

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Рябинка»

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

для детей 3-5 лет  
на 2020-2021 учебный год



Инструктор по физической культуре  
Курбанова Джамиля Османовна

г. Новый Уренгой

## Сентябрь (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №1

Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом с разным положением рук.

Ходьба. Построение в круг.

#### **1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

И.п. — о.с.

«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

#### **2. «Петушок» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопнуть по бедрам («ку-ка-ре-ку!»);

(выдох на каждый слог) (6 раз).

#### **3. «Хлопни по полу!».**

И.п. — сидя на полу, ноги широко разведены. 1—3 — наклониться вперед, коснуться руками пола, хлопнуть по нему («хлоп-хлоп-хлоп!»); 4 — и.п. (4 раза).

#### **4. «Посмотри, что за спиной».**

И.п. — стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч.

1—2 — повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «Вижу!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу!»;

7—8 — и.п. (4 раза).

#### **5. «Положи колени на пол».**

И.п. — лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты.

1—2 — опустить согнутые в коленях ноги вправо;

3—4 — и.п.;

5—6 — опустить согнутые в коленях ноги влево;

7—8 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Пружинка».**

И.п. — о.с.

«Пружинка» и восемь подскоков на месте поочередно с ходьбой (3 раза).

#### **7. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

КОМПЛЕКС №2 (с кубиками)

Ходьба: друг за другом по кругу, врассыпную, в полуприседе, с разным положением рук.  
Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.  
Ходьба. В заключение построение в круг.

**1. Глазки» (кинезиологическое упражнение)**

И.п. — о.с. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

**2. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

**3. «Хлопни по полу!»**

И.п. — сидя на полу, ноги широко разведены, руки с кубиками сзади. 1—3 — наклониться вперед, коснуться кубиками пола впереди, сказать: «Хлоп-хлоп!»; 4 — и.п. (4 раза).

**4. «Посмотри, что за спиной»**

И.п. — стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч.

1—2 — повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «Вижу!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу!»;

7—8 — и.п. (4 раза).

**5. «Положи колени на пол»**

И.п. — лежа на спине, руки с кубиками над головой на полу, ноги согнуты в коленях.

1—2 — опустить согнутые в коленях ноги вправо;

3—4 — и.п.

**6. «Пружинка»**

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках. «Пружинка» и восемь подскоков на месте в чередовании с ходьбой (3 раза).

**7. «Часики» (дыхательное упражнение)**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. «Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

## Сентябрь (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №3

Ходьба друг за другом, с разной длиной шага,  
на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой).  
Бег друг за другом, за первым, за последним.  
Ходьба. Построение в круг.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение)**

«Язычок вы покажите, на него все посмотрите».  
Выдвигать язычок вперед—назад (6 раз).

#### **2. «Часики» (дыхательное упражнение)**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут».  
1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);  
2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

#### **3. «Громко хлопни!»**

И.п. — о.с.  
1 — руки развести в стороны;  
2 — хлопнуть перед собой;  
3 — развести руки в стороны;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Фонарики»**

И.п. — о.с.  
1—3 — поднять руки, посмотреть на них, сделать «фонарики»; 4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Постучи по коленочкам»**

И.п. ноги на ширине плеч.  
1—3 — наклониться вперед, постучать по коленям («тук-тук!»); 4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Подними ножку»**

И.п. — стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной.  
1—3 — согнуть правую (левую) ногу, руки положить на колено; 4 — и.п. (4 р.).

#### **7. «Попрыгаем!»**

И.п. о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).

#### **8. «Сдуем с ладошки пушинку»**

И.п. — о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

## Сентябрь (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №4 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен (руки за спиной).  
Бег друг за другом, за первым, за последним.  
Ходьба. В заключение построение в круг.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение)**

«Язычок вы покажите, на него все посмотрите».  
Выдвигать язычок вперед—назад (6 раз).

#### **2. «Часики» (дыхательное упражнение)**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут».  
1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);  
2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

#### **3. «Громко хлопни!»**

И.п. — о.с.  
1 — руки с кубиками развести в стороны;  
2 — сделать хлопок перед собой, стукнуть кубиком о кубик;  
3 — руки с кубиками развести в стороны; 4 и.п. (6 раз).

#### **4. «Покажи кубики».**

И.п. — о.с.  
1—3 — поднять руки с кубиками вверх и покрутить кубиками;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Наклонись и постучи».**

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.  
1—3 — наклониться, постучать кубиком о кубик внизу;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Подними ножку».**

И.п. — стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками за спиной.  
1 —3 — поднять правую (левую) ногу и дотронуться кубиками до колена;  
4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!»**

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).

#### **8. «Сдуем с ладошки пушинку»**

И.п. — о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

## Октябрь (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №5

Ходьба друг за другом с выполнением заданий  
(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).  
Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

#### **1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

#### **2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз («гу-у-у!»); выдох) (6 раз).

#### **3. «Покажи ладошки».**

И.п. — о.с.

1 — руки вытянуть вперед ладонями вверх;

2 — и.п. (6 раз).

#### **4. Деревья качаются». И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.**

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4—и.п.(6 раз).

#### **5. «Солнышко—дождик»**

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «солнышко» (поднять лицо вверх);

2 — «дождик» (согнуть ноги в коленях и голову спрятать в колени) (6 раз).

