

620077, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 12 а, тел.:(343)358-11-11,
e-mail: mdou582_2010@mail.ru

Комплексы упражнений для утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Кондратьева И.Н.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс №1 **(безпредметов)**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу – смена направления, с заданиями для рук.

2. Бегобычный, 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.: нога ширины 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.: нога ширины плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо (влево), левой (правой) рукой рисуем дугу

2- и.п. (6-8 раз)

• И.п.: нога ширины плеч, руки на поясе.

1- поворот туловища вправо (влево), правую (левую) руку в сторону ладонью кверху

2- и.п. (6-8 раз)

• И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

1- поднять туловище, прогнуться, посмотреть назад

2- и.п. (8-10 раз)

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

1- поднять вверх правую (левую) ногу, левую (правую) руку

2- и.п. (6-8 раз)

• И.п.: о.с., руки на поясе.

Прыжки поочередно на одной и другой ноге. Чередовать с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя

8. Упражнения для глаз – 2 неделя

Комплекс №2

(с мячом)

1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, на пятках, «Гномики и великаны», «Белые медведи».

2. Бегобычный, по сигналу – на месте.

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

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

5. ОРУ с мячом:

• И.п.: нога ширины стопы, руки с мячом внизу.

1- мяч на грудь

2- с силой вверх

3- на грудь

4- и.п. (8-10 раз)

• И.п.: сидя, ноги вместе, мяч перед грудью.

1-3- наклон вперед, мяч коснуться носком ног 4-

и.п. (8 раз)

• И.п.: нога ширины 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 мячом 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 поясе.
Прыжки чередовать с ходьбой (2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
 7. Релаксация—3неделя
 8. Артикуляционная гимнастика—4неделя

ОКТАБРЬ

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.: ног врозь, руки на поясе.
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.: ног 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- махлевой (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 поясе.
Прыжки ног вместе, ног 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. Бегобычный, 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,чередоватьсходьбой(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,коснутьсяпальцамирукносковаправой(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.,рукина поясе.

Прыжкиногиврозь,ногискрестно,чередоватьсходьбой(2-3 раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Пальчиковаягимнастика–1неделя

8. Упражнениядляглаз–2неделя

Комплекс№6

(сплошным кольцом)

1. Ходьбавколонне,гимнастическимшагом,вполуприседе. 2

.Бег в среднем темпе, змейкой, в рассыпную.

3. Ходьбавосстановлениедыхания.

4. Построениевколоннуподвачерезсерединовдвижении.

5. ОРУс плоскимкольцом:

• И.п.:о.с.

1-рукивперед,

2-вверх.

3-вперед,

4-и.п.(8-10раз)

• И.п.:ногинаширинеплеч,рукивнизу.

1-рукивперед,

2-поворотвправо(влево)

3-рукивперед,

4-и.п.(8-10раз)

• И.п.:сидя,ногивытянутывперед-встороны,рукиугруди. 1-3-

наклон к правой (левой) ноге, кольцом захватить стопу 4-

и.п. (6-8 раз)

• И.п.:лежана спине,рукискольцомнадголовой 1-

поднять ноги и руки вверх

2-3-кольцомзахватитьстопы,удерживать

4-и.п. (6-8 раз)

• И.п.:лежанаживоте,рукивперед

1-поднятькольцовверх,посмотретьвнего

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:о.с.

1-сесть,рукивперед

2- и.п. (8-10 раз)

• И.п.:о.с.,рукина поясе,кольцонаполупередногами.

Прыжкичерезкольцовперед-назад,чередоватьсходьбой(2-3раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Релаксация–3неделя

8. Артикуляционнаягимнастика–4неделя

2.

ДЕКАБРЬ

Комплекс№7

(безпредметов)

1. Ходьбананосках,напятках,скрестнымшагом.

2. Бег,бегв рассыпную,посигналу–построитьсвколоннупо одному.

3. Ходьбавосстановлениедыхания.

4. Построениеврассыпную.

5. ОРУбез предметов:

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

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

• И.п.:ногинаширинеплеч,рукивзамоксзади.

