**Пояснительная записка**

Лето – прекрасная пора, когда ребята рады соединить свои детские сердца с яркими лучами солнца, с великолепием зелени и цветов и просто с хорошим настроением. Конечно лето – это еще и организация двигательной деятельности детей, которая должна быть реализована в полном объеме.

Я, Левина Марина Рифовна. инструктор по физическому развитию МБДОУ – детский ад комбинированного вида № 62 города Екатеринбурга, работая над программой летнего оздоровления детей, составила комплексы утренней гимнастики, адаптированные для проведения на свежем воздухе. Их тематика сочетается с понедельным блочным планированием нашего дошкольного учреждения. В комплексы утренней разминки включено стихотворное текстовое сопровождение (соответствующее тематике недели), которое может использоваться во время упражнений в ходьбе как в начале, так и в конце гимнастики.

Комплексы гимнастики разработаны мною для разных возрастных групп: для младшего и среднего возраста - один комплекс на две недели с целью добиться более четкого выполнения упражнений, а старшим и подготовительным к школе группам предлагается выучивать один комплекс в неделю.

Варианты проведения утренней гимнастики разнообразны. В первые два – три дня комплекс с детьми выучивается, а затем мы включаем на улице магнитофонную запись и выполняем те же упражнения, только под музыку. Один из дней в неделю выделяется для отдыха от основного комплекса упражнений и тогда вместо утренней гимнастики проводим оздоровительный бег на дистанцию, соответствующую возрасту детей.

В конце проведения комплекса утренней гимнастики для детей организовывается подвижная игра. Игра должна быть знакома детям, чтобы лишнее время не уходило на объяснение правил игры и на ее организацию.

**Комплексы летней утренней гимнастики**

**на прогулке в младшей и средней группах**

**I -II неделя СОЛНЕЧНАЯ - ЦВЕТОЧНАЯ**

I. Ходьба со словами:

Дружно мы шагаем,

Солнышко встречаем

Раз, два, раз, два

Солнышко встречаем.

*Ходьба на носках, руки вверх (тянем ручки к солнышку); ходьба широким шагом (покажем солнышку, как широко умеем шагать), бег друг за другом по площадке.*

**Упражнения без предметов, построение в кругу (круг - солнышко).**

***1. «Хлопки для солнышка»***

И.п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки вверх, стать на носки, хлопок руками;

2 - в и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

***2. «Цветок»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки к плечам.

1 - раскрыть руки, поднять вверх (цветок раскрылся);

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

***3. «Травка зеленеет»***

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

1 - поворот вправо, руки раскрыть (Радуемся зеленой травке);

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в другую сторону (2-3 раза в каждую сторону)

***4. «Петушок»***

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

1 – наклон вперед, руки отвести назад, вытянув шею (произнести: «Ку – ка – ре – ку».

2 - и. п. (3 – 4 раза)

**5. «Добрые жуки»**

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - приседание или полуприседание (Жуки дразнят петуха, не хотят, чтобы он склевал их)

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

***6. «Зайчик»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки-лапки впереди.

Прыжки (Зайчики рады лету и солнышку)

(8-12 раз в чередовании)

***7. Повторение 1 упражнения с подниманием рук на вдохе и опусканием на выдохе.***

**II. Подвижная игра**

**III и IV неделя ВИТАМИННАЯ – ПОХОДНАЯ**

I. Ходьба со словами:

Чтобы вырасти здоровым,

Чтоб прогнать усталость, лень,

Витамины ешьте

Каждый день.

