

**Комплексы упражнений  
утренней гимнастики  
для детей  
подготовительной группы**



**Физкультурники нужны  
Ловкие и смелые  
Каждый день у нас в саду,  
Мы зарядку делаем**



## Сентябрь

### Комплекс №1

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

**1. «Руки вверх с отведением ноги назад»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

**2. «Повороты в стороны, руки в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в И.п. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

**3. «Хлопок под коленом»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

**4. «Наклоны вперед».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться руками до носков ног, выпрямиться. Повторить 7 раз.

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

## Сентябрь

### Комплекс №2

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

**1. «Руки вверх с отведением ноги назад»** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

Поднять руки вверх, отставить правую (левую) ногу назад, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**2. «Повороты в стороны, руки в стороны»** И.п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**3. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе присесть, встать 7 раз.

**4. «Руки в стороны, вперед, в стороны»** И.п.: ноги—пятка вместе, носки врозь, руки внизу.

Развести руки в стороны, подняться на носки, перевести руки вперед, опуститься на полную ступню, опять развести руки в стороны, подняться на носки и вернуться в И.п. 6 раз.

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

**6. «Прыжки вперед-назад»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, попеременно меняя ноги, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

## Октябрь

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба парами через центр зала с перестроением в два круга. Построение в звенья. ОРУ.

1. «Руки вперед, вверх» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, вернуться в И.п. Повторить 7 раз
2. «Наклоны вперед». И.п.: сидя, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться, достать руками носки ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз
3. «Хлопок под коленом» И.п.: сидя, ноги вместе; руки внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в И.п. Повторить 8 раз.
4. «Хлопок над головой» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны, поднять вверх, хлопнуть над головой, одновременно подняться на носки, развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 6 раз.
5. «Повороты, руки вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, руки вытянуть вперед, в И.п. 8 раз
6. «Прыжки, ноги в стороны, вместе» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков, ноги в стороны, вместе, походить и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну Ходьба.

## Октябрь

### Комплекс №2 С обручем

Ходьба в колонне Бег. Ходьба с высоким подъёмом колен. Построение в звенья. ОРУ с обручами

1. «Обруч на плечи» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, перевести на плечи, поднять снова вверх, вернуться в И.п. Повторить 7 раз
2. «Повороты, обруч вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо (влево), обруч перевести вперед, в И.п. 8 раз.
3. «Обруч на колено» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, поставить на нее, вертикально обруч, вернуться в И.п. Повторить 8 раз
4. «Наклоны вперед» И.п.: ноги на ширине плеч обруч сзади в обеих руках. Наклониться, поднять обруч, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Пролезть в обруч» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу Поднять обруч вверх, пролезть в него, вернуться в И.п. 6 раз.
6. «Прыжки на месте» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, походить и снова прыгать Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Ноябрь

### Комплекс №1 Цапли

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

**1. «Цапля машет крыльями»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

**2. «Цапля достает лягушку из болота»** И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в И.п. То же выполнить левой рукой. 8 раз.

**3. «Цапля стоит на одной ноге»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны, поднять правую (левую) ногу, вернуться в И.п. Повторить 8 раз

**4. «Цапля глотает лягушку».** И.п.: сидя на коленях (на пятках), руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях, вернуться в и.п. 7 раз

**5. «Цапля стоит в камышах».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И.п. 8 раз.

**6. «Цапля прыгает»** И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад), походить на месте повторить те же прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Ноябрь

### Комплекс №2 С веревкой

Ходьба в колонне Бег. Ходьба на пятках, руки за головой. Построение в круг. ОРУ.

**1. «Веревку вверх»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить, сказать «вниз». 6 раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, в правой руке веревка левая на поясе (дети стоят друг за другом). Наклониться влево, рука с веревкой поднимается вверх, вернуться в И.п. 4 р

**3. «Заборчик»** И.п.: ноги: — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Согнуть правую (левую) ногу в колене, положить на нее веревку, опустить руки, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**4. «Веревку к ногам»** И.п.: сидя, ноги в стороны, веревка внизу. Наклониться вперед, веревкой дотронуться до носков ног, в И.п. 7 раз.