1-наклонвправо(влево)

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:сидя,ногиширокорасставлены,рукина поясе.

1-наклонкправой(левой)ноге,рукамикоснутьсяпальцевног

2- и.п.(6-8раз)

• И.п.:лежанаспине,рукивдоль туловища.

1-поднятьпрямыеногиподуглом90о

2- и.п.(8раз)

• И.п.:лежанаживоте,рукиподподбородок. 1-приподняться,руки в сторону

2-и.п.(8-10раз)

• И.п.:ногислегкарасставлены,рукивстороны.

1-коснутьсялоктемправой(левой)рукилевого(правого)колена 2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.:однаногавперед,рукинапоясе.

Прыжкисосменнойног,чередуюсьходьбой(2-3раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Самомассаж–1неделя

8. Релаксация–2неделя

Комплекс №8

(сленточкой)

1. Ходьбананосках,внешнейсторонестопы,напятках,парами, врассыпную.

2. Бегобычный,парами,врассыпную.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениевколоннуподва(черезсерединопарами).

5. ОРУсленточкой:

• И.п.:о.с.

1-2-рукичерезсторонывверх,переложитьленточкувдругуюруку 3-4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.:ногиширинестопы,рукинапоясе.

1-поднятьколени,переложитьленточкувдругуюрукупод коленом

2-и.п.(6-8раз)

• И.п.:ногиширеплеч,рукив стороны.

1-наклонитьсякправой(левой)ноге,переложитьзаногойленточкувдругуюруку 2-и.п. (6-8 раз)

• И.п.:лежанаспине,рукинад головой.

1-2-поднятьправую(левую)ногу,переложитьленточкувдругуюруку 3-4-и.п. (8 раз)

• И.п.:сидя,ногиврозь,рукиугруди

1-2-наклонитьсявперед,коснутьсярукамипола

3-4-и.п. (8-10 раз)

• И.п.:о.с.

1-пружинка,рукувперед

2-и.п. (8-10 раз)

• И.п.:о.с.

Прыжкинадвухногахсповоротомвокругсебя,чередуюсьходьбой(2-3раза)

6. Упражнениенавосстановлениедыхания.

7. Профилактикаплоскостопия–3неделя

8. Пальчиковаягимнастика–4неделя

ЯНВАРЬ

Комплекс№9

(безпредметов)

1. Ходьбаприставнымшагомвперед,назад,наносках,перекатомспяткинаносок.

2. Бегвколоннепоодному,сосменнойнаправляющего,сосменнойнаправления,боковойгалоп.

3. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениеврассыпную.

5. ОРУбез предметов:

• И.п.:ногиширинеступни,рукивстороны. 1-руки согнуть к плечам

2- и.п.(10раз)

• И.п.:о.с.,рукина пояс.

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.:лежанаспине,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)рукивперед,левую(правую)ногуназад

2- и.п.(6-8раз)

• И.п.:о.с.,рукина пояс.

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. Ходьбасвосстановлениемдыхания.

4. Построениевколоннупотри(по ориентиру).

5. ОРУсверевочкой:

• И.п.:о.с.,веревочкудержатъзаконцы.

1- поднимаясьнаноски,поднятьрукивверх 2-

и.п. (10 раз)

• И.п.:ногинаширинестопы,веревочкавобеихрукахпередсобой. 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 у колен правую (левую) ногу 2- и.п. (6-8 раз)
 - И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке над головой.
 - 1- наклон вниз, руки в замке
 - 2- и.п. (8-10 раз)
 - И.п.: о.с., руки на поясе.
- Прыжки поочередно на одной ноге, чередуя с ходьбой (2-3 раза)
6. Упражнение на восстановление дыхания.
 7. Самомассаж – 1 неделя
 8. Релаксация – 2 недели

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,рукицепленынадголовой.
 - 1-наклонцепленныхруквправо(влево)
 - 2-и.п.(6-8раз)
 - И.п.:стояспинойдругкдругу,рукина поясе.
 - 1-3-полуприсед,поворотголовывправо(влево),улыбнутьсядругдругу 4-и.п. (8-10 раз)
 - И.п.:стояспиной,ногиширеплеч,рукина поясе.
 - 1-3-наклонвперед–вниз,посмотретьдругдругачезноги 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. Ходьбавколоннепоодномузаданиямидлярук иног.
2. Бегсреднемтемпе,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.