#### **6. «Присядем!»**

И.п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — присесть, касаясь руками пола, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!»**

И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (восемь прыжков по 2 раза).

#### **8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

## Октябрь (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №6 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, за первым, за последним, «как цапли» (с высоким подниманием колен, руки за спиной), «как аист» (с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед). Бег друг за другом с остановкой сигналу. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ее из стороны в сторону (6 раз).

#### **2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз («гу-у-у!»); выдох (6 раз).

#### **3. «Покажи флажки».**

И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1—2 — руки с флажками вперед; 3—4 — и.п. (6 раз).

#### **4. Деревья качаются».**

И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Постучи по коленочкам».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.

1—2 — наклониться вперед, постучать флажками по коленочкам;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Присядем!».** И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1 — присесть, положить флажки на пол;

2 — встать;

3 — присесть, взять флажки в руки;

4 — встать (6 раз).

**7. «Попрыгаем!».** И.п. — о.с., флажки в согнутых перед грудью руках. Прыжки на месте на двух ногах, флажки перед грудью (2 раза по 8 прыжков).

#### **8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. — о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопнуть по бедрам («ку-каре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

## Октябрь (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №7

Ходьба друг за другом с выполнением заданий  
(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).

Бег друг за другом.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Кивки» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, неприятности долой!».

Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения ею вперед—назад (6 раз).

#### **2. «Удивимся!» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

«Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!».

1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 — и. п. (6 раз).

#### **3. «Полетели!».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1—2 — наклониться вперед, отвести руки назад;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Длинные ноги»**

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «длинные ноги»;

2 — «короткие ноги» (согнуть ноги в коленях) (6 раз).

#### **5. «Присядем!».**

И.п. — руки за спиной.

1—2 — присесть, руки вытянуть вперед, сказать: «Сесть»;

3—4 — и. п. (4 раза).

#### **6. «Попрыгаем!»**

И.п. — о.с.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой  
(восемь прыжков по 2 раза).

#### **7. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Октябрь (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №8 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
«как петушок» (с высоким подниманием колен и взмахом рук в стороны), с изменением направления.

Бег друг за другом, приставным шагом (боковой галоп).

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Кивки» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, неприятности долой!».

Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения ею вперед—назад (6 раз).

#### **2. «Удивимся!» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох.

«Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!».

1 — медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;

2 — и. п. (6 раз).

#### **3. «Полетели!»**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.

1 2 — наклониться вперед, руки с кубиками отвести назад;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Длинные ноги».**

И.п. — сидя на полу, руки с кубиками сзади.

1—2 — «короткие ноги» (согнуть ноги в коленях);

3—4 — «длинные ноги» (и.п.) (6 раз).

#### **5. «Присядем!».**

И.п. — руки с кубиками за спиной.

1—2 — присесть, руки с кубиками вытянуть вперед, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Попрыгаем!».**

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

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **7. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Ноябрь (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №9

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
с разным положением рук, на внешней стороне стопы,  
«как мышки» (на носках), семенящим шагом.  
Бег друг за другом, приставным шагом (прямой галоп), со сменой темпа.  
Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).**

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.  
«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».  
Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

#### **2. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.  
«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»  
1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;  
2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

#### **3. «Барабан».**

И.п. — о.с.  
1—3 — имитация игры на барабане («бум-бум-бум!»);  
4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Горн».**

И.п. — ноги на ширине плеч.  
1—2 — развернуться вправо (влево), имитируя игру на горне;  
3—4 и.п. (6 раз).

#### **5. «Веселые жучки»**

И.п. — лежа на спине.  
1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);  
4 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Кто выше подпрыгнет?».**

И.п. — о.с.  
Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).

#### **7. «Сдуем с ладошки снежинку»**

И.п. — о.с.  
«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

## Ноябрь (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №10 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с заданиями для рук, с поворотом в другую сторону, со сменой темпа, «как петушки», «как мышки».

Бег друг за другом, со сменой темпа, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).**

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

#### **2. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

#### **3. «Барабан».**

И.п. — о.с., мяч в опущенных руках.

1—3 — имитировать игру на барабане; 4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Горн».**

И.п. о.с., мяч в опущенных руках.

1—3 разворачиваться вправо (влево), имитируя игру на горне;

4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Веселые жучки»**

И.п. — лежа на спине.

1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);

4 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Кто выше подпрыгнет?».**

И.п. о.с., мяч в опущенных руках. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **7. «Сдуем с ладошки снежинку»**

И.п. — о.с.

«Положи на ладошку пушинку и сдуй ее она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

## Ноябрь (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №11

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, на внешней стороне стопы, «как пингвины» (ходьба с носками, развернутыми вовне), семенящим шагом.

Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

#### **3. «Силичи».**

И.п. — о.с. 1,3 — руки в стороны;

2— руки перед грудью;

4— и.п. (6 раз).

#### **4. «Дотянись до пола».**

И.п. — стоя, ноги врозь, руки за спину.

1—2 — наклониться к правой ноге, руками коснуться пола у правой ноги; 3—4 — и.п.; 5—6 — наклониться к левой ноге, руками коснуться пола у левой ноги; 7—8 — и.п. (4 раза).

#### **5. «Пободай колено».**

И.п. — сидя на полу, ноги в стороны, руки в упоре сзади.