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, веревка внизу. Присесть, веревку перевести вперед, вернуться в И.п. 8 раз.

**6. «Веревку за плечи»** И.п.: то же. Поднять веревку вверх, подняться на носки, перевести веревку за плечи, опуститься на всю ступню, опять поднять веревку и подняться на носки, вернуться, в И.п. Повторить 8 раз.

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

## Декабрь

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках и на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Руки к плечам»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх, развести их в стороны, к плечам, вернуться в И.п.

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

**3. «Взмах прямой ногой»** И.п.: сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**4. «Раскачивание рук»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Одновременно раскачивать руками впереди назад, после нескольких движений вернуться в И.п. 2 раза.

**5. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), руки развести в стороны, вернуться в И.п. 8 раз

**6. «Прыжки на правой и левой ноге»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, походить, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба

## Декабрь

### Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба на носках по. ОРУ с мячом

**1. «Мяч к груди»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Поднять мяч вперед, к груди, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), поднять мяч вверх, вернуться в И.п. Повторить 8 раз

**3. «Переложи мяч из одной руки, в другую под ногой»** И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке. Поднять правую (левую) ногу, переложить мяч, вернуться в И.п. 6 раз.

**4. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в согнутых руках. Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в И.п. 8 раз;

**5. «Приседание, мяч вперед»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу. Присесть, мяч держать перед собой, вернуться в И.п. 7 раз

**6. «Мяч вверх»** И.п.: то же. Поднять мяч вверх, правую (левую) ногу отвести назад, вернуться в И.п. 6 раз.

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

## Январь

### Комплекс №1 Зима

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

**1. «Согрей плечи»** И.п. : ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести руки в стороны,

хлопнуть по противоположным плечам, опять развести, руки в стороны, вернуться в И.п. 7 раз

**2. «Стряхни снег»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, наклониться вперед, похлопать по коленям — «отряхнуть снег», в И.п. 7 раз

**3. «Согрей ноги»** И.п.: сидя, руки внизу, ноги вместе. Развести руки в стороны, согнуть ноги в коленях, обхватить их руками, в И.п. 7 раз.

**4. «Лепка снежков»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, хлопнуть, подняться на носки, в И.п. 7 раз.

**5. «Бросание снежков»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую (левую) руку назад, в сторону, резким движением перевести вперед — «бросить снежок», в И.п. 6 раз.

**6. «Снеговик»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться.

**7. «Прыжки с хлопками»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Выполнить 14 прыжков на месте на двух ногах, одновременно хлопать по бокам, ходьба на месте и вновь 14 прыжков. Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба.

## Январь

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья. ОРУ с палкой.

**1. «Палку вверх, на плечи»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, опять поднять вверх, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

**2. «Палку к ногам»** И.п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Дотронуться палкой носков ног, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**3. «Палку за колени»** И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Согнуть ноги в коленях, палку вытянуть вперед, перевести ее за колени, в И.п. 7 раз.

**4. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево (вправо), палку вытянуть вперед, вернуться в И.п. 8 раз.

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка вертикально (один конец на полу), палку держать двумя руками. Присесть, встать. Повторить 7 раз.

**6. «Палку вверх»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, правую (левую) ногу отвести назад, в И.п.

**7. «Прыжки на месте»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков на месте, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Февраль

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба по-медвежьей, руки за головой. Построение в звенья.

**1.. «Руки за голову»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, перевести за голову, в стороны, в И.п. 7раз.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

**3. «Взмах прямой ногой»** И.п.: ноги вместе, руки внизу, сзади. Поднять правую (левую) ногу, вернуться в исходное положение. Повторись 8 раз.

**4. «Наклоны вперед»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Наклониться вперед, руки развести в стороны, вернуться в И.п. 7 раз.

