

620102, г. Екатеринбург, ул.С.Дерябиной 17б, тел.:(343) 234-05-45,

e-mail: sad541@mail.ru

Комплексы упражнений для утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Щелканов А.В..

СЕНТЯБРЬ

Комплекс №1 **(безпредметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу – смена направления, с заданиями для рук.
2. Бегобый, по сигналу – смена направления.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в рассыпную.
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 упор 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 по очереди 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, в рассыпную, на пятках, «Гномики и великаны», «Белые медведи».
2. Бегобый, по сигналу – на месте.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в колонну по два (по ориентире).
5. ОРУ с мячом:
 - И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.
1-мяч на грудь
2-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 колени, поднять руки вверх, посмотреть на мяч
2-и.п. (10 раз)

- И.п.: лежа на спине, руки в мяч над головой. 1-2- мяч вперед, сесть
3-4-и.п.(6-8раз)
- И.п.: лежа на животе, мяч вытянутых руках. 1-2-поднять руки, посмотреть на мяч
3-4-и.п.(6-8раз)
- И.п.: о.с.
1-присесть, руки вперед
2-и.п. (8 раз)
- И.п.: мяч зажат коленями, руки на пояс.
Прыжки чередовать с ходьбой (2-3 раза)
- 6. Упражнение на восстановление дыхания.
- 7. Релаксация—3неделя
- 8. Артикуляционная гимнастика—4неделя

ОКТЯБРЬ

Комплекс №3

(безпредметов)

1. Ходьба мелкими широким шагом, с высоким подниманием колен.
2. Бег, боковой галоп, по сигналу—присесть.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в рассыпную.
5. ОРУ без предметов:
 - И.п.: ноги врозь, руки на пояс.
 - 1-поворот головы вправо (влево)
 - 2-и.п.(8-10раз)
 - И.п.: о.с.
 - 1-руки в стороны,
 - 2-руки вверх,
 - 3-руки вперед,
 - 4-и.п.(8-10раз)
 - И.п.: ноги врозь, руки на плечах
 - 1-поворот вправо(влево), руки в стороны, пальцы развести,
 - 2-и.п.(6-8раз)
 - И.п.: сидя, упор на предплечья.
 - 1-поднять прямые ноги,
 - 2-развести в стороны,
 - 3-соединить,
 - 4-и.п.(6-8раз)
 - И.п.: стоя на ладонях и коленях.
 - 1-мах левой(правой) ногой назад
 - 2-и.п.(6-8раз)
 - И.п.: о.с.
 - 1-сесть, закрыть ладони лицом
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с., руки на пояс.
- Прыжки ног вместе, ноги врозь, чередовать с ходьбой(2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
7. Самомассаж—1неделя
8. Релаксация—2неделя

Комплекс №4

(сплаточком)

1. Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен.
2. Бегобый, по сигналу—встать как «Цапли», сесть как «Лягушки».
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в круг.

5. ОРУсплаточком:

- И.п.:ногинаширинеступни,рукисплаточкамизаспиной. 1-руки в стороны

2-вперед

3-встороны

4-и.п.(8-10раз)

- И.п.:ногинаширинеступни,праваярукавверху,леваявнизу. 1-через стороны правую руку опустить, а левую поднять одновременно

2-и.п.(6-8раз)

- И.п.:ногинаширинеплеч,праваярукасплаточкомвверхулеваянапоясе. 1-3-наклон влево

4-поменятьруки(8-10раз)

- И.п.: ноги шире плеч, руки впереди.

1-3-наклон,платочкомкоснутьсяпола

4-и.п. (6-8 раз)

- И.п.:сидянапятках,рукина коленях.

1-встатьнаколени,поднятьруки вверх

2-и.п.(8-10раз)

- И.п.:о.с.

1-полуприсед,взмахплаточкамивперед

2-и.п. (8 раз)

- И.п.:о.с.

Прыжкиногирукивстороны,чередоватьсяходьбой(2-3 раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Профилактикаплоскостопия–3неделя

8. Пальчиковаягимнастика–4неделя

НОЯБРЬ

Комплекс№5

(безпредметов)

1. Ходьбасизменениемнаправленияпоориентире,остановканасигнал.

2. Бег,выбрасываяпрямыеногивперед,бегмелкимишироким шагом.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построение врассыпную.

5. ОРУбез предметов:

- И.п.:о.с.

1-рукичерезсторонызаголову,

2-и.п.(8-10раз)

- И.п.:о.с.

1-шагвправо(влево),рукив стороны

2-и.п.(8-10раз)

- И.п.:ногинаширинеплеч,рукипередгрудью.

1-поворотвправо(влево),рукив стороны

2-и.п.(6-8раз)

- И.п.:ногиширеплеч,рукивнизу. 1-

руки в стороны

2-наклониться,коснутьсяпальцамируконосковправой(левой)ноги 3-

выпрямиться, руки в стороны

4-и.п.(6-8раз)

- И.п.:сидянаполу,рукивупоре сзади.

