

Перспективное планирование «Комплекс утренней гимнастики во второй младшей группе»

Цель: содействие укреплению здоровья детей, создание радостного эмоционального подъема.

Задачи:

- обеспечивать нормальное функционирование всех органов и систем организма;
- укреплять все группы мышц за счет выполнения общеразвивающих упражнений;
- предупреждать нарушений осанки, плоскостопия, работать над умением правильно ходить;
- закреплять двигательный навык в общих развивающих упражнениях;
- закрепить умение детей ходить, соблюдать прямолинейность;
- совершенствовать навыки бега;
- развивать координацию, гибкость, крупную и мелкую моторику;
- развитие способности синхронизировать свои движения с движениями сверстников и взрослых;
- развивать все группы мышц;
- пробуждать организм ребенка для нормальной жизнедеятельности;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Месяц	1-2 неделя	3-4 неделя
Сентябрь	Комплекс №1- без предметов	Комплекс №2 – с кубиками
	Ортопедическая гимнастика «Весёлые лапки» И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз. - Ходьба по массажным коврикам.	Ортопедическая гимнастика «Построим мостик» И.п.- сидя, пятки на полу. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п. - Ходьба по массажным коврикам.
Октябрь	Комплекс № 3 – с	Комплекс № 4 –с мячом
	Ортопедическая гимнастика «Гусеница» И.п. - сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе. - Ходьба по массирующим	Ортопедическая гимнастика «Лягушки» И.п. - сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе. - Ходьба по массирующим коврикам.

	коврикам.	
Ноябрь	Комплекс № 5 – без предметов	Комплекс № 6 – с обручем
	Гимнастика для стоп «Зайка» Зайка серый <i>Идут</i> скачет ловко, <i>поскоками.</i> В лапке у <i>Идут на</i> него <i>носках.</i> морковка. <i>Идут с</i> Мы ходили <i>высоким</i> по грибы, <i>подниманием</i> Зайца <i>колен.</i> испугались. <i>Стоят на</i> Схоронились <i>месте,</i> за дубы, <i>поднимаются</i> Растеряли все <i>на носки и</i> грибы. <i>опускаются</i> А потом <i>на всю</i> смеялись – <i>ступню.</i> Зайца испугались.	Ортопедическая гимнастика - Ходьба по ребристой доске. - Ходьба по плоскому обручу, приставным шагом.
Декабрь	Комплекс № 7 – с кубиками	Комплекс № 8 – с флажками
	Ортопедическая гимнастика - Ходьба по шнуру. - Ходьба на носках, руки подняты вверх.	Гимнастика для стоп «Собака» Шла собака через мост, <i>Переступают с ноги на ногу,</i> <i>не отрывая носков от пола</i> Четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, <i>Стучат</i> <i>пятками</i> То собака свалится! <i>не отрывая</i> <i>носков от пола</i>
Январь	Комплекс № 9 – с мячом	Комплекс № 10 – без предметов
	Гимнастика для стоп «Веселые лапки» И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз. - «Построим мостик» И.п. - то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в и.п.	Гимнастика для стоп - Сидя: выпрямить колени, потянуть носки на себя (по 6 -8 раз). «Прокати карандаш» И.п. – сидя. Выполнить движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно.

