

*Комплексы упражнений  
утренней гимнастики  
для детей  
старшей группы*



*Старшая группа*

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



*Старшая группа*



## Сентябрь

### Комплекс №1



Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на пятках, руки на поясе Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Руки вверх».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить, сказать «вниз».

Повторить 5 раз.



**2. «Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.



**3. «Приседание».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе Присесть, вытянуть руки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз



**4. «Полочки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны; вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.



Перестроение из звеньев в колонну.  
Бег Непродолжительная ходьба



Старшая группа



## Сентябрь

### Комплекс №2



Ходьба в колонне. Ходьба за первым, за последним. Бег. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Руки вперед, вверх».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, вернуться в исходное положение Повторить, 5 раз.



**2. «Качели».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево Повторить 6 раз



**3. «Пружинки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе Сделать 2—3 полуприседания, встать. Повтор 5 раз.



**4. «Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой Наклониться вперед, выпрямиться. Повторить 6 раз.



**5.. «Прыжки».** И.п.: ноги параллельно, руки на поясе Сделать восемь прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза  
Перестроение из звеньев в колонну.  
Ходьба.



Старшая группа



## Октябрь

### Комплекс №1

Ходьба в колонне Ходьба змейкой. Бег.

Построение в звенья. ОРУ

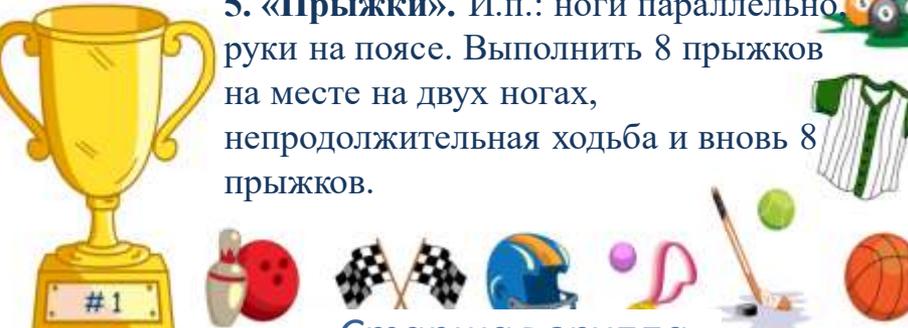
**1. «Раскачивание рук»** И.п. : ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу Раскачивать руками вперед-назад, после нескольких движений вернуться в И.п.5 раз

**2. «Повороты с разведением рук в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движение влево, Повторить 6 раз.

**3. «Ножницы»** И.п.: ноги-пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны Повтор 6 раз.

**4. «Наклоны вперед»** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п.. Повтор 5 раз.

**5. «Прыжки».** И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь 8 прыжков.



Старшая группа



## Октябрь

### Комплекс №2 С флажками

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег. Построение в звенья. ОРУ с флажками.

**1. «Раскачивание флажков».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Раскачивать флажками вперед-назад, в И.п.. Повтор 5 раз

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

**3. «Наклоны с флажками»** И п : то же Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

**4. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, флажки внизу Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», в И.п.

**5. «Ножницы».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны. Повтор браз Перестроение из звеньев в колонну Бег Ходьба



Старшая группа



## Ноябрь

### Комплекс №1 Петрушки

Ходьба в колонне Ходьба парами Бег  
Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Тарелочки»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. 7 раз.

**2. «Повороты с отведением рук в стороны»** И.п.; ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в И.п. Повтор 6 р

**3. «Хлопки под коленом»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в И.п. 6 раз

**4. «Наклоны вперед»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться, отвести руки назад, выпрямиться. 8 раз.

**5. «Прыжки».** И.п.: ноги - пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Старшая группа



## Ноябрь

### Комплекс №2 С обручем

Ходьба в колонне. Ходьба со сменой темпа.  
Бег. Построение в звенья. ОРУ с обручем

**1. «Обруч вперед, вверх, вниз».** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него, опустить, сказать «вниз». Повтор 5 раз.

**2. «Повороты в стороны».** И. п : ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в И.п. Повтор 6 раз

**3. «Приседание, обруч вперед»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в И.п. 5 раз

**4. «Пролезть в обруч».** И.п.: то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в И.п. 5 раз.

**5. «Подняться на носки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч впереди. Подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 7 раз. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Декабрь

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья. ОРУ.

1. **«Полочки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. Развести руки в стороны. 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться в правую сторону, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить 8 раз.
3. **«Согни колени».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, вернуться в И.п. 6 раз.
4. **«Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки за спиной. Наклониться вперед, достать носки ног, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. **«Прыжки на правой и левой ноге поочередно».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и повторить.

