2

1. ИГРОВОЕ ЗАДАНИЕ «ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ» (ДЕТИ БЕГУТ С ОДНОЙ СТОРОНЫ ПЛОЩАДКИ НА ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ).

УПРАЖНЕНИЯ НА СТУЛЬЯХ

2. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, РУКИ ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ 2 — ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ; 3 — РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, НОГИ РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — НАКЛОН ВПРАВО (ВЛЕВО); 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, НОГИ ВМЕСТЕ ПРЯМЫЕ, РУКИ В УПОРЕ С БОКОВ СТУЛА. 1 — ПОДНЯТЬ ПРАВУЮ (ЛЕВУЮ) НОГУ ВПЕРЕД-ВВЕРХ; 2 — ОПУСТИТЬ НОГУ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СИДЯ НА СТУЛЕ, НОГИ РАССТАВЛЕНЫ И СОГНУТЫ, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОН ВПРАВО (ВЛЕВО); 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЯ ЗА СТУЛОМ, ДЕРЖАТЬСЯ ЗА СПИНКУ СТУЛА. 1-2 — ПРИСЕДАЯ, КОЛЕНИ РАЗВЕСТИ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

7. *И. П.* — СТОЯ БОКОМ К СТУЛУ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ СТУЛА В ОБЕ СТОРОНЫ ПОД СЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЯ. ДРУГАЯ СЕРИЯ ПРЫЖКОВ ВЫПОЛНЯЕТСЯ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

ХОДЬБА В КОЛОНИЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

МАРТ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ПРЕДМЕТАМИ — ЗМЕЙКОЙ.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

2. *И. П.* — НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ ВНИЗУ. 1 — МЯЧ НА ГРУДЬ; 2 — МЯЧ ВВЕРХ, ПОТЯНУТЬСЯ; 3 — МЯЧ НА ГРУДЬ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. 1-3 — НА., КЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД И ПРОКАТИТЬ МЯЧ ПО ПОЛУ ВОКРУГ ЛЕВОЙ (ПРАВОЙ) НОГИ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, СИДЯ НА ПЯТКАХ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. 1-4 — ПРОКАТИТЬ МЯЧ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОВОРАЧИВАЯСЬ И ПЕРЕБИРАЯ РУКАМИ (ПО 3 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ).

5. *И. П.* — СИДЯ РУКИ В УПОРЕ СЗАДИ, МЯЧ ЛЕЖИТ НА СТОПАХ НОГ. 1-2 — ПОДНЯТЬ НОГИ ВВЕРХ, СКАТЫВАЯ МЯЧ НА ЖИВОТ, ПОЙМАТЬ МЯЧ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ С ПОВОРОТОМ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ НА СЧЕТ 1-8. ПЕРЕД СЕРИЕЙ ПРЫЖКОВ НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА. ПОВТОРИТЬ 2-3 РАЗА.

7. ИГРА «АВТОМОБИЛИ».

КОМПЛЕКС №2

1. ИГРА «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — РУКИ ЗА ГОЛОВУ; 3 — РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ПОЛА; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ. 1-2 — ПРИСЕСТЬ, РУКИ В СТОРОНЫ; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), РУКУ ОТВЕСТИ ВПРАВО; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

6. *И. П.* — НОГИ ВМЕСТЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. 1 — ПРЫЖКОМ НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПОД СЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЯ 1-8, ЗАТЕМ ПАУЗА И ПОВТОРИТЬ ЕЩЕ РАЗ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

АПРЕЛЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ ВОСПИТАТЕЛЯ «ЛЯГУШКИ!» ОСТАНОВИТЬСЯ, ПРИСЕСТЬ, РУКИ ПОЛОЖИТЬ НА КОЛЕНИ. БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, НА СИГНАЛ «ПТИЦЫ!» ПОМАХИВАТЬ РУКАМИ, КАК КРЫЛЬШКАМИ. ХОДЬБА И БЕГ ЧЕРЕДУЮТСЯ. *УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ*

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 2 — ФЛАЖКИ ВВЕРХ; 3 — ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОН ВПЕРЕД К ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) НОГЕ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, ФЛАЖКИ У ПЛЕЧ. 1-2 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОТВЕСТИ ФЛАЖОК В СТОРОНУ; 3-4 ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ШАГ ВПРАВО (ВЛЕВО), ФЛАЖКИ ВЗМАХОМ В СТОРОНЫ; 2 — СВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА¹, ОБА ФЛАЖКА В ПРАВОЙ РУКЕ. ПРЬЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ПОМАХИВАЯ ФЛАЖКАМИ (ОБА В ПРАВОЙ РУКЕ).