1—2 — наклониться к правому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 3—4 — и.п.;

5—6 — наклониться к левому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 7—8 — и.п. (4 раза).

**6. «Пружинка».** И.п. — о.с., руки на поясе. 1 — «пружинка»; 2 — присесть; 3 — «пружинка»; 4 — и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем!». И.п. — о.с. Два прыжка вперед, два назад в чередовании с ходьбой (8 раз).

#### **8. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Ноябрь (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №12 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как цапли», «как мышки», «как пингвины»,

Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

#### **3. «Силачи».**

И.п. — о.с., руки с кубиками внизу.

1 — руки с кубиками в стороны;

2 — руки с кубиками перед грудью;

3 — руки с кубиками в стороны; 4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Дотянись до пола».**

И.п. — ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках.

1—2 — положить кубики на пол; 3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Потянись и положи».**

И.п. — сидя, ноги разведены, руки с кубиками в упоре сзади.

1—3 — наклониться вперед и положить кубики между ногами как можно дальше; 4 — и.п.;

5—7 — наклониться вперед, взять кубики; 8 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Пружинка».** И.п. — кубики в опущенных руках.

1,3, 5, 7— «пружинка»; 2 — присесть и положить кубики на пол; 4 — и.п.; 6 — присесть и взять кубики; 8— и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с., кубики на полу.

Два прыжка вперед, два прыжка назад в чередовании с ходьбой (8 раз).

#### **8. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Декабрь (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №13

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, «как солдатики» (с выведением прямых ног вперед—вверх). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

#### **1. «Радуга, обними меня!» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял — еще ярче сразу стал».

1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;

3 — растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с! выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо;

4 — и.п. (6 раз).

#### **2. «Хлопок»**

И.п. - о.с.

1 - поднять руки вверх, сказать: «Хлоп!»;

2 - и.п. (6 раз).

#### **3. «Силачи»**

И.п. — о.с.

1—2 — руки к плечам;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Повороты»** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — поворот вправо - руки перед собой; 2 — и.п.;

3 — поворот влево — руки перед собой; 4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Хлопни по колену!»** И.п. — сидя на пол ноги в стороны, руки за спиной в упоре.

1—2 — наклониться вперед, хлопнуть по колену по коленям, сказать: «Хлоп!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Попрыгаем!»** И.п. — руки на поясе.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **7. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Декабрь (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №14 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук, «как солдатики», «как пингвины». Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

Ходьба. Построение в звенья.

#### **1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).** И.п. - о.с.

«Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

#### **2. «Радуга, обними меня!» (дыхательное упражнение).**

И.п. - о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой!

Крепко мост меня обнял — еще ярче сразу стал».

1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;

2 — задержать дыхание на 3—4 секунды;

3 — растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с! выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая - на плечо;

4 — и.п. (6 раз).

#### **3. «Хлопок»** И.п. — о.с., флажки в опущенных руках.

1 — поднять руки, стукнуть флажком о флажок, сказать: «Хлоп!»;

2 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Силачи».** И.п. — о.с.

1—2 — руки с флажками к плечам; 3—4 — и.п. (6 раз).

**5. «Повороты»** И.п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 — поворот вправо, руки с флажками перед собой; 2 — и.п.;

3 — поворот влево, руки с флажками перед собой; 4 — и.п. (6 раз).

**6. «Хлопни по колену!».** И.п. — сидя на пол ноги разведены, руки с флажками в упоре сзади.

1—2 — наклониться вперед, коснуться флажками левого колена;

3—4 и.п.;

5—6 — наклониться вперед, коснуться флажками правого колена;

7—8 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с., флажки на полу.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **8. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Декабрь (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №15

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мишки», «как мышки», «как пингвины», «как куклы» (на прямых ногах со слегка разведенными в стороны носками).

Бег друг за другом, с разным положением рук.

«Зайки» - прыжки с продвижением вперед.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Ротик» (кинезиологическое упражнение).**

«Чтобы четче говорить — рот подвижным должен быть».

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева—направо, затем наоборот (6 раз).

#### **2. «Насос». И.п. — о.с.**

«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 — наклонить туловище в сторону (вдох);

2 — руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

#### **3. «Подними колено». И.п. — о.с.**

1—2 — поднять правое колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»;

3—4 — и.п.;

5—6 — поднять левое колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!»;

7—8 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Дровосек».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху в замке.

1—2 — наклониться вперед, пронести руки между ног («ух!»);

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Веселые жучки»**

И.п. — лежа на спине.

1—3 — помахать руками и ногами («лапками»);

4 — и.п. (4 раза).

#### **6. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **7. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (4 раза).

## Декабрь (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №16 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мишки», «как мышки», «как куклы», «как пингвины».

Бег друг за другом, с разным положением рук.

«Лошадки» (бег и ходьба с высоким подниманием колен, прямой боковой галоп).

Ходьба. Построение в звенья.

#### **1. «Ротик» (кинезиологическое упражнение).**

«Чтобы четче говорить — рот подвижным должен быть».

Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева—направо, затем наоборот (6 раз).

#### **2. «Насос».**

И.п. — о.с.

«Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 — наклонить туловище в сторону (вдох);

2 — руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

#### **3. «Подними колено».**

И.п. — о.с., мяч в опущенных руках.