**5. «Сгибание колен»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки сзади. Согнуть правую (левую) ногу в колене, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**6. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться влево (вправо), выпрямиться. Повторить 8 раз.

**7. «Прыжки, ноги в стороны-скрестно»** И.п.: ноги параллельно, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков ноги в стороны-скрестно, походить на месте и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба.

## Февраль

### Комплекс №2 Со скакалкой

Ходьба в колонне. Бег змейкой. Ходьба на носках  
Построение в звенья. ОРУ со скакалкой

**1. «Скакалку за голову»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу поднять скакалку вверх, перевести за голову, снова поднять вверх, в И.п. 7 раз.

**2. «Наклоны вперед»** И.п.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу. Наклониться вперед, достать скакалкой носки ног, вернуться в И.п. Повтор 7раз

**3. «Сгибание ног в коленях»** И.п.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях. Вытянуть руки со скакалкой вперед, согнуть ноги в коленях, скакалку за колени, ноги и руки вытянуть вперед, в И.п.

**4. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу Наклон вправо, правую ногу отставить в сторону, скакалку вверх, в И.п. 8раз.

**5. «Скакалку вперед, к груди, вперед»** И.п. : то же Вытянуть руки со скакалкой вперед, подняться на носки, скакалку перевести к груди, опуститься на всю ступню, вновь вытянуть руки вперед, подняться на носки, вернуться в И.п. 7 раз.

**6. «Повороты в стороны»** И.п.: стоя на скакалке ноги на ширине плеч, ручки скакалки в руках. Повернуться вправо -влево, Выпрямитесь . 8 раз.

**7. «Прыжки через скакалку»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, скакалка сзади. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, держа ручки скакалки, вновь повторить прыжки через скакалку.

Перестроение из звеньев в колонну.

Ходьба в колонне.

## Март

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Мельница»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Сделать 4 круговых движения прямыми руками перед грудью, в И.п. 6 раз.

**2. «Повороты в стороны с разведением рук»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), развести руки в стороны, выпрямиться. Повторить 8 раз

**3. «Достань коленом до вытянутых рук»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь; руки впереди. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, достать до рук, вернуться в И.п. Повторить 8 раз

**4. «Руки к плечам»** И.п.: на коленях, сидя на пятках, руки внизу. Поднять руки вверх, одновременно приподняться, на колени, перевести руки, к плечам, опускаясь на пятки, вновь поднять руки вверх и подняться на колени, вернуться в И.п. 8 раз

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, руки вперед, встать

**6. «Достать носок ноги»** И.п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе Наклониться, достать руками носок левой (правой) ноги, вернуться в И.п. Повтор 8 раз

**7. «Прыжки с поворотом кругом»** И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе 4 прыжка повернуться кругом, продолжать прыгать, сделав три поворота, походить на месте и еще раз четырьмя прыжками повернуться кругом Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Март

### Комплекс №2 С обручем

Ходьба в колонне Бег змейкой. Ходьба по-медвежьей, руки на поясе. Построение в звенья ОРУс обручем

**1. «Переложи обруч из одной руки в другую»** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить обруч из правой руки в левую, И.п.

**2. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч сверху. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

**3. «Обруч на колено»** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Поднять обруч вперед, согнуть правую ногу, достать ею обруч, опустить ногу. То же выполнить, поднимая левую ногу. 6 раз.

**4. «Положи обруч на пол, не сгибая ног»** И.п.; ноги на ширине плеч, обруч внизу. Наклониться, не сгибая колен, положить обруч, выпрямиться, Наклониться, взять обручу вернуться в И.п. браз.

**5. «Приседание»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, вернуться в И.п. 8 раз.

**6. «Поставь обруч»** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу в правой руке. Наклониться вперед, поставить обруч между ступнями, выпрямиться.

**7. «Прыжки на месте»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, обруч на плечах. Выполнить 16 прыжков на месте, спокойно походить и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну Ходьба

## Апрель

### Комплекс №1 Цапли

Ходьба. Бег. Ходьба змейкой. Построение в звеня.