Перестроение из звеньев в колонну.  
Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Декабрь

### Комплекс №2 С веревкой

Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки на поясе. Бег Построение в круг. ОРУ с веревкой.

1. **«Веревку вперед».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять веревку вперед, опустить, сказать «вниз» 6 раз
2. **«Положи веревку».** И.п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Наклониться вперед, положить веревку на пол, выпрямиться, наклониться, взять веревку, вернуться в И.п.
3. **«Перешагни через веревку».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку, затем выполнить те же движения в обратную сторону. 4 раза.
4. **«Приседание».** И. п.: тоже. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть».
5. **«Веревку на плечи».** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка вверху. Опустить веревку на плечи, за голову, поднять вверх, посмотреть, опустить вниз. Повторить 5 раз

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.



Старшая группа



## Январь

### Комплекс №1 Зима

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Перестроение в звенья. ОРУ.

**1. «Обхватить плечи».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, обхватить плечи, сказать «ух», развести в стороны, опустить. Повтор 6 раз.

**2. «Отряхни снег»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, в И.п. 7 раз.

**3. «Погрей ноги»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, вернуться в И.п. Повторить 8 раз

**4. «Бросание снежков».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад, рывком перевести вперед, вернуться в И.п. То же левой рукой. Повтор 5 раз.

**5. «Прыжки на правой и левой ноге».** И.п.: ноги — Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить прыжки  
Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Январь

### Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне Широкий бег. Ходьба змейкой. Построение в звенья.

ОРУс мячом

**1. «Подбрось и поймай мяч двумя руками»**

И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу в обеих руках. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками. Повторить 6 раз.

**2. «Прокати мяч вокруг себя»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем вокруг левой, вернуться в И.п. Повтор 4 раза

**3. «Повороты с мячом»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, отвести правую руку с мячом в сторону, вернуться в И.п, то же выполнить влево. Повторить 6 раз

**4. «Подняться на носки»** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вытянуть вперед, вернуться в И.п. Повтор 5 раз.

**5. «Поймать мяч»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросить мяч об пол и поймать. Повторить 6 раз  
Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Февраль

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Размахивание рук»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И.п. То же выполнить влево. 6 раз

**3. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть» 5 раз.

**4. «Повороты в стороны, руки вперед»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, сказать «вправо» выпрямиться То же влево

**5. «Прыжки на правой и левой ноге».** И. п: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 6 прыжков на правой и левой ноге, походить на месте и вновь повторить те же прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Старшая группа



## Февраль

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Ходьба с перестроением в пары. Широкий бег. Построение в звенья. ОРУ с палками.

**1. «Палку к груди»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка Внизу, Поднять палку вперед, перевести к груди, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: стоя на коленях, палка вверху, Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. 4 раза.

**3. «Повороты, палку вперёд»** И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

**4. «Приседание, палку вперед».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**5. «Палку вверх».** И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа

Март

### Комплекс №1 Самолеты

Ходьба в колонне. Широкий бег Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

1. «Мотор» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вращать согнутыми в локтях руками перед грудью, произносить «р-р-р», вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

2. «Самолеты летят» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны Наклониться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. 8 раз

3. «Самолеты приземлились» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу Встать на правое колено, развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 4 раза.

4. «Пропеллер» И.п.: ноги расставлены, руки внизу Круговые движения прямыми вытянутыми руками, вперед - в стороны, 5 раз

5. «Путь свободен». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, выпрямиться. Повторить 6 раз

6. «Прыжки» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 12 прыжков на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение в колонну. Ходьба

Старшая группа

Март

### Комплекс №2 С веревкой

Ходьба. Бег. Построение в один- два круга.ОРУ

1. «Веревку вперед, вверх, вниз» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу

Поднять веревку вперед, вверх, посмотреть на нее, вернуться в И.п. Повторить 5 раз

2. «Заборчик» И.п.: то же. Поднять правую ногу, согнутую в колене, положить на нее веревку, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка, левая на поясе. Наклониться влево, поднять веревку над головой, вернуться в И.п. То же вправо. 6 раз.

4. «Положить веревку на пол» И.п.: ноги на ширине плеч, руки с веревкой внизу. Наклон вперед, положить веревку на пол, выпрямиться наклониться, поднять веревку, в И.п. 6 раз.

5. «Приседание, веревку вперед» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», 6 раз

6. «Веревку вперед». И.п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Веревку вытянуть вперед, подняться на носки. 7 р

Перестроение из круга в колонну Бег. Ходьба в колонне.

Старшая группа

Апрель

Комплекс №1 Петрушки

Ходьба в колонне. Ходьба парами на носках.  
Бег. Построение в звенья. О Р У

**1. «Тарелочки»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 4-5 скользящих хлопка вытянутыми руками, вернуться в исходное положение. Повтор 5 раз.

**2. «Повороты, руки в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, развести руки в стороны ладонями вверх, вернуться в И.п. То же влево. 6 раз.

**3. «Хлопки под коленом»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», 6 раз.

**4. «Хлопки над головой»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, вернуться в И.п. Повтор 6 раз.

**5. «Наклоны вперед»** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклон вперед, достать носки ног, в И.п. 7 раз.

**6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ходьба, прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Старшая группа

Апрель

Комплекс №2 С обручем

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на внешних краях стоп, руки за головой. Построение в звенья.

**1. «Обруч вперед»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч сверху. Наклон вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же влево 6 р.

**3. «Повороты в стороны».** И.п.: сидя, ноги калачиком, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч держать перед грудью, выпрямиться 6 раз.

**4. «Пролезание в обруч»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, перевести на плечи, пролезть в него, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**5. «Подняться на носки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Подняться на носки, обруч держать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

**6. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед».** И.п.: ноги вместе, обруч на плечах, руками держать обруч. Выполнить 12 прыжков, продвигаясь вперед. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Старшая группа

Май

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Ходьба на пятках, руки на поясе. Бег. Построение в звеня. ОРУ.

1. «Мельница» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить четыре круговых движения прямыми руками перед собой, опустить руки. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. 6 раз.

3. «Обхвати колени» И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади на полу. Согнуть колени, обхватить их руками, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

4. «Ножницы» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, развести в стороны, опуститься. 6 раз.

5. «Повороты в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, браз

6. «Прыжки, ноги в стороны - вместе»

И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны - вместе, Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба.

Старшая группа

Май

Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестроением в пары: Построение в звеня. ОРУ с мячом

1. «Подбросить мяч» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя руками. Повтор 7 раз.

2. «Повороты в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

3. «Переложи мяч под ногами» И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч под ногами вправо-влево, в И.п.

4. «Положи мяч на пол» И.п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, в И.п. 6 раз.

5. «Приседание» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь. Присесть, положить мяч, выпрямиться, присесть, взять мяч, в И.п.

6. «Мяч вперед» И.п.: то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 6 раз. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне

Старшая группа



## Июнь

### Комплекс №1

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

**1. «Руки за голову»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки, в стороны, положить за голову, опустить

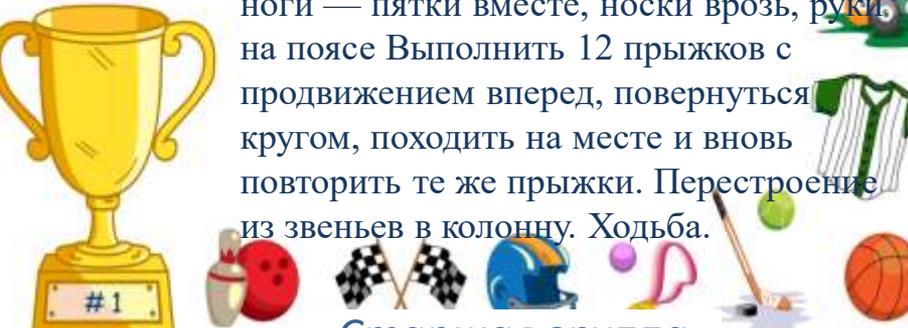
**2. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться 6 раз

**3. «Хлопки под коленом»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И.п. 8 раз.

**4. «Руки к плечам»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить 6 раз.

**5. «Наклоны вперед»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. 7 раз.

**6. «Прыжки с продвижением вперед».** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Старшая группа



## Июнь

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег. Построение в звенья. ОРУ с палкой.

**1. «Палку вверх, вперед, вниз»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперед, опустить, сказать «вниз». Повторить 7 раз.

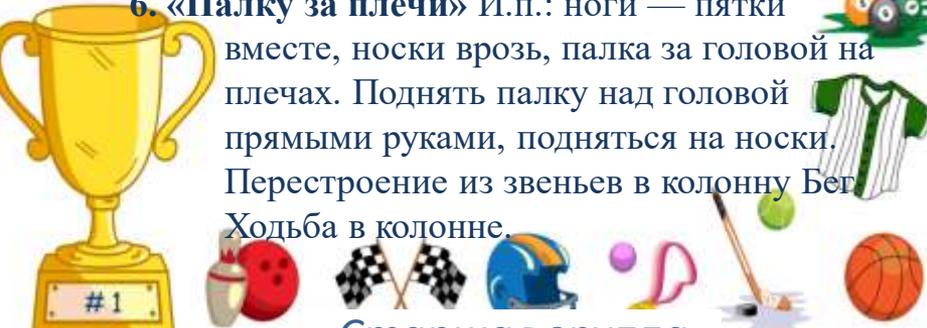
**2. «Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. 8 раз.