1—2 — поднять правое колено, дотронуться до него мячом, сказать: «Хлоп!»; 3—4 — и.п.;

5- 6 — поднять левое колено, дотронуться до него двумя мешочками, сказать: «Хлоп!»; 7—8 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Дровосеки»**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с мячом сверху..

1—2 — наклониться вперед, пронести руки с мячом между ног («ух!»);

3—4 — и.п. (8 раз).

#### **5. «Веселые жучки».**

И.п. — лежа на спине, руки с мешочками вдоль туловища.

1—3 — помахать руками с мячом и ногами в воздухе;

4 — и.п. (6 раза).

#### **6. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с., мешочки в опущенных руках.

Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

#### **7. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

## Январь (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №17

Ходьба друг за другом с выполнением заданий  
(руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг).  
Бег друг за другом. Ходьба. Построение в круг.

#### **1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

#### **2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Гуси высоко летят, на детей они глядят».

1 — руки поднять в стороны (вдох);

2 — руки опустить вниз («гу-у-у!»); выдох) (6 раз).

#### **3. «Покажи ладошки».**

И.п. — о.с.

1 — руки вытянуть вперед ладонями вверх;

2 — и.п. (6 раз).

#### **4. Деревья качаются».**

И.п. — стоя, ноги ширине плеч, руки на поясе.

1—2 — наклоняться вправо—влево («ш-ш-ш!»);

4—и.п.(6 раз).

#### **5. «Солнышко—дождик»**

И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — «солнышко» (поднять лицо вверх);

2 — «дождик» (согнуть ноги в коленях и голову спрятать в колени) (6 раз).

#### **6. «Присядем!»**

И.п. — стоя, руки на поясе.

1—2 — присесть, касаясь руками пола, сказать: «Сесть!»;

3—4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!»**

И.п. — о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (восемь прыжков по 2 раза).

#### **8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. — о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1—2 — развести руки в стороны (вдох);

3—4 — опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-каре-ку!»);  
выдох на каждый слог) (6 раз).

## Январь (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №18

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, «как мышки», «как солдатики», вперед спиной.

Бег друг за другом, врассыпную, друг за другом.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

#### **3. «Заведи мотор!».**

И.п. о.с.

1 — руки развести в стороны;

2—4 — согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью;

5 — руки в стороны;

6 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Присядем!».**

И.п. — о.с.

1—2 — присесть, хлопнуть по коленям, сказать: «Хлоп!»;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с.

Восемь—десять подскоков,

поворот вокруг себя, в чередовании с ходьбой (2 раза).

#### **6. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Январь (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №19 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мишки», «как пингвины», вперед спиной, с поворотом в другую сторону.

Бег друг за другом, взявшись за руки, по кругу.

Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он отплатит нам добром».

Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.

«Часики вперед идут, за собою нас ведут».

1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);

2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

#### **3. «Заведи мотор!».**

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1, 3 руки с кубиками развести в стороны;

2, 4 — согнуть руки с кубиками в локтях и вращать ими перед грудью; 5—6 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Присядем!».**

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1—2 — присесть, положить кубики на пол;

3—4 — встать, хлопнуть над головой;

5—6 — присесть, взять кубики;

7—8 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Попрыгаем!».**

И.п. — кубики на полу, руки на поясе.

Прыжки вокруг кубиков (2 раза по 10 прыжков).

#### **6. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1, 3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Январь (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №20

Ходьба друг за другом, на носках,  
на пятках, на внешней стороне стопы, спиной вперед,  
с высоким подниманием колен и разным положением рук.  
Бег друг за другом, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

#### **1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза.

Опустить голову вперед и медленно раскачивать ее из стороны в сторону (6 раз).

#### **2. «Вырасти большой!» (дыхательное упражнение).**

И.п. ос. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».

1 - поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

#### **3. «Регулировщик».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1,3 — развести руки в стороны;

2 — руки поднять; 4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Часики».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклониться вправо; 2 — и.п.;

3 — наклониться влево; 4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Прыжки».**

И.п. — руки на поясе.

Четыре прыжка на правой ноге;

ходьба, четыре прыжка на левой ноге, ходьба на месте (4 раза).

#### **6. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

.

## Февраль (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №21 (с мячом)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с заданиями для рук, спиной вперед. «Утенок» (в полуприседе).

Бег друг за другом. «Зайчики» — прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение).**

«Покачаем головой, чтобы был в душе покой».

Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза.

Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).

#### **2. «Вырасти большой!» (дыхательное упражнение).**

И.п. ос. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей».

1- поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох);

2 - опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

#### **3. «Регулировщик».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1,3 — руки с мячом отвести в левую, правую стороны;

2 — руки с мячом поднять вверх; 4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Часы».**

И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках.

1 — руки с мячом поднять;

2 — наклониться вправо;

3 — встать прямо, руки с мячом вверх; 4 — и.п.

То же в левую сторону (6 раз).

#### **5. Прыжки.**

И.п. — о.с., мяч в руках

Четыре прыжка на правой ноге, ходьба, четыре прыжка на левой ноге, ходьба на месте (8 раз).

#### **6. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Февраль (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №22

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как куклы», как солдатики».

Бег друг за другом, с отведением пяток назад — вверх, к ягодицам, друг за другом. Ходьба.

Построение в звенья.