Февраль	Комплекс № 11 – с колечком	Комплекс № 12 – с короткой веревкой - косичкой
	«Собака» Шла собака <i>Переступают</i> через мост, <i>с ноги на ногу,</i> Четыре <i>не отрывая</i> лапы, пятый <i>носков от</i> хвост. <i>пола.</i> Если мост <i>Стучат</i> провалится, <i>пятками. Не</i> То собака <i>отрывая</i> свалится! <i>носков от</i> <i>пола.</i>	Ортопедическая гимнастика «Весёлые лапки» И.п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз. - Ходьба по массажным коврикам.
Март	Комплекс № 13 – с кубиками	Комплекс № 14 – без предметов
	Корректирующая ходьба - Ходьба на носках. - Упражнение «Солдаты» - ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно — быстро.	«Елочка» Были бы у <i>Идут на месте,</i> елочки <i>не отрывая</i> ножки, <i>носков от пола.</i> Побежала <i>Перекатываются</i> бы она по <i>с носка на пятку.</i> дорожке. <i>Приподнимаются</i> Заплясала <i>на носки и</i> бы она <i>опускаются на</i> вместе с <i>всю стопу.</i> нами, Застучала бы она каблучками.
Апрель	Комплекс № 15 – с платочком	Комплекс № 16 – с гантелями
	Упражнение: - «Пройди по веревке». Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.	Гимнастика для стоп - Сидя на скамейке, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно. - «Веселые лапки» И. п. - сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.
Май	Комплекс № 17 – без	Комплекс № 18 – с кеглей
	Игровое упражнение «Через ручей по камням» Дети друг за другом по команде проходят по «камням» через «ручей» (наступая на мешочки).	Ходьба по массажным коврикам.

№ 1
(1 – 2 неделя сентября, без предметов)

Построились по порядку,
На утреннюю зарядку.
Подравнялись, подтянулись,
И друг другу улыбнулись.

*Ходьба и бег с одной стороны площадки, на противоположную
сторону за воспитателем в чередовании.
Перестроение в круг.*

- 1.** И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
1 - Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.
2 – И.п.

(Повторить 5 раз)

- 2.** И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1- Присесть, положить руки на колени.
2- И.п.

(Повторить 5 раз)

- 3.** И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
1-Поднять руки в стороны.
2- И.п.

(Повторить 5

раз)

- 4.** «Весёлые лапки»

И. п. — сидя, ноги вместе пятки на полу, носки тянем на себя.
Попеременное движение стопами вверх/вниз.

(Повторить 6 раз)

- 5.** И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.
1-8 - прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

Упражнение на восстановление дыхания «Ах!»

Вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «А – а – а – х»

(Повторить 3

раза)

Ходьба в колонне по одному за воспитателем (в руках флажков).

№ 2
(3 – 4 неделя сентября, с кубиками)

Рано утром не ленись,
На зарядку становись.

Ходьба по кругу (ориентир – кубики). Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше). Бег обычный в чередовании с ходьбой. Построение в круг, возле кубиков.

- 1.** И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
1 - Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга.
2 - Вернуться в И. п. (Повторить 5 раз)

- 2.** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.
1 - Наклониться вперед, коснуться кубиками коленок.
2 - Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)

- 3.** И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной.
1- Присесть, положить кубики на пол.
2- Встать, руки убрать за спину.
3- Присесть, взять кубики.
4- Вернуться в И. п. (Повторить 4 раза)

- 4.** И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях.
1- Поворот вправо, положить кубики сбоку от себя.
2- Выпрямиться.
3- Поворот вправо, взять кубики.
4- Вернуться в и. п.

То же самое выполнить в левую сторону.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону).

- 5.** И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

(Повторить 3 раза)

Спокойная ходьба по кругу за воспитателем.

№ 3
(1 – 2 неделя октября, с погремушками)

По утрам зарядку делай
Будешь сильный,
Будешь смелый!

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба, бег врассыпную в чередовании.

Построение врассыпную.

1. И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке.

Руки вынести вперед, погребеть погремушками.

Опустить руки, вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п.: ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.

Наклониться, коснуться погремушками колен

Выпрямиться, вернуться в и. п.

(Повторить 4 раза)

3. И. п.: ноги на ширине ступни, погремушки за спиной.

Присесть, положить погремушки на пол.

Выпрямиться, убрать руки за спину.

Присесть, взять погремушки.

Выпрямиться, вернуться в и.п.

(Повторить 4-5 раз)

4. И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч.

1 – 8 - прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки

(Повторить по 2 раза)

5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

6. И. п.: перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе.

(Повторить 4 раза)

Лёгкий бег друг за другом с погремушками в руках, с переходом на ходьбу.

№ 4

(3 – 4 неделя октября, с мячом большого диаметра)

Чтоб расти и закаляться,

Будем спортом заниматься!

