***№ 7***

***Комплекс утренней гимнастики средняя группа***

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произнося «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки в стороны

2. руки вверх

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вперед

2. И.П.

**3.«Повороты»**

И.П.ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны

2. И.П.

**4. «Где же ножки?»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх

2. И.П.

**5. «Мячики»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**6. Упражнение на дыхание.**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Сентябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи кубик»**

И.П. О.С. кубик в правой руке

В.1. подняться на носки, переложить кубик в другую руку

2. И.П.

**2. «Хлопки по коленям»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон туловища вперед, хлопнуть кубиком о колени прямых ног,

сказать «тук-тук»

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, руки на пояс

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине стопы, кубик в двух руках внизу

В.1. присесть, положить (взять) кубик

2. И.П.

**5. «Волчок»**

И.П. ноги на ширине ступни

В.1. прыжки вокруг кубика

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Елка»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В.1. руки через стороны вверх

2. И.П.

**2. «Посмотрим по сторонам»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. поворот в сторону, руку в сторону

2. И.П.

**3.«Зеленые иголки»**

И.П. сидя на пятках, руки внизу

В.1. встать на колени, руки в стороны-вверх

2. И.П.

**4. «Орех»**

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять согнутые в коленях ноги, обхватить их руками

2. И.П.

**5. «Лодочка»**

И.П. лежа на животе, руки вверх, ноги слегка приподняты

В.1. покачаться вперед-назад

2. И.П.

**6. «Белочки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Октябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка**. По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Матрешки»**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Матрешки пляшут»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

**2. «Матрешки кланяются»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

**3. «Матрешки качаются»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Матрешки делают пружинку»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

**5. «Матрешки вверх-вниз»**

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

**6. «Матрешки прыгают»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Ноябрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с обручем**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

**1. «Шоферы»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

**2. «Обруч вверх»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

**5. «Прыжки из обруча в обруч»**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Зима»**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Обхвати плечи»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. развести руки в стороны, затем обхватить плечи, сказать «Ух!»

2. И.П.

**2. «Отряхни снег»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на пояс

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**3. «Погреем наши ноги»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1. поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руками подтянуть к

груди

2. И.П.

**4. «Бросим снежок»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. отвести правую (левую) руку назад и рывком вынести ее вперед

2. И.П.

**5. Прыжки на правой и левой ноге**

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на правой (левой) ноге

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Декабрь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с малым мячом**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Переложи мяч»**

И.П. О.С. мяч в правой руке

В.1. поднять руки в стороны

2. руки вверх, переложить мяч в левую руку

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Прокати мяч»**

И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

В.1. наклон вперед, прокатить мяч от правой (левой) ноги к левой (правой)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя, ноги скрестно, мяч в правой (левой) руке

В.1. поворот вправо (влево), отвести руку в сторону

2. И.П.

**4. «Рыбка»**

И.П. лежа на животе, мяч в двух руках перед собой

В.1. прогнуться, вынести мяч вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой (левой) руке

В.1. присесть, положить (взять) мяч на пол

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. ноги на ширине ступни, мяч в правой руке

В.1. прыжки на двух ногах на месте

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** По утрам не ленись,

На зарядку становись.

**Январь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 с кубиками**

**Средняя группа**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках, руки за головой. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

**1. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

**3. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**4. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, кубики за головой на полу

В.1-3. поворот на бок, живот, бок

4. И.П.

**5. «Кубик к колену»**

И.П. лежа на спине, руки в стороны

В.1. поднять правую (левую) ногу, коснуться кубиками колена

2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Часы»**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Заводим часы»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

**2. «Часы идут»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

**3. «Маленькая и большая стрелка»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

**4. «Бой часов»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

**5. «Считаем секунды»**

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

**6. «Минутки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе

5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Февраль**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с флажками**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

**1. «Скрестить флажки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки в стороны

2. руки вверх, скрестить флажки

3. руки в стороны

4. И.П.

**2. «Достань до носков»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться носков ног

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, флажки у груди

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Наклоны»**

И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди

В.1. наклон вперед, коснуться флажками пол

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди

В.1. присесть, коснуться флажками пол

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки с флажками у груди

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 «Спортсмены»**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Наши руки»**

И.П. О.С. руки внизу

В.1, 3. поднять руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, руки у плеч

В.1. поворот вправо (влево), коснуться пятки

2. И.П.

**4. «Наши ноги»**

И.П. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу

2. И.П.