КОМПЛЕКС №2

-1.ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

УПРАЖНЕНИЯ С ПАЛКОЙ

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ЧУТЬ РАССТАВЛЕНЫ, ПАЛКА ВНИЗУ ХВАТОМ ШИРЕ ПЛЕЧ. 1-2 — ПОДНЯТЬ ПАЛКУ ВВЕРХ, ПОТЯНУТЬСЯ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ПАЛКА ВНИЗУ ХВАТОМ ШИРЕ ПЛЕЧ. 1 — ПАЛКУ НА ГРУДЬ; 2 — ПРИСЕСТЬ, ПАЛКУ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; 3 — ВСТАТЬ, ПАЛКУ НА ГРУДЬ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКА ХВАТОМ ШИРЕ ПЛЕЧ, НА ГРУДИ. 1 — ПАЛКУ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОН К ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) НОГЕ, КОСНУТЬСЯ НОСКА; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ПАЛКУ ВВЕРХ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ПАЛКА ЗА ГОЛОВОЙ НА ПЛЕЧАХ. 1 — НАКЛОН ВПРАВО (ВЛЕВО); 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ПАЛКА ВНИЗУ ХВАТОМ ШИРЕ ПЛЕЧ. ПРЬЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА СЧЕТ 1-8, ПОВТОРИТЬ 2-3 РАЗА В ЧЕРЕДОВАНИИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

7. ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С ПАЛКОЙ (ДЕРЖАТЬ КАК РУЖЬЕ).

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

МАЙ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ, ЗАДАНИЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — СГИБАЯ РУКИ К ПЛЕЧАМ, ПОДНЯТЬСЯ НА НОСКИ И ПОТЯНУТЬСЯ; 3 — ОПУСТИТЬСЯ НА ВСЮ СТУПНЮ, РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

3. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — РУКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ ПОЛА МЕЖДУ ПЯТОК НОГ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ОТВЕСТИ ПРАВУЮ РУКУ; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ЗА СПИНОЙ. 1-2 — ГЛУБОКО ПРИСЕСТЬ, РУКИ ЗА ГОЛОВУ, СВОДЯ ЛОКТИ ВПЕРЕД И НАКЛОНЯЯ ГОЛОВУ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, РУКИ НА ПОЯСЕ. 1 — МАХ ПРАВОЙ НОГОЙ ВПРАВО (ВЛЕВО); 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

7. ИГРА «СОВУШКА».

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ МЕЖДУ КУБИКАМИ (8-10 ШТ.), ПОСТАВЛЕННЫМИ ВДОЛЬ ПЛОЩАДКИ НА РАССТОЯНИИ 0,5 М ОДИН ОТ ДРУГОГО.

УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКАМИ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, КУБИКИ ВНИЗУ. 1 — КУБИКИ ВПЕРЕД; 2 — КУБИКИ ВВЕРХ; 3 — КУБИКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КУБИКИ У ПЛЕЧ. 1 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, ПОЛОЖИТЬ КУБИКИ У НОСКОВ НОГ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КУБИКИ У ПЛЕЧ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО, ПОЛОЖИТЬ КУБИК У НОСКОВ НОГ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ; 3 — ПОВОРОТ ВЛЕВО, ПОСТАВИТЬ КУБИК; 4 — ВЫПРЯМИТЬСЯ; 5 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗЯТЬ КУБИК; 6 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ПО 3 РАЗА).

5. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, КУБИКИ У ПЛЕЧ. 1-2 — ПРИСЕСТЬ, ВЫНЕСТИ КУБИКИ ВПЕРЕД; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЯ ПЕРЕД КУБИКАМИ, НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ КУБИКОВ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ИЮНЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ИГРА «СОВУШКА».