Ходьба обычная друг за другом. Ходьба змейкой за воспитателем.

Медленный бег. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в круг.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1- Поднять мяч вверх.
2- Вернуться в и.п. (Повторить 4 раза)
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
1- Наклониться, коснуться мячом пола.
2- Выпрямиться, вернуться в и.п. (Повторить 5 раз)
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки у груди.
1- Повернуться вправо, мяч вправо, сказать «вот».
2- И. п.
3- 4 – Тоже в левую сторону. (Повторы в каждую сторону по 3 раза.)
4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову с мячом.
1- Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться мячом на колена, сказать «тут».
2- И. п. (Повторить с каждой ногой по 2 раза.)
5. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1- Присесть, мяч в согнутых руках.
2- Вернуться в исходное положение (Повторить 4-5 раз)
6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, держа мяч в согнутых руках.

Хороводная игра «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

(Идти шагом)

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам,

По камешкам, по камешкам...

(Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд)

В ямку – бух!

(Присесть на корточки)

№ 5
(1 – 2 неделя ноября, без предметов)

Мы зарядку не проспали,
Физкультурниками стали
Знаем мы, что для страны
Люди сильные нужны!

*Построение в колонну. Ходьба и бег «змейкой» за воспитателем.
Перестроение в круг.*

1. «Наши ручки».

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс.

Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладошкой вверх, сказать «ВОТ».

Вернуться в и. п.

Тоже повторить с левой рукой. (Повторить с каждой рукой по 3 раза.)

2. «Наш пояс».

И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс.

Наклониться вправо.

Вернуться в и. п.

Тоже в левую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)

3. «Наши ножки».

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс.

Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать «сели».

Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз.)

4. «Повернись».

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поворот вправо, правая рука в сторону.

И. п.,

Тоже в левую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)

5. «Прыгуны».

1 - 8 - прыжки на двух ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте.

(Повторить по 2 раза.)

Спокойная ходьба по кругу.

Упражнение на восстановление дыхания.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!».

(Повторить 2 раза)

№ 6
(3 – 4 неделя ноября, с обручем)

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закалки

Будешь крепче и сильнее.

Построение в шеренгу. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колена в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок.

1- Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч.

2- Вернуться в и.п.

(Повторить 4 раза)

2. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков).

2- Выпрямиться, поднять обруч на уровень пояса.

3- Присесть, положить обруч на пол.

4- Вернуться в и.п.

(Повторить 4-5 раз)

3. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди.

1- Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые).

2- Выпрямиться, вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче. На 1-4 прыжки, между упражнениями отдых.

(Повторить 3 раза)

5. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

(Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее).

Ходьба в разных направлениях.

Ходьба в колонне по одному (за ребенком, который первым нашел лягушонка).

№ 7
(1 – 2 неделя декабря, с кубиками)

Сон играть пытался в прятки,
Но не выдержал зарядки,
Вновь я ловок и силен
Я зарядкой заряжен.

Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы. Бег в колонне по одному.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
- 1- Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга.
- 2- Вернуться в и. п.

(Повторить 4 раза)

2. И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной.
- 1- Наклониться, положить кубики на пол.
- 2- Выпрямиться, руки на пояс.
- 3- Наклониться, взять, кубики.
- 4- Вернуться в и. п.

(Повторить 4-5 раз)

3. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.
- 1- Присесть, кубики вынести вперед.
- 2- Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. - стоя, ноги вместе, кубик в обеих руках у груди. Встать на носки, медленно покружиться в правую сторону, также в левую сторону.

(Повторить по 2 раза в каждую сторону)

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-4, с отдыхом 5 раз).

Упражнение на восстановление дыхания

«Дуем на кубики»

И. п. - стоя, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: кубики лежат на ладонях, нужно дуть на них. Упражнение повторяют 2–4 раза.

Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

№ 8

(3 – 4 неделя декабря, с флажками)

Мы зарядку любим очень
Каждый стать здоровым хочет
Сильным смелым вырастать
И в игре не отставать!

Построение в колонну. Ходьба и бег по команде «стоп».

1. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.
- 1- Поднять флажки вверх, помахать ими.
- 2- Вернуться в и. п.

(Повторить 4 раза)

2. И. п. – стойка «узкой дорожкой», флажки вниз.
- 1-3 – полунаклон, флажки назад-в стороны.
- 4 – Вернуться и. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.
- 1- Присесть, вынести флажки вперед.
- 2- Вернуться в и. п.

(Повторить 4-5 раз)

4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.
- 1- Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков.
- 2- Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. – лежа на спине, флажки вверх.
- 1-3 – поднять согнутые ноги вверх, коснуться флажками колен.
- 4 – вернуться и. п.

(Повторить 4-5 раз)

6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Упражнение на восстановление дыхания «Комарик»

И.п.: Встать прямо, выполнить полный вдох, на выдохе тихо, с повышением голоса, длительно произнести: «з-з-з-з-з-з».

№ 9
(1 – 2 неделя января, с мячом большого диаметра)

Выходите по порядку
Становитесь на зарядку
Начинай с зарядки день
Разгоняй движеньем лень.

Построение в колонну. Ходьба парами друг за другом. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.
Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч.
Вернуться в и. п.

(Повторить 4-5 раз)

2. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.
Наклониться, коснуться мячом пола.
Вернуться в и. п.

(Повторить 4 раза)

3. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.
1- Присесть, мяч вынести вперед.
2- Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. — сидя «по - турецки» мяч перед собой.
1- Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.

(В каждую сторону по 2 раза)

5. И. п. — правая ножка перекатывает мяч по полу к левой ножке и обратно.

(Повторить 4 раза)

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.
Прыжки вокруг мяча в обе стороны.

Упражнение на восстановления дыхания «Пузырики»

И.п.: Стоя, руки спокойно вытянуты вдоль тела.

Вдох через носик, надуваем щечки (как пузырьки). Выдох через рот.

Повторить 2-3 раза.

№ 10
(3 – 4 неделя января, без предметов)

Мне пока что мало лет,
Но открою вам секрет,
Знаю я, как стать сильней
Всех знакомых и друзей.

Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. Бег в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.

(Повторить 4 – 6 раз)

2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Присесть, обхватить руками колени.

Вернуться в и.п.

(Повторить 4 - 5 раз)

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.

Наклониться, коснуться руками носков ног.

Вернуться в и. п.

(Повторить 4-5 раз)

4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (левую) ногу.

Вернуться в и. п.

(Повторить по 3 раза каждой ногой)

5. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания и растиранием ладошек.

№ 11 (1 – 2 неделя февраля, с колечком)

Чтоб расти и закаляться,
Не по дням, а по часам
Физкультурой заниматься,
Заниматься надо нам.

Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную с переходом на ходьбу из и. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая «медвежат». Ходьба в чередование с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе «перешагивая сугробы». Бег в рассыпную. Построение в круг.

1. И. п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.
Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку.
Опустить руки, кольцо в левой руке.
Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в правую руку.
И. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди.
Присесть, положить кольцо на пол.
Выпрямиться, руки убрать за спину.
Присесть, взять кольцо.
Вернуться в и. п.

(Повторить 5 раз)

3. И. п. – сидя «по- турецки», кольцо в обеих руках на коленях.
Повернуться вправо, руки с кольцом поставить перед лицом
«посмотреть в окошко».
И. п.
Тоже в левую сторону.
И. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

4. И. п.- лежа на спине, ноги прямые, кольцо в обеих руках над головой.
Поднять правую ногу, кольцом коснуться колена.
И. п.
Тоже левой ногой.

(Повторить по 2 раза)

5. И. п. - стоя, ноги вместе, кольцо в обеих руках перед грудью.
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, повернуться и прыгать
обратно, на своё место, в чередовании с ходьбой. (Повторить 2 раза)

Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок».

И. п.: стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх через стороны, выдох, руками помахать вверх.

№ 12 (3 – 4 неделя февраля, с короткой веревкой – косичкой)

Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному. Ходьба широким шагом, мелким шагом. Легкий бег в колонне по одному в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в колонну по два.