**1. «Цапля машет крыльями»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, опустить. Повторить 7 раз.

**2. «Цапля достает лягушку из болота»** И.п.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться, дотронуться правой рукой до носка ноги, колени не сгибать, вернуться в И.п. То же выполнить левой рукой. Повторить 8 раз

**3. «Цапля стоит на одной ноге»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе Развести руки в стороны, поднять правую ногу, в И.п. 8 раз

**4. «Цапля глотает лягушку»** И.п.: сидя на коленях, руки внизу Поднять руки вверх, хлопнуть над головой, одновременно приподняться на коленях,

**5. «Цапля шагает по болоту»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить четыре шага на месте, высоко поднимая ноги в коленях, вернуться в И.п. Повторить 3 раза

**6.. «Цапля стоит в камышах».** И. п.: ноги- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повторить 8 раз.

**7.. «Цапля прыгает».** И.п.: то же. Выполнить 14 прыжков, попеременно меняя ноги (вперед-назад). Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Апрель

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Бег парами. Ходьба через центр зала парами. Построение в звеня. ОРУ с палкой

**1. «Палку вверх, на плечи»** И. п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в И.п. Повтор 8 раз.

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: сидя по-турецки, палка внизу. Повернуться вправо (влево), положить палку за спину на пол, выпрямиться, повернуться, взять палку, выпрямиться. 6 раз.

**3. «Пружинки»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Выполнить три небольших полуприседания, вернуться в И.п. 6 раз.

**4. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. 8 раз.

**5. «Присесть, палку вперед»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Присесть, палку вытянуть вперед, вернуться в И.п. 8 раз.

**6. «Палку к груди»** И.п.: то же. Поднять палку, вперед, подняться на носки, перевести палку к груди, опуститься на всю ступню, снова вытянуть руки с палкой вперед, подняться на носки и вернуться в И.п. Повторить 7 раз.

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

Комплекс №1

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Полочки»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в И.п. 7 раз

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.

**3. «Хлопни под коленями»** И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в И.п. 7 раз.

**4. «Наклоны вперед»** И.п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в И.п.. Повторить 7 раз

**5. «Мельница»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в И.п. 4 раза.

**6. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в И.п. 8 раз

**7. «Прыжки на правой и левой ноге»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, ходьба на месте, вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на носках по диагонали зала. Построение в звенья. ОРУ.

**1. «Подбросить мяч и поймать его»** И.п. : ноги - пятки вместе, носки врозь, мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать .

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в И.п. 8 раз.

**3. «Прокати мяч»** И.п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, вернуться в И.п. 7 раз.

**4. «Наклоны вперед»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой' ноги, вернуться в И.п. Прокатить 7 раз.

**5. «Приседание, мяч вперед»** И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, мяч внизу Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в И.п. 7 раз.

**6. «Наклоны в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз

**7. «Прыжки вокруг мяча»** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, мяч на полу Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча. Перестроение из звеньев в колонну

Ходьба

## Июнь

### Комплекс №1 Физкультурники

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

1. «Пловцы» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз,
2. «Штангисты» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в И.п. 7 раз.
3. «Согни ноги» И.п.: сидя, ноги вместе, опереться руками о пол сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Гантели» И.п.: ноги на ширине - плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Стойка пловца» И.п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в И.п.. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны - вместе» 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.

## Июнь

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой направления. Построение в звенья. ОРУ с палкой

1. «Палку вверх, на плечи» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.
2. «Палку к ногам» И. п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в И.п. 7 раз.
3. «Палку за колени» И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в И.п. 7 раз.
4. «Повороты в стороны, палку вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево - вправо, выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. «Приседание» И.п.: ноги пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Присесть, встать. 7 раз.
6. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.
7. «Прыжки на месте» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## Июль

### Комплекс №1

Ходьба в колонне Широкий бег Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья. ОРУ.