УПРАЖНЕНИЯ С КУБИКОМ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1-2 — ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ, ПЕРЕЛОЖИТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ; 3-4 ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПРИСЕСТЬ, ПЕРЕЛОЖИТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, КУБИК В ЛЕВОЙ РУКЕ (5-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СИДЯ НОГИ ВРОЗЬ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — НАКЛОНИТЬСЯ, ПОЛОЖИТЬ КУБИК У НОСКА ЛЕВОЙ НОГИ; 2 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, РУКИ НА ПОЯС; 3 — НАКЛОНИТЬСЯ, ВЗЯТЬ КУБИК В ЛЕВУЮ РУКУ. ТО ЖЕ К ПРАВОЙ НОГЕ (ПО ЗРАЗУ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, КУБИК В ПРАВОЙ РУКЕ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ПОЛОЖИТЬ КУБИК У НОСКА НОГ; 2 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗЯТЬ КУБИК (6 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА ПЕРЕД КУБИКОМ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ, ВОКРУГ КУБИКОВ В ОБЕ СТОРОНЫ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ С КУБИКОМ В РУКАХ

КОМПЛЕКС №2

1. ХОДЬБА И БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ; ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ ПО ВСЕЙ ПЛОЩАДКЕ.

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ОБРУЧ ВНИЗУ. 1-2 — ПОДНЯТЬ ОБРУЧ ВВЕРХ, ПОДНИМАЯСЬ НА НОСКИ; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

3. *И. П.* — НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, ОБРУЧ У ГРУДИ. 1 — ПРИСЕСТЬ, ВЫНЕСТИ ОБРУЧ ВПЕРЕД; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ОБРУЧ ВНИЗУ. 1 — ОБРУЧ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОН ВПРАВО (ВЛЕВО); 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ОБРУЧ ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ ОБРУЧ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОНИТЬСЯ, КОСНУТЬСЯ ОБОДОМ ПОЛА; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ОБРУЧ ВВЕРХ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА В ОБРУЧ, РУКИ ПРОИЗВОЛЬНО. НА СЧЕТ 1 -7 — ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ОБРУЧЕ; НА СЧЕТ 8 — ПРЫЖОК ИЗ ОБРУЧА (2-3 РАЗА).

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

ИЮЛЬ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА И БЕГ С ВЫПОЛНЕНИЕМ ЗАДАНИЙ ПО СИГНАЛУ ВОСПИТАТЕЛЯ.

УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ БОЛЬШОГО ДИАМЕТРА

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ СЛЕГКА РАССТАВЛЕНЫ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ ВНИЗУ. 1 — МЯЧ ВПЕРЕД; 2 — МЯЧ ВВЕРХ, РУКИ ПРЯМЫЕ; 3 — МЯЧ ВПЕРЕД; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, МЯЧ ВНИЗУ. 1-2 — ПРИСЕсть, МЯЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ У ГРУДИ. ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), УРОНИТЬ МЯЧ У НОСКА ПРАВОЙ НОГИ, ПОЙМАТЬ МЯЧ, ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ПО 3 РАЗА).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ ПЕРЕД СОБОЙ. БРОСКИ МЯЧА ВВЕРХ (НЕВЫСОКО) И ЛОВЛЯ ЕГО ДВУМЯ РУКАМИ (НЕСКОЛЬКО РАЗ ПОДРЯД).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, МЯЧ ВНИЗУ. 1 — ПРАВУЮ НОГУ НАЗАД НА НОСОК, МЯЧ ВПЕРЕД; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ТО ЖЕ ЛЕВОЙ НОГОЙ (5-6 РАЗ).