Вытяни вперед веревку,

А потом вниз опусти

1. И. п. – ноги слегка расставлены, веревка внизу в одной руке.

Вытянуть руки вперед.

Переложить веревку в другую руку.

И. п.

(Повторить 6 раз)

Веревку вверх поднимаем,

Вниз веревку опускаем.

Будем глазками следить,

Чтоб ее не уронить.

2. И. п.- ноги слегка расставлены, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.

Поднять веревку вверх, посмотреть на нее.

И. п.

(Повторить 6 раз)

Наклонись вперед с веревкой,

А потом вернись назад.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.

Слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, голову не опускать, смотреть на веревку, колени не сгибать.

И. п.

(Повторить 5 раз)

Мы с веревочкой присели,

На нее мы посмотрели.

4. И. п.- ноги слегка расставлены, веревка в обеих руках внизу, хват сверху.

Присесть, колени немного развести в стороны, руки вытянуть вперед, спину держать прямо.

И. п.

(Повторить 4 раза)

Любим мы с веревкой прыгать,

Руками – ногами двигать.

5. И.п. – ноги вместе, веревка внизу в одной руке.

1 – 4 – Прыжки на двух ногах на месте, рука с веревкой согнута в локте, вторая внизу; 5 – 8 – ходьба на месте, переложить веревку в другую руку. (Повторить 2 раза).

Ходьба в колонне по одному с восстановлением дыхания и прокатыванием веревки между ладошек.

№ 13
(1 – 2 неделя марта, с кубиками)

Каждая зарядка,
Это всё движение,
А у нас сегодня:
Хорошее настроение.

Построение в шеренгу, в колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами. Бег врассыпную. Построение в две колонны.

1. И. п. — ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу.

Руки с кубиками вперед.

Руки вверх, посмотреть на кубики.

Руки вперед

И.п.

(Повторить 5 раз)

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки с кубиками снизу.

Руки в стороны.

Наклон вправо.

Выпрямиться, руки в стороны.

И.п.

(Тоже в левую сторону – повторить по 3 раза в каждую.)

3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки с кубиками снизу.

1 – 2 – наклон вперед, руки с кубиками отвести назад, голову не наклонять, колени не сгибать.

3 – 4 – И.п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч.

Присесть, кубики вынести вперед.

Вернуться в и.п.

(Повторить 4 раза)

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой.

Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

6. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (4 раза в обе стороны на счет 1-4)

Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на восстановление дыхания.

№ 14 (3 – 4 неделя марта, без предметов)

Ребята все запрыгали,
Быстрее в хоровод!
С зарядкой кто подружится,
Здоровым тот растёт.

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе. Бег в колонне по одному, как «Пчелы», подняв руки в стороны и покачивая ими, при этом протяжно произносят «Жу-жу-жу». (Задания чередуются)

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши.

Опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

(Повторить 5 - 6 раз)

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон туловища вправо.

И.п.

Наклон влево.

И.п.

(Повторить в каждую сторону 3 раза)

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

Поочередное сгибание ног.

(Повторить 5 раз)

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно.

1 – 6 - Прыжки на двух ногах на месте; 7 -12 – ходьба на месте.

(Повторить 2 раза)

6. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму — бух!	<i>Ходьба</i> <i>Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.</i> <i>Присесть на корточки</i>
--	--

№ 15 (1 – 2 неделя апреля, с платочком)

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка,
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Ходьба обычная друг за другом. Ходьба с выполнением заданий. Медленный бег. Бег с изменением темпа. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

1. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди
Руки вперёд - показать платочек.
Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.
Наклониться вперёд и помахать платочком вправо (влево).
Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.
Присесть, платочек вынести вперёд, встать.
Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)

4. И. п. - стоя на коленях, платочек в правой руке внизу.
Поворот вправо, взмахнуть платочком.
Вернуться в и. п. Переложить платочек в другую руку. То же в левую сторону.
(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

5. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Упражнение на восстановление дыхания

№ 16
(3 – 4 неделя апреля, с гантелями)

Ходьба обычная друг за другом. Ходьба на носках. Медленный бег. Бег в разных направлениях. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два.