**5. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Март**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кеглей**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны. Упражнение «Цапли»

**1. «Переложи кеглю»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. руки вперед, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу

В.1. наклон вперед, переложить кеглю за правой (левой) ногой

2. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. стоя на коленях, кегля в правой руке

В.1. поворот вправо (влево) отвести кеглю в сторону

2. И.П.

**4. «Кеглю поставь»**

И.П. сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой

В.1. наклониться вперед, поставить (взять) кеглю

2. И.П.

**5. «Лежа на спине»**

И.П. лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке

В.1. поднять прямую правую (левую) ногу, переложить кеглю в другую руку

2. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на пояс, кеглю поставить на пол

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба, перешагивая попеременно правой и левой ногой через бруски. Перестроение в две колонны.

**1. «Хлопки»**

И.П. О.С. руки вдоль туловища

В.1,3. руки в стороны

2. руки вверх

4. И.П.

**2. «Приседания»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши

2. И.П.

**3. «Хлопки по ноге»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки за головой

В.1. наклон вправо (влево), хлопнуть по ноге

2. И.П.

**4. «Достань до пальцев»**

И.П. сидя, ноги врозь, руки за спиной

В.1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног

2. И.П.

**5. «Хлопки по коленям»**

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

В.1. поднять прямые ноги, хлопнуть руками по ногам

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг себя

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Апрель**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с косичкой**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.

**1. «Подними косичку»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1. косичку к груди

2. косичку вверх

3. косичку к груди

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу

В.1,3. поднять косичку вверх

2. наклон вправо (влево)

4. И.П.

**3. «Коснись колена»**

И.П. О.С. косичка внизу

В.1,3. косичку вверх

2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги

4. И.П.

**4. «Наклоны к ногам»**

И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди

В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке

В.1. прыжки на двух ногах через косичку

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 1**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Сделай круг»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

2. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

**3. «Покажи носок»**

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

**4. «Маятник»**

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

2. И.П.

**5. «Бревнышко»**

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

2. спину

3. на другой бок

4. И.П.

**6. «Прыгунки»**

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Май**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 на скамейках**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки в стороны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1,3. руки в стороны

2. руки за голову

4. И.П.

**2. «Наклоны»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки на пояс

В.1. руки в стороны

2. наклон вправо (влево), коснуться пола

3. выпрямиться

4. И.П.

**3. «Повороты»**

И.П. сидя на гимнастической скамейке, руки за головой

В.1. поворот вправо (влево)

2. И.П.

**4. «Подними ноги»**

И.П. лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки

В.1. поднять прямые ноги вперед-вверх

2. И.П.

**5. «Приседания»**

И.П. стоя сбоку от скамейки, ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки»**

И.П. стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища

В.1. прыжки на двух ногах

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 1 (на улице)**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Руки к плечам»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1,3. руки к плечам

2. руки вверх

4. И.П.

**2. «Наклоны вперед»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1,3. руки в стороны

2. наклон вперед, коснуться руками колен

4. И.П.

**3. «Наклоны в стороны»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх

2. И.П.

**4. «Приседания»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки за головой

В.1. присесть, руки вперед

2. И.П.

**5. «Прыжки»**

И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны

**6. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Июнь**

**Комплекс утренней гимнастики № 2 с кубиками (на улице)**

**Средняя группа.**

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу. Перестроение в две колонны.

**1. «Умки»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками у плеч

В.1. наклоны головы к правому и левому плечу

2. И.П.

**2. «Кубики вместе»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В.1. руки в стороны

2. вверх, посмотреть на кубики

3. руки в стороны

4. И.П.

**3. «Подъемный кран»**

И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу

В.1. наклон вправо (влево), поднять левую (правую) руку вверх

2. И.П.

**4. «Постучи»**

И.П. ноги на ширине плеч, кубики у плеч

В.1. наклон вперед, постучать по коленям

2. И.П.

**5. «Приседания с кубиками»**

И.П. ноги на ширине ступни, руки с кубиками внизу

В. 1. присесть, руки вынести вперед

2. И.П.

**6. «Прыжки вокруг кубиков»**

И.П. О.С. руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах вокруг кубиков

**7. Упражнение на дыхание**

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.

**Картотека комплексов утренней гимнастики**

**в летний период**

**с детьми среднего дошкольного возраста**

**Комплекс №1**

Июнь (1-2 неделя)

1. ***«Ушки».***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед

Выполнение: наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать, вернуться в и. п.