1. «Полочки» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Развести прямые руки в стороны, согнуть в локтях перед грудью, снова развести в стороны, вернуться в И.п. Повтор 7 раз
2. «Повороты в стороны» И.п.: сидя по-турецки, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз.
3. «Хлопни под коленями» И.п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Согнуть ноги в коленях, хлопнуть под коленями, вернуться в И. п. 7 раз.
4. «Наклоны вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, дотронуться до носков ног, вернуться в И.п. Повторить 7 раз
5. «Мельница» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Сделать четыре круговых движения прямыми руками вперед, одновременно подниматься на носки, вернуться в И.п. 4 раза.
6. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, вернуться в И.п. 8 раз
7. «Прыжки на правой и левой ноге» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить по 8 прыжков на правой и левой ноге, ходьба на месте, вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну Ходьба.

## Июль

### Комплекс №2 С мячом

Ходьба в колонне. Бег. Ходьба на носках по диагонали зала Построение в звенья. ОРУ

1. «Подбросить мяч и поймать его» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, мяч на уровне пояса. Поднять руки вверх, подбросить мяч и поймать
2. «Повороты в стороны» И.п.: сидя по-турецки, мяч внизу Повернуться вправо (влево), руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в И.п. 8 раз.
3. «Прокати мяч» И.п.: сидя, ноги вдоль пола, мяч на коленях. Согнуть ноги в коленях, прокатить мяч под коленями, в И.п. 7 раз.
4. «Наклоны вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч на полу Наклониться, прокатить мяч вокруг правой ноги, затем прокатить мяч вокруг левой' ноги, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Приседание, мяч вперед» И.п. : ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч внизу Присесть, руки с мячом вытянуть вперед, вернуться в И.п. 7раз.
6. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 8 раз
7. «Прыжки вокруг мяча» И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, мяч на полу Сделать 8 прыжков вокруг мяча вправо и столько же влево, походить на месте и вновь прыгать вокруг мяча. Перестроение из звеньев в колонну Ходьба

## Август

### Комплекс №1 Физкультурники

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

1. «Пловцы» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Вытянуть руки вперед, в стороны, опустить. Повторить 7 раз,
2. «Штангисты» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, руки внизу, выпрямиться, руки поднять вверх, вернуться в И.п. 7 раз.
3. «Согни ноги» И.п.: сидя, ноги вместе, опереться руками о пол сзади. Согнуть ноги в коленях, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
4. «Гантели» И.п.: ноги на ширине - плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, подняться на носки, перевести руки к плечам, опуститься на всю ступню, снова поднять руки вверх, подняться на носки, вернуться в И.п. Повторить 7 раз.
5. «Стойка пловца» И.п.: то же. Слегка присесть, наклониться вперед, отвести руки назад, вернуться в И.п.. Повторить 7 раз.
6. «Прыжки, ноги в стороны - вместе» 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.

## Август

### Комплекс №2 С палкой

Ходьба в колонне. Широкий бег. Ходьба со сменой направления. Построение в звенья. ОРУ с палкой

1. «Палку вверх, на плечи» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в И. п. Повторить 7 раз.
2. «Палку к ногам» И. п.: сидя, ноги в стороны, палка на коленях. Наклониться, дотронуться палкой до носков ног, вернуться в И.п. 7 раз.
3. «Палку за колени» И.п.: сидя, ноги вместе, палка на коленях. Поднять палку вперед, согнуть ноги в коленях, одновременно палку перевести за колени, снова вытянуть руки с палкой вперед, выпрямить ноги и вернуться в И.п. 7 раз.
4. «Повороты в стороны, палку вперед» И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Повернуться влево - вправо, выпрямиться. Повторить 8 раз.
5. «Приседание» И.п.: ноги пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Присесть, встать. 7 раз.
6. «Наклоны в стороны» И.п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. Наклониться вправо (влево), ногу отставить в сторону, одновременно палку поднять вверх, вернуться в И.п. Повторить 8 раз.
7. «Прыжки на месте» И.п.: ноги - пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 14 прыжков, походить на месте, повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.