#### **1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).**

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

#### **2. «Послушаем!» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать».

Наклонять голову влево, делать произвольный выдох (браз).

#### **3. «Полетели!».**

И.п. — о.с.

1—3 — поднять руки в стороны, помахать ими;

4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Гуси». И.п. — ноги на ширине плеч.**

1—3 — наклониться вперед, развести руки в стороны, сказать: «Ш-ш-ш!»;

4 — и.п. (4раз).

#### **5. «Спрятались!».**

И.п. — о.с.

1—3 — присесть, голову обхватить руками, спрятать в колени;

4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Попрыгаем!»**

И.п. — о.с.

Четыре прыжка вперед, ходьба на месте,

четыре прыжка назад, ходьба на месте (4 раза).

#### **7. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Февраль (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №23 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, как «лисички» (с носка на всю ступню).

Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение).**

И.п. — о.с., руки согнуты в локтях.

«Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать».

Сжимать и разжимать пальцы рук (8 раз).

#### **2. «Послушаем!» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать».

Наклонять голову влево, делать произвольный выдох (6 раз).

#### **3. «Полетели!».**

И.п. - о.с.

1—3 — поднять руки с флажками в стороны и помахать ими;

4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Гуси».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1—3 — наклониться вперед, руки с флажками отвести назад, сказать: «Ш-ш-ш!»;

4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Спрятались!».**

И.п. — о.с.

1—3 — присесть, голову наклонить к коленям, флажки спрятать под колени;

4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с.

1—4 — руки согнуть перед грудью и сделать четыре прыжка вперед;

5—8 — ходьба на месте;

9—12 — руки согнуть перед грудью и сделать четыре прыжка назад;

13—16 — ходьба на месте.

#### **7. «Маятник» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, руки на поясе (вдох).

«Влево—вправо, влево—вправо, а потом начнем сначала».

1,3 — наклониться вправо (вдох);

2, 4 — и.п. (выдох) (6 раз).

## Февраль (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №24

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, с заданиями для рук, приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной вперед. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Зубки» (кинезиологическое упражнение).**

«Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем».

Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева (6 раз).

#### **2. «Ежик» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше».

1 — повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом;

2 — повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз).

#### **3. «Кружение головой».**

И.п. о.с.

1—4 круговые движения головой вправо;

5—8 — круговые движения головой влево (4 раза).

#### **4. «Покажи ладошки».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1 — вытянуть руки вперед ладонями вверх;

2—3 — пальцы сжать в кулачки;

4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Потанцуем!».**

И.п. — стоя, руки на поясе.

1 поднять правую ногу, согнутую в колене;

2 и.п.;

3 — поднять левую ногу, согнутую в колене;

4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Поклон».**

И.п. — стоя на коленях, руки внизу.

1—2 наклониться вперед, поставить прямые руки на пол;

3 4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Прыжки».**

И.п. — о.с.

Прыжки «нога вперед—назад» в чередовании с ходьбой (4 раза).

#### **8. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Ушки слышат всё хотя про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Март (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №25 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как цапли», «как мышки»; с изменением направления.

Бег друг за другом, прямой галоп, бег змейкой.

Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Зубки» (кинезиологическое упражнение).**

«Крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем».

Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева (6 раз).

#### **2. «Ежик» (дыхательное упражнение).**

И.п. - о.с. «Ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше».

1- повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом;

2- повернуть голову влево, сделать выдох через полукруглые губы (6 раз).

#### **3. «Кружение головой».**

И.п. о.с.

1—4 круговые движения головой вправо;

5—8 — круговые движения головой влево (4 раза).

#### **4. «Покажи кубики».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.

1-2 поднять руки вперед, показать кубики;

3-4 - и.п.(6 раз).

#### **5. «Потанцуем!».**

И.п.- стоя, руки с кубиками опущены.

1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до колена кубиками;

2 - и.п.;

3- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до колена кубиками;

4- и.п. (6 раз).

#### **6. «Поклон».**

И.п. стоя на коленях, кубики в опущенных руках.

1-2 - наклониться вперед, положить кубики на пол как можно дальше;

3-4 - и.п.;

5-6 - наклониться вперед, взять кубики;

7-8 - и.п. (4 раза).

#### **7. «Прыжки».**

И.п. - о.с., кубики на полу.

1-8 -прыжки «нога вперед-назад»;

9-16 - ходьба на месте (4 раза).

#### **8. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1- наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2- наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

## Март (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №26

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы»,  
«как цапли», приставным шагом в правую сторону.  
Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.  
Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром».  
Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Гуси высоко летят, на детей они глядят».  
1 — руки поднять в стороны (вдох);  
2 — руки опустить вниз («гу-у-у!»); выдох) (6 раз).

#### **3. «Вот какая большая рыба!».**

И.п. — о.с.  
1,3 — поднять руки вперед;  
2 — развести их стороны;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Наклон».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.  
1 — наклониться вниз, голову приподнять, смотреть вперед;  
2—3 — развести руки в стороны;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Присесть».**

И.п. — о.с.  
1 — присесть;  
2—3 — руки отвести назад, наклониться вперед;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Самолет».**

И.п. — лежа на животе, руки впереди.  
1—3 — руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять («у-у-у!»);  
4 и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — руки на поясе.  
Прыжки способом «ножницы» (восемь прыжков по 2 раза).