Наклон головы к левому плечу, плечи поднимать, вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

1. ***«Наклоны - пружинки».***

И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх. Пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

1. ***«Струна».***

И.П.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: подняться на носки. Вытянуться вверх – как струна, вернуться в и.п.

1. ***«Достань до пятки».***

И.П.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: прогибаясь назад, слегка согнув ноги колени, стараясь правой рукой дотянуться до пятки правой ноги, вернуться в и. п., то же для левой руки и ноги, вернуться в и. п.

1. ***«Лошадки»***.

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад, вернуться в и. п.

1. ***«Подскоки».***

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование) Повторить: 3 раза.

**Комплекс №2**

Июнь (3-4 неделя)

Ходьба по кругу: вперед – назад, на месте; задом – наперед, на носках, на пятках, по – медвежьи - на внешней стороне стопы. Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопка в ладоши. Легкий бег.

***1. «Где корабль?»***.

И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: поворот головы вправо, вернуться в и. п. поворот головы влево, вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

***2. «Багаж».***

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

Выполнение: кисти рук сжать в кулак, обе руки поднять в сторону, руки опустить, вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

***3. «Мачта».***

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

Выполнение: левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх, правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх.

Повторить: 4-5 раз.

***4. «Вверх – вниз».***

И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

Выполнение: поднять обе ноги вверх, вернуться в и. п. Повторить: 4-5 раз.

***5. «Волны бьются о борт корабля».***

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

Выполнение: круговое движение выпрямленной правой рукой, круговое движение выпрямленной правой рукой, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

***6.«Драим палубу».***

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

Выполнение: наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо – влево (стараясь достать руками до пола). Вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раза.

**Комплекс №3**

Июль (1-2 неделя)

**1.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

**2.** И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища, руки к плечам; круговые движения вперед; то же назад; исходное положение (5-6 раз).

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью, поворот вправо, руки в стороны; исходное положение. То же влево (6 раз).

**4.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе, руки в стороны; поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; опустить ногу, руки в стороны; исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

**6.** И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой, прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; исходное положение.

**Комплекс №4**

Июль(3- 4 неделя)

***Игра «Летает — не летает»***

***( с верёвкой).***

**1.** И. п.— основная стойка, верёвка внизу хватом рук с боков; поднять верёвку вверх; повернуть и опустить за спину, верёвку вверх; исходное положение (6-8 раз).

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, верёвка внизу: верёвка вверх, наклониться вправо (влево), выпрямиться, верёвка вверх, исходное положение (6 раз).

**3.** И. п. — стоя, верёвка на полу, руки вдоль туловища, 1- присесть, взять верёвку хватом с боков; 2 - встать, верёвку на уровне пояса; 3 — присесть, положить верёвку на пол; 4 — исходное положение (5-6 раз).

**4.** И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться верёвкой носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — стоя, верёвка на полу: прыжки на двух ногах через верёвку, на счет 1-8; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**Комплекс №5**

Август (1-2 неделя)

**С гимнастической палкой.**

1. ***«Палка вверх»***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) – опущена вниз.

Выполнение: прямыми руками поднять палку вверх, опустить палку на плечи, прямыми руками поднять палку вверх, вернуться в и. п.  Повторить: 4-5 раз

1. ***«Наклоны вперед»***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой опущены.

Выполнение: наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать; вернуться в и. п. Повторить: 5-6 раз.

1. ***«Повороты»***

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вперед.

Выполнение: поворот в правую сторону, палку опустить, сказать «Вправо», вернуться в и. п.; то же в левую сторону, сказать «Влево», вернуться в и. п. Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

1. ***«Перешагивание»***

И. п.: стоя ноги параллельно, руки с палкой внизу.

Выполнение: держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее ( не выпуская ее из рук); правой ногой, голову не опускать вернуться в и. п. Повторить: 3 раза каждой ногой.

1. ***«Перепрыгивание»***

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу.

Выполнение: прыжки на двух ногах через палку ( прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться). Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 6**

Август (3-4 неделя)

**«Цапля»**

1. ***«Цапля машет крыльями»***

И. п.: основная стойка.

Выполнение: подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении – поднимаются. Повторить: 3 раза.

1. ***«Цапля хлопает крыльями»***

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно, вернуться в и. п. Повторить: 3 -4 раза.

1. ***«Цапля кланяется»***

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед, вернуться в и. п. Повторить: 6 раз.

1. ***« Цапля танцует»***

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперед, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях, выпрямиться. То же с левой ногой. Повторить: 5- 6 раз.

Завершаем комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями»