

Филиал муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Усть-Грязнухинского детского сада Камышинского муниципального района
Волгоградской области «Веселовский детский сад»
403843, Волгоградская область, Камышинский район, с.Веселово, ул.Степная, 1А
Тел.884457-5-35-89 veselovods@mail.ru

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

*Инструктор физвоспитания
Шашкина Е.В.*

Комплексы утренней гимнастики в старшей и подготовительной группе

Комплекс №1. Упражнения без предметов

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положением рук.

1. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и. п., 3- наклон назад, 4-и. п.
 2. И. п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево.
 3. И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, прав.руку за спину, левую – на прав. плечо, 2- и. п., то же в левую сторону.
 4. И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и. п., то же в левую сторону
 5. И. п.- стоя на коленях, руки прижаты к туловищу . 1- отклониться назад, задержаться, 2- и. п.
 6. И. п.- ноги вместе, руки на пояс . 1-8 прыжки на двух ногах на месте
- II. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег.

Комплекс №2. Упражнения без предметов

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на носочках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, легкий бег.

1. И. п.- ноги слегка расставлены, руки внизу, руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.
 2. И. п.- ноги вместе, руки на поясе, наклон головы вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.
 3. И. п.- ноги на ш. п., руки на поясе, наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и. п.
 4. И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, 2- наклон влево
 5. И. п- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, присесть, руки вперед, 2- и. п.
 6. И. п- ноги вместе, руки внизу 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и. п.
- II. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

Комплекс №3. Упражнения с флажками

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

1. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1- руки вперёд; 2 – поднять руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1- 2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3 – 4 – вернуться в и.п.
3. И. п.- основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1- 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – 4 – и.п.
4. И. п.-сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1 - 2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3 – 4 – выпрямиться, вернуться в и.п.
5. И. п.: лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 - вернуться в и.п.

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу . 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.
- II. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.

Комплекс №4. Упражнения без предметов

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

1. И. п.- основная стойка, руки вдоль туловища 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и. п. То же влево.
2. И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе, поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и. п.
3. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу . 1-руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же, но коснуться носка левой ноги.
4. И. п.-сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 - и.п. Плечи не проваливать.
5. И.п.- ноги вместе, руки на поясе . 1 – ноги врозь, руки в стороны, 2 – и.п. На счет 1-8. Пауза. Повтор.

II. Перестроение в колонну по одному, ходьба, проверка осанки.

Комплекс №5. Упражнения без предметов

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

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
4. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
5. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

II. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6. Упражнения без предметов

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

1. И. п.- основная стойка, руки согнуты к плечам 1- 4 – круговые движения руками вперед . 5 – 8 - то же назад.
2. И. п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево.

3. И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и.п. То же к левой ноге.
 4. И. п.- лёжа на спине, руки прямые за головой . 1- 2- поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3 - 4 – и.п.
 5. И. п.- основная стойка, руки в стороны. 1- прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.
- II. Перестроение в колонну по одному.

Комплекс №7. Упражнения с обручем

I. Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

1. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – мах правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).
 2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в левую сторону (6 раз).
 3. И. п. – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).
 4. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – исходное положение быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (5–6 раз).
 5. И. п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).
 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; на счет 1–8 прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.
- II. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №8. Упражнения в парах

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

1. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).
2. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).
4. И. п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1–2 – поочередно подниматься в положение сидя; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).
5. И. п. – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

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

Комплекс №9. Упражнения без предметов

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

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

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

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

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

5. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

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

II. Перестроение в колонну по одному, легкий бег на носочках, ходьба.

Комплекс №10. Упражнения с кубиком

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.

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

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

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

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

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

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

II. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс №11. Упражнения «Цапля»

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; легкий бег, подскоки, ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

1. «Цапля машет крыльями» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и. п.
2. «Цапля достаёт лягушку из болота» И. П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и. п., то же с левой рукой
3. «Цапля стоит на одной ноге» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и. п., то же с левой ногой
4. «Цапля глотает лягушку» И. П.: сидя на коленях, руки внизу 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши. 2- и. п.
5. «Цапля стоит в камышах» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и. п.
6. «Цапля прыгает» И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

II. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Комплекс №12. Упражнения «Самолёты»

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба змейкой, бег с выбрасыванием вперед прямых ног.

1. «Заводим мотор» И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг др.) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться в и. п.
2. «Пропеллер» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)
3. «Путь свободен» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, руки в стороны, 2- и. п., то же влево
4. «Самолеты летят» И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны . 1- наклониться вправо, 2- и. п., 3- наклониться влево, 4- и. п.
5. «Турбулентность (тряска в воздухе)» И. П.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте
6. «Самолеты приземлились». И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1- выпад вперед правой ногой, руки в стороны, 2- и. п., то же л. ногой

II. Перестроение в колонну по одному, ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

Комплекс №13. Упражнения с флажками

I. Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.

1. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1-п. руку в сторону; 2- л. руку в сторону; 3 – п. руку вниз; 4 – л. руку вниз.
2. И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 - и.п.
3. И. п.- стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-присесть, флажки вынести вперед; 3 - 4 – и.п.
4. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1- флажки в сторону; 2 - вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п.
5. И. п.- основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

II. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Комплекс №14. Упражнения без предметов

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

1. И. п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)
2. И. п.- ноги на ш. плеч руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и. п.
3. И.п.- ноги на ш. п., руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п., то же в другую сторону
4. И. п.- ноги на ш. п., руки на поясе 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и. п. То же в другую сторону
5. И. п.- ноги вместе, руки на поясе 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и. п. То же влево
6. И. п.- ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше.

II. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Комплекс №15. Упражнения без предметов

I. Ходьба и бег между предметами змейкой.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверх. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
5. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.
6. И. п. – основная стойка, руки вниз. 1–2 – руки через стороны вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

II. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №16. Упражнения без предметов

I. Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала. Построение в звенья.

1. И. п. - основная стойка, руки внизу. Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, вернуться в И. п. то же влево. Повторить 6 раз.
3. И. п. - основная стойка, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков на месте, походить и вновь повторить прыжки.

II. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №17. Упражнения без предметов.

I. Ходьба в колонне по одному.

1. Поскоки с продвижением вперёд. Ходьба и построение в звенья.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.
3. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И. п. То же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться, достать носки ног, выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. И. п. - сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
6. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в И. п. То же правой ногой. Повторить 4-6 раз каждой ногой.

II. Ходьба по кругу с ускорением и бег. Ходьба по кругу

Комплекс №18. Упражнения с лентами

I. Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать врассыпную. Ходьба и свободное построение.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки с лентами опустить. «Мельница» - маховые движения руками, переходящие в круговые движения. Повторить 8 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища. Поворачиваясь влево, взмахнуть левой рукой вверх за спиной, вернуться в И. п. То же в правую сторону. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
3. И. п. - сидя на полу, ноги врозь. Наклониться вперёд, стараясь вытянуть руки как можно дальше вперёд, подуть на ленты, вернуться в И. п. повторить 6-8 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуть у головы. Поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаясь лентой достать носки ноги, вернуться в И. п. То же выполнить правой ногой и левой рукой. Повторить 8 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Подпрыгивание на месте, высокий шаг.

II. Ходьба по кругу.

Комплекс №19. Упражнения без предметов.

I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «петрушка» прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны, так же в прыжке поставить ноги вместе, руки вниз. Повторить 6 раз. Ходьба и построение в звенья.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Раскачивание рук вперёд-назад с хлопками впереди, затем сделать плавное круговое движение руками. Повторить 8-10 раз.
2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опустить. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук. Повторить по 5 раз в каждую сторону.
3. И. п. - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Ходьба звеньями вперёд - назад, остановиться, поставить ноги прыжком на ширину плеч, резко наклониться вниз, пытаясь достать ладонями пол, выпрямляясь, хлопнуть над головой, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, развести их слегка в стороны, соединить вместе, затем опустить. Повторить 6-8 раз.
5. Лёгкий бег врассыпную.

II. Спокойная ходьба.

Комплекс №20. Упражнения без предметов.

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба и построение в звенья.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Раскачивать руками вперёд - назад. Повторить 8-10 раз.
2. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд - вниз, не сгибая колени, достать руками правую ступню, вернуться в И. п. Так же наклониться, но достать руками левую ступню. Повторить 6-8 раз.
3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
5. Поскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.

II. Ходьба.

Комплекс №21. Упражнения без предметов.

I. Ходьба, высоко поднимая колени, ходьба врассыпную на носках. Ходьба и построение в звенья.

1. И. п. - основная стойка, руки внизу. Маховые движения руками, переходящие в круговые, одновременно делать лёгкие полуприседания («мельница»). Повторить 8-10 раз.
2. И. п. - стоя на коленях, руки на поясе. Повернуться вправо, достать правой рукой левую пятку, вернуться в И. п. То же выполнить влево. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.
3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вперёд - вниз, хлопнуть 2 раза руками за ногами, вернуться в И. п. Повторить 6-8 раз.
4. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища на полу. Поднять правую ногу вверх, вернуться в И. п. То же выполнить левой ногой. Повторить 6-8 раз.
5. И. п. - основная стойка, руки опустить. Полуприседания и глубокие приседания, одновременно выносить руки вперёд.
6. Поскоки с продвижением вперёд и мягкая ходьба на носках.

II. Ходьба по кругу.

Комплекс №22. Упражнения «Морские приключения»

I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, бег врассыпную

1. «Где корабль?» И. п.-о.с, руки на поясе 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в др.сторону
2. «Багаж» И. п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1- кисти рук сжать в кулаки, . 2- обе руки с усилием поднять в стороны, 3- опустить руки вниз, .4- и. п.
3. «Мачта» И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- наклон вправо, левая рука вверх, над головой, . 2- и. п. .То же влево
4. «Волны бьются о борт корабля» И. п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. 1- 8- круговые вращения руками вперед и назад
5. «Драим палубу» И. п.- ноги шире ширине плеч, руки внизу 1- наклон вперед, руки в стороны, 2-6-махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7- руки в стороны, 8 - и. п.
6. «А когда на море качка» И. п.-: ноги вместе, руки внизу 1- выпад вправо, руки в стороны, 2- и. п. То же влево

II. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

Комплекс №23. Упражнения с малым мячом.

I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку. 2 – вернуться в И. п., мяч в левой руке. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 7-8 раз.
2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой. 2 – выпрямиться. 3 – наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой. 4 – вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.
4. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
5. И. п. – стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

II. Ходьба и легкий бег спиной вперед, ходьба.

Комплекс №24. Упражнения «Мы – пожарные»

I. Ходьба в колонне по одному. Бег обычный. Ходьба в колонне по одному.

1. «Пожарные сильные». И.п.- основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки. 1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2-и.п. 3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4- и.п.
2. «Сматываем шланги, готовимся к выезду»
И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.
1 — наклон вперед. 2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.
4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.
3. «Вызов принят, поехали». И. п.- лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях. 6 раз
4. «Качаем воду». И. п.- стоя на коленях, руки вдоль туловища.
1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох. 3—4 — вернуться в и. п — вдох.
Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
5. «Тушим пожар»
И. п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».
1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону. Повторить 8 раз.
6. «Задание выполнено» И. п.- ноги скрестно, руки вниз.
12 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.
7. «Пожар потушен» И. п.- основная стойка.
1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.
3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка. Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

II. Ходьба по кругу с ускорением и бег. Ходьба по кругу

Комплекс №25. Упражнения без предметов.

I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Обычная ходьба, руки за головой. Бег врассыпную.

1. И. п. - основная стойка, руки за головой. 1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны. 2- вернуться в И. п.
2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- поворот вправо, руки в стороны. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же влево. Повторить по 3 раза.
3. И. п. -стоя, ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 - присесть, руки поднять вверх. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- руки в стороны. 2- наклониться к правой ноге. 3- выпрямиться, руки в стороны. 4- вернуться в И. п. То же к левой ноге. Повторить по 3 раза.
5. Игра «Удочка».

II. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №26. Упражнения «Добрые слова»

I. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному. Ходьба обычная.

1. «Добрый». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
1 – отвести руки в стороны. 2 – отвести руки назад
3 - свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 – опустить руки. Повторить 6 раз.
2. «Вежливый». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклонить голову вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. «Здоровый». И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе.
1 – согнуть ноги в коленях. 2 – выпрямить ноги. 3 – опустить ноги. Повторить 5 раз.
4. «Выносливый». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком.
Оторвать ноги от пола. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. «Веселый». И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. 12 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой.

II. Ходьба по залу в колонне по одному.