7. *Щ. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, МЯЧ В СОГНУТЫХ РУКАХ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКС №2

1. ИГРА «ПО РОВНЕНЬКОЙ ДОРОЖКЕ»

УПРАЖНЕНИЯ С ФЛАЖКАМИ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 2 — ФЛАЖКИ ВПЕРЕД, СКРЕСТИТЬ; 3 — ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО), ВЗМАХНУТЬ ФЛАЖКАМИ; 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

4. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ФЛАЖКИ У ПЛЕЧ. 1-2 — ПРИСЕсть, ВЫНЕСТИ ФЛАЖКИ ВПЕРЕД; 3-4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 2 — НАКЛОНИТЬСЯ ВПЕРЕД, СКРЕСТИТЬ ФЛАЖКИ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, ФЛАЖКИ В СТОРОНЫ; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

И. П. — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ФЛАЖКИ ВНИЗУ. ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ НА МЕСТЕ, С НЕБОЛЬШОЙ ПАУЗОЙ

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

АВГУСТ

КОМПЛЕКС №1

1. ХОДЬБА, БЕГ В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ; ХОДЬБА И БЕГ ВРАССЫПНУЮ.

УПРАЖНЕНИЯ С КОСИЧКОЙ (СКАКАЛКОЙ)

2. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ. 1 — КОСИЧКУ НА ГРУДЬ; 2 — КОСИЧКУ ВВЕРХ, ПОТЯНУТЬСЯ; 3 — КОСИЧКУ НА ГРУДЬ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1 — КОСИЧКУ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОН ВПРАВО (ВЛЕВО); 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, КОСИЧКУ ВВЕРХ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1-2 — ПРИСЕсть, КОСИЧКУ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; 3-4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

5. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1 — ПОДНЯТЬ КОСИЧКУ ВВЕРХ; 2 — НАКЛОН ВПЕРЕД, КОСНУТЬСЯ КОСИЧКОЙ ПРАВОЙ (ЛЕВОЙ) СТОПЫ; 3 — ВЫПРЯМИТЬСЯ, КОСИЧКУ ПОДНЯТЬ ВВЕРХ; 4 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

6. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, КОСИЧКА ВНИЗУ. 1 — ПРЫЖКОМ НОГИ ВРОЗЬ, КОСИЧКУ ВПЕРЕД; 2 — ПРЫЖКОМ НОГИ ВМЕСТЕ, КОСИЧКУ ВНИЗ. ВЫПОЛНЯЕТСЯ НА СЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЯ 1-8; ПОВТОРИТЬ 2-3 РАЗА.

ХОДЬБА В КОЛОННЕ ПО ОДНОМУ

КОМПЛЕКС №2

1. ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРОБЕГИ — НЕ ЗАДЕНЬ». ХОДЬБА И БЕГ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ ЗМЕЙКОЙ, СТАРАЯСЬ НЕ ЗАДЕТЬ ИХ (КУБИКИ, КЕГЛИ, МЯЧИ).

УПРАЖНЕНИЯ С ОБРУЧЕМ

2. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ОБРУЧ ВНИЗУ, ХВАТ РУК С БОКОВ. 1 — ОБРУЧ ВПЕРЕД; 2 — ОБРУЧ ВВЕРХ; 3 — ОБРУЧ ВПЕРЕД; 4 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (4-5 РАЗ).

3. *И. П.* — СТОЙКА НОГИ НА ШИРИНЕ СТУПНИ, ОБРУЧ У ГРУДИ. 1 — ПРИСЕсть, ОБРУЧ ВЫНЕСТИ ВПЕРЕД; 2 — ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5 РАЗ).

4. *И. П.* — СТОЙКА НА КОЛЕНЯХ, ОБРУЧ ХВАТОМ РУК С БОКОВ. 1 — ПОВОРОТ ВПРАВО (ВЛЕВО); 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (6 РАЗ).

5. *И. П.* — ОСНОВНАЯ СТОЙКА, ОБРУЧ ХВАТОМ СОГНУТЫХ РУК С БОКОВ НА ГРУДИ. 1 — ПОДНЯТЬ ПРАВУЮ (ЛЕВУЮ) НОГУ СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ, КОСНУТЬСЯ ОБОДОМ ОБРУЧА (РИС. 22); 2 — ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (5-6 РАЗ).

6. *И. П.* — СТОЯ В ОБРУЧЕ, РУКИ ВДОЛЬ ТУЛОВИЩА. НА СЧЕТ 1-7 — ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ В ОБРУЧЕ; НА СЧЕТ 8 — ПРЫЖОК ИЗ ОБРУЧА (РИС. 23). ПОВТОРИТЬ 2-3 РАЗА.

7. ИГРА «КТО УШЕЛ?».