#### **8. «Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены.  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут».  
1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);  
2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

## Март (3 неделя)

### КОМПЛЕКС № 27 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы»,  
«как цапли», приставным шагом в правую сторону.  
Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук.  
Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром».  
Движения языком в разные стороны (8 раз).

#### **2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с., флажки в опущенных руках  
«Гуси высоко летят, на детей они глядят».  
1 — руки с флажками поднять в стороны (вдох);  
2 — руки опустить вниз («гу-у-у!»); выдох (6 раз).

#### **3. «Вот какая большая рыба!».**

И.п.- о.с. флажки в опущенных руках  
1,3 — поднять руки вперед;  
2 — развести их стороны;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Наклон».**

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, флажки в опущенных руках.  
1- наклониться вниз, голову приподнять, смотреть вперед; 2-3- развести руки с флажками в стороны; 4- и.п. (6 раз).

#### **5. «Присесть».**

И.п. — о.с., флажки в опущенных руках  
1 — присесть;  
2—3 — руки с флажками отвести назад, наклониться вперед;  
4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Самолет».**

И.п. — лежа на животе, руки с флажками впереди.  
1—3 — руки с флажками в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять («у-у-у!»); 4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — руки на поясе.  
Прыжки способом «ножницы» (восемь прыжков по 2 раза).

#### **8.«Часики» (дыхательное упражнение).**

И.п. — стоя, ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках.  
«Часики вперед идут, за собою нас ведут».  
1 — взмахнуть руками вперед — «тик» (вдох);  
2 — взмахнуть руками назад — «так» (выдох) (2 раза).

## Март (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №28

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
на внешней стороне стопы, «как цапли», с изменением темпа,  
с изменением направления, приставным шагом вперед.  
Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед,  
прямой галоп, боковой галоп в левую сторону  
Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать».

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (6 раз).

#### **2. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет».

1- через нос шумом набрать воздух;

2- задержать дыхание на 2-3 секунды; 3-с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у!») (6 раз).

#### **3. «Мотор».**

И.п.- о.с.

1-3 - согнуть руки в локтях и вращать их одна вокруг другой («у-у-у!»);

4- и.п. (6 раз).

#### **4. «Наклоны».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — наклониться вправо;

2 — и.п.;

3— наклониться влево;

4— и.п. (6 раз).

#### **5. «Присядем!».**

И.п. — стоя, ноги на ширине плеч.

1—3 — присесть, хлопнуть перед собой в ладоши, сказать: «Хлоп!»;

4 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Поворот сидя».**

И.п. — сидя, ноги скрестно, руки у плеч.

1-2 - поворот туловища вправо;

3-4 - и.п.

То - же в левую сторону (6 раз).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — руки на поясе.

Четыре прыжка вперед, назад в чередовании с ходьбой (6 раз).

#### **8. «Насос»**

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

## Апрель (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №29 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
с высоким подниманием колен, спиной вперед,  
со сменой направления, на внешней стороне стопы.  
Бег друг за другом, подскоком, с разным положением рук. Ходьба. Построения в звенья.

#### **1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

«Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать».

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (6 раз).

#### **2. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с. «Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет».

1- через нос шумом набрать воздух;

2- задержать дыхание на 2-3 секунды;

3-с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у!») (6 раз).

#### **3. Мотор».**

И.п. — о.с., кубики в опущенных руках.

1—3 — согнуть руки с кубиками в локтях и вращать их одна вокруг другой («у-у-у!») (6 раз).

#### **4. «Наклоны».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1—2 — наклонить туловище вправо;

3—4 — и.п. То же в левую сторону (6 раз).

#### **5. «Присядем».**

И.п. — ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках.

1—2 — присесть, положить кубики на пол, хлопнуть перед собой в ладоши («хлоп!»);

3—4 встать;

5-6 — присесть, хлопнуть перед собой в ладоши (хлоп!), взять кубики;

7—8 — встать (6 раз).

#### **6. «Поворот сидя».**

И.п. сидя, ноги скрестно, руки с кубиками у плеч.

1—2 поворот туловища вправо;

3—4 и.п. То же в левую сторону (6 раз).

#### **7. «Попрыгаем».**

И.п. — кубики на полу, руки на поясе.

1-4- прыжки вперед;

5-8 -ходьба на месте;

9—12 — прыжки назад;

13-16 ходьба на месте (6 раз).

#### **8. «Насос»**

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

## Апрель (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №30

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук, с заданиями («Бабочки» — помахали руками; «Аист» — стойка на одной ноге), приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной, широким шагом. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

«Быстро-быстро поморгай, потом глазкам отдых дай».

Быстро моргать в течение 1—2 минут.

#### **2. Носик» (дыхательное упражнение).**

И.п.- о.с. «Мы немного помычим и по носу постучим».

1- сделать вдох носом;

2 - на выдохе протяжно тянуть «м-м-м!», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).

#### **3. «Посмотри на руку».**

И.п. — руки к плечам.

1 — руки в стороны;

2—3 — посмотреть на правую (левую) руку;

4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Полетели!».**

И.п. — руки на поясе.

1 — руки через стороны вверх;

2 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Спиралька».**

И.п. — стоя, руки на поясе.