1-согнутьногивколенях

2- и.п.(8-10раз)

- И.п.:о.с.

1-рукизаголову,присесть

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.: о.с., руки на пояс.

Прыжки на гимнастическом бревне, чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнения на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №6

(сплошным 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 под вращением 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 в низу.

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 кольца вверх, посмотреть в них

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 пояс, кольцо на полупереносах.

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

6. Упражнения 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 за спиной.

1-наклон вправо (влево)

2-и.п. (8-10 раз)

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

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

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:лежана спине,руки вдоль туловища.

1-поднять прямую ногу и под углом 90°

2-и.п.(8раз)

• И.п.:лежана животе,руки под подбородок. 1-приподняться, руки в сторону

2-и.п.(8-10раз)

• 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.:одно нога впереди,руки на поясе.

Прыжки сменой ног,чередующийся (2-3раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж—1неделя

8. Релаксация—2неделя

Комплекс №8

(сленочкой)

1. Ходьба на носках,внешней стороной стопы,на пятках,парами, в рассыпную.

2. Бег обычный,парами,в рассыпную.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

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

5. ОРУ сленочкой:

• 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.(6-8раз)

• И.п.:ноги шире плеч,руки в стороны.

1-наклониться к правой(левой)ноге,переложить заногой ленточку в другую руку 2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.:лежана 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,руки вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.:о.с.

Прыжки на двух ногах поворотом вокруг себя,чередующийся (2-3раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Профилактика плоскостопия—3неделя

8. Пальчиковая гимнастика—4неделя

ЯНВАРЬ

Комплекс №9

(без предметов)

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

2. Бег колонной по одному,сосменой направляющего,сосменой направления,боковой галоп.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в рассыпную.

5. ОРУ без предметов:

• И.п.:ноги на ширине ступни,руки в стороны. 1-руки согнуть к плечам

2- и.п.(10раз)

• И.п.:о.с.,рукина поясе.

1-правую(левую)ногупоставитьвсторонуаносок,рукивверх

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:ногивместе,рукинауровнегруди,слегкаразведены.

1-махправой(левой)ногой,достатьдоладонилевой(правой)руки

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:лежана спине,рукивдоль туловища.

1-4-поднятьноги,постаратьсядостатьимидопола 5-

8-плавно опустить ноги (6-8 раз)

• И.п.:лежанаживоте,рукивытянутьвперед. 1-

2-поднять руки и ноги, прогнуть спину

3-4-и.п.(6-8раз)

• И.п.:о.с.

1-правую(левую)рукувперед,левую(правую)ногуназад

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:о.с.,рукина поясе.

Прыжкиногиврозь-вместе,чередуюсходьбой(2-3раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Пальчиковаягимнастика—1неделя

8. Упражнениядляглаз—2неделя

Комплекс№10

(с веревочкой)

1. Ходьбавколоннепоодному,приставнымшагомвправо(влево),наносках,напятках,навнешней стороне стопы.

2. Бегобычный,сосменойнаправления,по диагонали.

3. Ходьбавосстановлениемдыхания.

4. Построениевколоннупотри(по ориентиру).

5. ОРУсверевочкой:

• И.п.:о.с.,веревочкудержатъзаконцы.

1-поднимаясьнаноски,поднятьрукивверх 2-

и.п. (10 раз)

• И.п.:ногинаширинестопы,веревочкавообеихрукахпередсобой. 1-

наклониться вниз, коснуться пола

2-и.п.(6-8раз);

• И.п.:стоянаколенях,рукисверевочкойвнизу.

1- рукивперед,поворотнаправо(налево)

2- и.п.(6-8раз)

• И.п.:сидя,веревочкалежитнаногах,рукивупоре сзади.

1-поднятьпрямыеноги

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:сидянапятках,рукисверевочкойнаколенях. 1-

наклониться вперед, потянуться за веревочкой

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:о.с.

1-присесть,положитьверевочкупередногами

2-и.п.

3-присесть,взятьверевочку

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.:о.с.,рукинапоясе,веревочкалежитнаполусправа.

Прыжкичерезверевочкубокомнадвухногах,чередуюсходьбой(2-3 раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Релаксация—3неделя

8. Артикуляционнаягимнастика—4неделя

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11

(без предметов)

1. Ходьба мелкими широким шагом, спиной вперед.
 2. Обычный бег, по сигналу – присесть.
 3. Ходьба с восстановлением дыхания.
 4. Построение в рассыпную.
 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, хлопнуть 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 замок над головой.
 - 1- наклон вниз, руки в замок
 - 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 в рассыпную.
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.

Прыжкирукииногивстороны,чередуюсьходьбой(2-3раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Профилактикаплоскостопия–3неделя

8. Пальчиковаягимнастика–4неделя

МАРТ

Комплекс№13

(в парах)

1. Ходьбананосках,напятках,подиагонали.

2. Бегобычный,посигналу– змейкой.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениеврассыпную.

5. ОРУвпарах:

• И.п.:спинойдругкдругу,взятьсязаруки.

1-3-встатьнаноски,рукичерезсторонывверх 4-

и.п. (8-10 раз)

• И.п.:стоялицомдругкдругу,ногиширеплеч,рукицепленынад головой.

1-наклонцепленныхруквправо(влево)

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:стояспинойдругкдругу,рукина пояс.

1-3-полуприсед,поворотголовывправо(влево),улыбнутьсядругдругу 4-

и.п. (8-10 раз)

• И.п.:стояспиной,ногиширеплеч,рукина пояс.

1-3-наклонвперед–вниз,посмотретьдругнадругачезноги 4-

и.п. (6-8 раз)

• И.п.:стоятьплечомдругкдругу,однурукунапояс,ногивместе.

1-ногувперед

2- всторону

3-назад

4-и.п.(6-8раз)

• И.п.:стоялицомдругкдругу,рукиположитьнаплечинапарника.

1-согнутьправую(левую)ногувколене

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:стоялицомдругкдругуидержасьзаруки.

Прыжкивыполняютпроизвольно,чередуюсьходьбой(2-3 раза).

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Пальчиковаягимнастика–1неделя

8. Упражнениядляглаз–2неделя

Комплекс№14

(с малым мячом)

1. Ходьбавколоннепоодномусзаданиямидлярук иног.

2. Бегвсреднемтемпе,сускорением, змейкой.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениевколоннупочетыре(по ориентиру).

5. ОРУсмалыммячом:

• И.п.:о.с.,мячвправой руке.

рукичерезсторонывверх,переложитьмячвдругуюруку 3-4-
опустить руки вниз (8-10 раз)

• И.п.:ногинаширинеплеч,мячвправойруке. 1-

руки в стороны

2-наклонитьсявперед–вниз,переложитьмячвдругуюруку 3-

выпрямиться, руки в стороны

4-и.п.(6-8раз)

• И.п.:ногинаширинеплеч,праваярукамячомвверху,леваяна

поясе.

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.

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 носка 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 с крестным шагом, в полуприседе, по сигналу– присесть.

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

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в рассыпную.

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)

• «Солдаты» 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, взмахивая руками с 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 поворотами вокруг себя, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж–1 неделя

8. Релаксация–2 неделя

Комплекс №16

(сплошным цветком из линолеума или тарелочкой)

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

2. Бег, по сигналу остановка-покружиться.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в колонну по три.
5. ОРУ с плоским цветком:
 - И.п.: нога на ширине ступни, руки вниз.
 - 1-руки вверх, правую (левую) ногу назад, носок
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: нога 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 поперек за спиной.
 - 1-поднять прямые ноги под углом 45°
 - 2-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: лежа на спине, руки над головой.
 - 1-мах руками, сесть
 - 3-4-и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: нога на ширине ступни, руки вниз.
 - 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. Упражнения 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 в рассыпную, по сигналу – найти свое место в колонне.
3. Ходьба с восстановлением дыхания.
4. Построение в рассыпную.
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.: нога на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон вперед, руки вниз, пошевелить пальцами
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - «Ветрячок» И.п.: нога на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1-поворот туловища вправо (влево)
 - 2-и.п. (8-10 раз)
 - «Качели» И.п.: нога 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-пружинканогами,рукичерезстороны вверх,сложив
«крышей»

2-и.п.(8-10раз)

• «Воробушкирадуютсявесне»И.п.:о.с.

Прыжкинаоднойноге,надвухсповоротом,чередуюсходьбой (2-3
раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Пальчиковаягимнастика–1неделя

8. Упражнениядляглаз–2неделя

Комплекс№18

(безпредметов)

1. Ходьбаспинойвперед,сзаданиямидлярук,ног.

2. Бег,посигналу-прыжкинадвухногахнаместе.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениевдве колонны.

5. ОРУбезпредметов«Физкультурники»:

• «Пловцы»И.п.:о.с.

1-руки вперед

2-руки в стороны

3-4-и.п.(8-10раз)

• «Штангисты»И.п.:ногинаширинеплеч,рукиопущены 1-
наклон вперед, руки вниз

2-выпрямиться,руки вверх

3-4-и.п. (8-10 раз)

• «Боксеры»И.п.:ногинаширинестопы,руки,согнутыевлоктях,угрудив кулаке.

1-с силойвыпрямитьправую(левую)руку вперед

2-и.п.(8-10раз)

• «Разминкафизкультурников»И.п.:ногинаширинеплеч,рукина поясе. 1-4-
круговое вращение туловища вправо-влево (6-8 раз)

• «Гимнасты»И.п.:о.с.

1-поднятьпрямуюправую(левую)ногу вперед,руками
коснуться носков ноги

2-и.п.(6-8раз)

• «Гантели»И.п.:ногинаширинестопы,рукик плечам.

1-поворотвправо(влево),руки силой в стороны

2-и.п.(8-10раз)

• «Прыгуны»И.п.:о.с.,руки на поясе

Прыжкипроизвольныевчередовании сходьбой(2-3 раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Релаксация–3неделя

8. Артикуляционнаягимнастика–4неделя