Прыжок 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- сесть.

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

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в рассыпную.

5. ОРУ без предметов «Игрушки»:

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

1-руки в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

• «Кукла» И.п.: тоже

1-наклон вперед, руки в стороны

2-и.п. (8-10 раз)

• «Солдатык» И.п.: о.с.

1-правая (левая) прямая нога вперед

2-и.п. (8-10 раз)

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

1-наклон вправо (влево)

2-и.п. (8-10 раз)

• «Петушок» И.п.: о.с.

1-4-поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, взмахи руками 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 с поворотами вокруг себя, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнение на восстановление дыхания.

7. Самомассаж-1 неделя

8. Релаксация-2 неделя

Комплекс №16

(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 ширины ступни, руки внизу.
 - 1-руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок
 - 2-и.п.(8-10раз)
 - И.п.: нога ширины плеч, руки у груди.
 - 1-поднять руки вверх
 - 2-наклон вправо-влево
 - 3-руки вверх
 - 4-и.п.(8-10раз)
 - 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.(8-10раз)
 - И.п.: сидя, цветок положить на ноги, руки в упор за спиной.
 - 1-поднять прямые ноги под углом 45°
 - 2-и.п.(6-8раз)
 - И.п.: лежа на спине, руки над головой. 1-мах руками, сесть
 - 3-4-и.п.(6-8раз)
 - И.п.: нога ширины ступни, руки внизу. 1-присесть, руки с цветком вверх
 - 2-и.п.(8-10раз)
 - 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—3неделя
 8. Пальчиковая гимнастика—4неделя

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 ширины плеч, руки на поясе.
 - 1-наклон вперед, руки вниз, пошевелить пальцами
 - 2-и.п.(8-10раз)
 - «Ветрячок» И.п.: нога ширины плеч, руки на поясе.
 - 1-поворот туловища вправо(влево)
 - 2-и.п.(8-10раз)
 - «Качели» И.п.: нога ширины стопы, руки на плечах.
 - 1-наклон вправо(влево)
 - 2-и.п.(8-10раз)

• «Ветер» И.п.: о.с.

1-сесть,руки вперед

2-и.п. (8-10 раз)

• «Дождь»И.п.: о.с.

1- пружинканогами,руки через стороны вверх, сложив «крышей»

2- и.п.(8-10раз)

• «Воробушки радуются весне»И.п.:о.с.

Прыжки на одной ноге, над двухсповоротом, чередуя с ходьбой (2-3 раза)

6. Упражнения на восстановление дыхания.

7. Пальчиковая гимнастика–1 неделя

8. Упражнения для глаз–2 неделя

Комплекс №18

(без предметов)

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

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

3. Ходьба с восстановлением дыхания.

4. Построение в две колонны.

5. ОРУ без предметов «Физкультурники»:

• «Пловцы»И.п.:о.с.

1- руки вперед

2- руки в стороны

3-4-и.п.(8-10раз)

• «Штангисты»И.п.:ноги на ширине плеч,руки опущены 1-наклон вперед, руки вниз

2-выпрямиться,руки вверх

3-4-и.п. (8-10 раз)

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

1- силой выпрямить правую(левую)руку вперед

2- и.п.(8-10раз)

• «Разминка физкультурников»И.п.:ноги на ширине плеч,руки на поясе. 1-4-круговое вращение туловища вправо-влево (6-8 раз)

• «Гимнасты»И.п.:о.с.

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

2- и.п.(6-8раз)

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

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

2- и.п.(8-10раз)

• «Прыгуны»И.п.:о.с.,руки на поясе

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

6. Упражнения на восстановление дыхания.

7. Релаксация–3 неделя

8. Артикуляционная гимнастика–4 неделя