1 — наклониться вперед;

2 — влево;

3 — назад;

4 — наклониться вправо (6 раз).

#### **6. «Дотянись до носочка».**

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

1—3 — наклон к правой ноге;

4 — и.п. То же к левой ноге (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — руки за спину. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (восемь—десять прыжков 2 раза).

#### **8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. - о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1-2 - развести руки в стороны (вдох);

3-4 - опустить руки вниз, хлопать по бедрам («ку-ка-ре-ку!»);

выдох на каждый слог) (6 раз).

## Апрель (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №31 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, вперед спиной, в полуприседе, с разным положением рук. Бег друг за другом широким прыжковым шагом. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. Глазки» (кинезиологическое упражнение).**

«Быстро-быстро поморгай, потом глазкам отдых дай».

Быстро моргать в течение 1—2 минут.

#### **2. Носик» (дыхательное упражнение).**

И.п.- о.с. «Мы немного помычим и по носу постучим».

1- сделать вдох носом;

2 - на выдохе протяжно тянуть «м-м-м!», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).

#### **3. «Посмотри на флажки».**

И.п. — руки с флажками к плечам.

1 — руки с флажками в стороны;

2—3 — посмотреть на правую (левую) руку с флажком;

4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Полетели».**

И.п. — руки с флажками внизу.

1—2 — руки с флажками через стороны вверх; 3—4 — и.п. (2 раза).

#### **5. «Спиралька».**

И.п. — руки с флажками за спиной.

1— наклониться вперед; 2— вправо; 3 — назад; 4 — наклониться влево (6 раз).

#### **6. «Положи флажки на пол».**

И.п. — сидя, ноги врозь, руки с флажками по бокам.

1—3 — наклониться вперед, положить флажки на пол как можно дальше;

4 — и.п.;

5—7 — наклониться вперед, взять с флажки;

8— и.п. (6 раз).

#### **7. «Попрыгаем».**

И.п. — флажки на полу, руки за спиной.

Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой через флажки

(8-10 прыжков 2 раза).

#### **8. «Петушок» (дыхательное упражнение)**

И.п. - о.с.

«Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг».

1-2 - развести руки с флажками в стороны (вдох);

3-4 - опустить руки вниз, хлопать по бедрам флажками («ку-ка-ре-ку!»); выдох на каждый слог) (6 раз).

## Апрель (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №32

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мышки», «как цапли», «как ласточки», «как лягушки» (ползание с опорой на ладони и стоны в чередовании с прыжками). Бег друг за другом, спиной вперед, прямой и боковой галоп. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение).**

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив колени руками. «Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (6 раз).

#### **2. «Трубач» (дыхательное упражнение).**

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

#### **3. «Потянись!».**

И.п. — руки к плечам, кисть сжать в кулачок.

1—2 — руки поднять, посмотреть на них, потянуться;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Покачаем!»**

И.п. — стоя, ноги врозь, руки за спину.

1—2 — наклоняться вправо влево;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Дотянись до колена».**

И.п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1—2 — наклониться к правому колену, стараться дотянуться лбом до колена;

3—4 — и.п. То же к левому колену (4 раза).

#### **6. «Уголок одной ногой».**

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—2 — правую ногу вверх;

3—4 — и.п. То же левой ногой (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — о.с.

Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раза).

## Май (1 неделя)

### КОМПЛЕКС №33 (с флажками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с поворотом в другую сторону, спиной вперед, в полуприседе, «как зайчики», «как белочки» (прыжки в приседе с продвижением вперед). Бег друг за другом, с остановкой по сигналу.

#### **1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение).**

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив колени руками. «Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (6 раз).

#### **2. «Трубач» (дыхательное упражнение).**

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой.

«За собой трубач зовет, он здоровье нам дает».

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «п-ф-ф!» (6 раз).

#### **3. «Потянись!».**

И.п. — стоя, руки с флажками к плечам.

1-2 -руки с флажками поднять, посмотреть на флажки, потянуться;

3-4 - и.п. (6 раз).

#### **4. «Покачаемся!».**

И.п. стоя, руки с флажками вытянуть вперед.

1-2 -наклоняться вправо—влево; 3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Дотянись флажком до носочка».**

И.п.— сидя, ноги врозь, руки с флажками по бокам.

1—2 — потянуться к правому носку, дотронуться до него флажком;

3—4 — и.п.;

5—6 — потянуться к левому носку, дотронуться до него флажком;

7—8 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Уголок одной ногой».**

И.п. — лежа на спине, руки с флажками вверх за головой.

1-2- поднять правую ногу вверх, дотянуться до нее флажками;

3-4-и.п.;

5-6 - поднять левую ногу вверх, дотянуться до нее флажками;

7-8 -и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — стоя, флажки в согнутых в локтях руках. Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раза).

## Май (2 неделя)

### КОМПЛЕКС №34

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как куклы», «как солдатики», «как пингвины». Бег друг за другом, с изменением направления, вперед спиной. Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

#### **2. «Крылья». (дыхательное упражнение).**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены.

«Крылья вместо рук у нас, так летим мы — высший класс!».

1—2 — руки через стороны поднять (вдох);

3—4 — руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

#### **3. «Растягивание резины».**

И.п. — стоя, руки перед грудью.

1—3 — с усилием развести руки в стороны;

4 — и.п. (6 раз).