**3. «Палку за колено»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в И.п. 6 раз.

**4. «Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, И.п. 6 р.

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу другой в двух руках. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

**6. «Палку за плечи»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Июль

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Ходьба змейкой. Бег.  
Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Мельница»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками перед грудью, опустить руки. Повторить 5 раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч» руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. 6 раз.

**3. «Пружинки»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить три небольших полуприседания, выпрямиться 4 р.

**4. «Ножницы»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**5. «Повороты в стороны»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо (влево), вернуться в И.п. 6 раз.

**6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе»** И. п.: ноги — пятки/ вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, походить на месте и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Старшая группа



## Июль

### Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба с перестроением в пары: Построение в звенья. ОРУ с мячом

**1. «Подбросить мяч»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Подбросить мяч, поймать его двумя руками. Повтор 7 раз.

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть перед собой, в

**3. «Переложи мяч под ногами»** И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч справа, руки внизу Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, прокатить мяч под ногами вправо, затем влево.

**4. «Положи мяч на пол»** И.п.: стоя на коленях, руки с мячом сверху Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, 6 раз.

**5. «Приседание»** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки с мячом внизу. Присесть, мяч на пол, выпрямиться, присесть, взять мяч

**6. «Мяч вперед».** И. п.: то же. Вытянуть руки с мячом вперед, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 6 раз. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа



## Август

### Комплекс №1

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

**1. «Руки за голову»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки, в стороны, положить за голову, опустить.

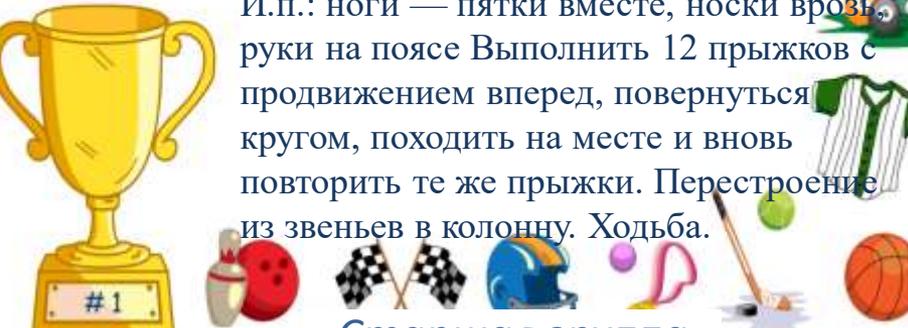
**2. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. 6 раз.

**3. «Хлопки под коленом»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, в И.п. 8 раз.

**4. «Руки к плечам»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести к плечам, опустить 6 раз.

**5. «Наклоны вперед»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, достать руками носки ног, вернуться в И.п. 7 раз.

**6. «Прыжки с продвижением вперед»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков с продвижением вперед, повернуться кругом, походить на месте и вновь повторить те же прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



Старшая группа



## Август

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подъемом колен. Бег. Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Палку вверх, вперед, вниз»** И.п. ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Палку вверх, перевести вперед, опустить, «вниз».

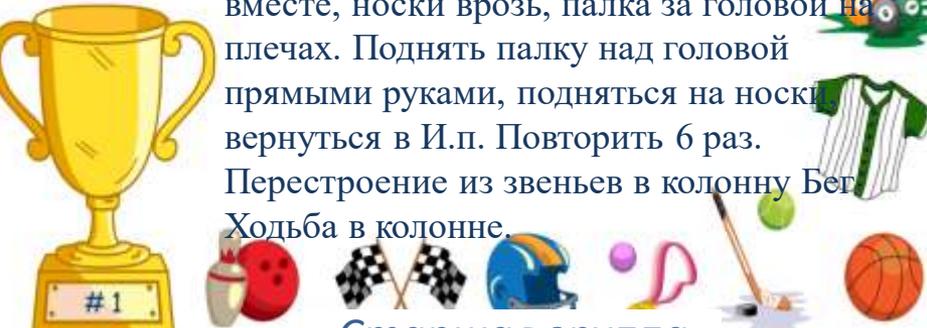
**2. «Наклоны в стороны»**. И.п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклон вправо (влево), вернуться в И.п. 8 раз.

**3. «Палку за колено»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в И.п. 6 раз.

**4. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, И.п. 6 раз.

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу, другой в двух руках. Присесть, встать. 7 раз.

**6. «Палку за плечи»** И.п.: ноги- пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 6 раз. Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба в колонне.



Старшая группа