Гантели к плечам мы поднимаем
Потом вниз их дружно опускаем.

1. И.п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу.

Руки с гантелями вперед.

Прижать гантели к плечам, согнув руки в локтях.

Руки с гантелями вперед.

И.п.

(Повторить 6 раз)

Руки в стороны мы разведем
Гантельки к животику прижмем.

2. И.п – ноги слегка расставлены, руки с гантелями внизу.

Руки с гантелями в стороны.

Наклон вперед, прижать гантели к животу.

Руки с гантелями в стороны.

И.п.

(Повторить 5 раз)

На колено мы гантельку положили,
Потом ножку опустили.

3. И.п. – ноги вместе, руки с гантелями внизу.

поднять правое колено, положить правую руку с гантелей на колено.

И.п.

То же для другой ноги. (Повторить для каждой ноги по 3 раза)

Мы присели, потом встали,
Пока гантельки не устали.

4. И.п. – Ноги вместе, руки с гантелями внизу.

Присесть, руки с гантелями на колени.

И.п.

(Повторить 5 раз)

На животик повернулись
И друг другу улыбнулись.

5. И.п.- лежа на спине, руки с гантелями вверх на полу.

Поворот на живот, руки с гантелями не сгибать.

И.п.

(Повторить 4 раза)

Пусть гантельки полежат
И посмотрят на ребят.

6. И.п. – ноги вместе, руки на поясе, гантели на полу.

1 – 4 прыжки на двух ногах вокруг гантелей в одну сторону; 5 – 8 – в другую;

9 – 12 ходьба на месте.

(Повторить 2 раза)

Ходьба с восстановлением дыхания.

№ 17 (1 – 2 неделя мая, без предметов)

На аэродром шагаем, ноги дружно поднимаем. Лётчики мы смелые, сильные, умелые.	<i>Ходьба друг за другом. Бег друг за другом</i> <i>«Самолеты» (руки расставлены в стороны).</i>
---	---

Построение в две колонны.

Подготовим самолет и отправимся в полет.

1. И. п. — ноги слегка расставить, руки опущены.

Руки в стороны, ладони вниз.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5-6 раз)

Вправо – влево все посмотрим, крепко мы штурвал возьмем.

Полетаем в небе синем – на посадку пойдем.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону.

Вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

Вот закончится полёт – приземлился самолет.

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спину.

2- руки в стороны, присесть.

3 – 4 - Вернуться в и.п.

(Повторить 5 раз)

Четко, точно приземлились, – славно все мы потрудились.

4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

(Повторить 6 раз)

Ноги нужно нам размять, чтоб потом не устать.

5. И. п. — ноги вместе, руки внизу. 1-4- прыжки на месте; 5- 8- ходьба на месте.

(Повторить по 2 раза)

Мы закончили полеты, весело пошли домой.

Всем знакомым мы расскажем, как летали над землей

Ходьба друг за другом.

Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок».

И. п. - стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх, выдох, руками помахать вверх. (Повторить 2 раза).

№ 18
(3 – 4 неделя мая, с кеглей)

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка.
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба.
Построение в круг.

1. И. п. - о. с. (ноги слегка расставлены, ступни параллельно), кегля в правой руке внизу.

Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку.
Вернуться в и. п. (Повторить 5 раз)

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.
Руки в стороны.

Наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку.
Выпрямиться, руки в стороны.
И. п. (Повторить 6 раз)

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.

Присесть, поставить кеглю у ног.
Встать, выпрямиться, руки на пояс.
Присесть, взять кеглю левой рукой; 4- и. п. (Повторить 5 раз)

4. И. п. - стоя на коленях, кегля в правой руке.

Поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги.
Вернуться в и. п.
Поворот вправо, взять кеглю.
Вернуться в и. п.
Переложить кеглю в левую руку, то же влево. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)

5. И. п. - о. с., руки произвольно, кегля на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба с восстановлением дыхания.