#### **4. «Сделай окошечко».**

И.п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1—2 — сделать поворот вправо, руки перед собой, сделать «окошечко», соединив большие пальцы рук;

3—4 — и.п. (6 раз).

#### **5. «Засыпающий лебедь».**

И.п. сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки сзади в упоре.

1—2 — руки через стороны поднять, наклониться вперед, руки положить на пол ближе к пяткам;

3—4 — руки поднять;

5—6 — и.п. (6 раз).

#### **6. «Заборчик».**

И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—2 — поднять руки и ноги параллельно;

3—4 — и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой (десять прыжков 2 раза).

#### **8. «Насос»**

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

## Май (3 неделя)

### КОМПЛЕКС №35 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
на внешней стороне стопы, высоко поднимал колени,  
с разным положением рук, в полуприседе.  
Бег друг за другом, малой змейкой (поперек зала).  
Ходьба. Построение в звеня.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».  
Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

#### **2. «Крылья». (дыхательное упражнение).**

И.п. стоя, ноги слегка расставлены.  
«Крылья вместо рук у нас, так летим мы — высший класс!».  
1—2 — руки через стороны поднять (вдох);  
3—4 — руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

#### **3. «Растягивание резины».**

И.п. - стоя, руки с кубиками внизу.  
1-3 - с усилием развести руки в стороны;  
4 -и.п. (6 раз).

#### **4. «Постучи кубиками».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки с кубиками внизу.  
1-2- развернуться вправо, руки перед собой, постучать кубиком о кубик;  
3-4 -и.п. То же в левую сторону (6 раз).

#### **5. «Засыпающий лебедь».**

И.п.- сидя на полу, ноги в стороны, руки с кубиками сзади.  
1-2 - руки с кубиками через стороны вверх, наклониться вперед, кубики положить на пол ближе к пяткам;  
3-4 - руки вверх;  
5-6 - и.п.;  
7-8 - руки через стороны вверх, наклониться вперед, взять кубики;  
9—10 — руки с кубиками вверх;  
11-12- и.п. (4 раза).

#### **6. «Заборчик»**

И.п. - лежа на спине, руки с кубиками вдоль туловища.  
1- 2 - поднять руки с кубиками и ноги параллельно;  
3-4 - и.п. (4 раза).

#### **7. «Насос»**

И.п. — о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».  
1 - наклонить туловище в сторону (вдох);  
2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

## Май (4 неделя)

### КОМПЛЕКС №36

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках,  
«как мишки», «как мышки», «как лисички».

Бег друг за другом. Прыжки с продвижением вперед друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.

#### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

#### **2. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

#### **3. «Боксер».**

И.п. стоя, руки согнуть перед грудью, кисти сжать в кулак.

1 — быстро вынести вперед правую руку;

2 — и.п. То же левой рукой (6 раз).

#### **4. «Потанцуем!».**

И.п. — стоя, руки на поясе, ноги врозь.

1-2 - повернуться вправо, руки в стороны;

3-4 - и.п. То же в левую сторону (6 раз).

#### **5. «Оглянись!».**

И.п. — стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе.

1—2 — повернуться вправо, посмотреть назад;

3—4 — и.п. То же в левую сторону (6 раз).

#### **6. «Клубочек».**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - согнуть ноги, голову к коленям, колени обхватить руками;

3-4 - и.п. (4 раза).

#### **7. «Попрыгаем!»**

И.п. — ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой (десять прыжков 2 раза).

#### **8. «Трубач» (дыхательное упражнение).**

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

## КОМПЛЕКС №37 (с кубиками)

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боковым приставным шагом в правую и левую сторону.

Бег друг за другом, боковой галоп.

Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

### **1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).**

«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

### **2. «Ушки» (дыхательное упражнение).**

И.п. — о.с.

«Ушки слышать всё хотят про ребят и про зверят»

1 — наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 — наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

### **3. «Боксер».**

И.п. — стоя, руки с кубиками согнуть перед грудью.

1 — быстро вынести правую руку вперед;

2 — и.п. (6 раз).

### **4. «Потанцуем!».**

И.п. — руки с кубиками внизу, ноги врозь.

1- 2 - повернуться вправо, руки с кубиками в стороны;

3 - 4 - и.п. (6 раз).

### **5. «Оглянись!».**

И.п. — стоя на коленях, руки с кубиками на бедрах.

1-2 - повернуться вправо, руки с кубиками вправо, посмотреть назад;

3- 4 - и.п. (4 раза).

### **6. «Клубочек».**

И.п. — лежа на спине, руки с кубиками вдоль туловища.

1-3 - согнуть ноги, голову к коленям, колени обхватить руками с кубиками;

4 - и.п. (4 раза).

### **7. «Попрыгаем!».**

И.п. — руки с кубиками за спиной.

8-10 подскоков вправо, ходьба, затем 8-10 подскоков влево (2 раза).

### **8. «Трубач» (дыхательное упражнение).**

И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.

1 — вдох;

2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф!» (6 раз).

*Использованная литература:*

- *Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Раздел: «Физическое воспитание. Э.Я. Степаненкова»*
- *Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008.*
- *Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Дик Н.Ф., Ростов н/Д: Феникс, 2009*
- *На зарядку становись. Подольская Е., Дошкольное воспитание № 11,12. 2009*