*Ходьба на носках, руки на поясе, с выполнением заданий, присесть, изменить положение рук, бег врассыпную в колонне по одному. Построение врассыпную, не мешая друг другу.*

**II. Упражнения с мячами.**

***1. И.п. - ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу.***

1 - руки вперед;

2 - вверх;

3 - вперед;

4 - вниз(4-6раз)

***2. И.п. - то же.***

1 - носок правой ноги вперед, мяч выставить вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (2-3 раза каждой ногой)

***3. И.П. - стойка свободная.***

Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (10-12 раз)

***4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вверху.***

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 -4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

***5. И.п. - ноги шире плеч, руки с мячом вперед.***

1 - наклон к носку правой ноги, колени не сгибать;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же к носку левой ноги (2-3 раза к каждой ноге)

6***. И.п. - мяч на полу (земле), руки на поясе.***

Поскоки с ноги на ногу вокруг мяча, высоко понимая колено.

(8-12 раз поскоки чередуя с ходьбой)

***7. И.п. - ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу.***

1 - поднять мяч вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4 - то же (3-4раза)

***III. Подвижная игра***

**ИЮЛЬ**

**I-И неделя ВОДНАЯ – ЛЕСНАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

Физкультурой занимайся,

И водою обливайся.

Ты в лесочке погуляй,

Никогда не унывай.

*Ходьба мелким и широким шагом (Идут муравьишки и большие звери); ходьба на носках по положенной на пол (землю) доске (Переходим по мостику через речку); бег змейкой между оборудованием спортивной площадки (Обегаем деревца). Построение в круг.*

**II. Упражнения с шишками (кубиками)**

***1. Шишка об шишку.***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с шишками внизу.

1 - руки через стороны вверх, стать на носки, стукнуть шишкой

об шишку;

2 - и.п.;

3 - 4- то же (4-6 раз)

***2. «Мишки играют шишками»***

И.п. - повернуться друг к другу, ноги на ширине плеч, шишки в согнутых руках у груди.

1 - выполнять движения борцов, стукаясь шишками (30-40 сек.)

***3. «Деревца увидели мишек, рассердились, закачали ветками»***

И.п. - в круг лицом, ноги на ширине плеч, руки с шишками вверху.

Покачивание руками и туловищем в разные стороны, увеличивая амплитуду (4-6 раз в каждую сторону)

***4. «Переложи шишку»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки вперед, шишка в правой руке (одна шишка лежит на полу)

1 - поднять колено, переложить шишку под коленом из правой руки в левую;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в правую руку (2-3 раза каждой ногой)

***5. «Спрячем мишку»***

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с шишками вперед.

1 - присесть, колени в стороны, спина прямая, спрятать руки с шишками за спину.

***6. «Веселимся»***

Прыжки на двух ногах, одновременно похлопывая шишками друг о друга (10-12 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза)

***7. «Отдыхаем»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с шишками опущены.

1 - поднять руки через стороны вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4 - то же (3-4 раза)

***Подвижная игра***

**III- IV неделя ПОЧВЕННАЯ - ТУРИСТИЧЕСКАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

Мы выходим на площадку,

Начинается зарядка:

Шаг на месте, два вперед,

А потом наоборот.

Ходьба на носках; пятках; врассыпную; бег со сменой ведущего. Построение в три звена.

**II. Упражнения с палками.**

***1. И.п. - носки на ширине стопы, палка у груди.***

1 - палку вверх, потянуться;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (4-6 раз)

***2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с палкой впереди.***

1 - повороты вправо;

2 - и.п.;

3 - 4- то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги шире плеч, палку поставить впереди на пол, наклониться опереться двумя руками о палку сверху.***

1 - 4 - выполнять пружинящие прогибания спины, держась за палку.

Выпрямляться, отдыхать (3-4 раза)

***4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с палкой вытянуты вперед.***

1 - поднять правое колено к груди, палкой притянуть ближе к груди;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (2-3 раза каждой ногой)

***5. И.п. - ноги вместе, правой рукой держаться за палку, упертую в пол.***

Прыжки на двух ногах вокруг палки в правую сторону; руки поменять, прыжки в другую сторону. (10-20 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой)

***6. И.п. - ноги на ширине ступни, руки с палкой у груди.***

1 - палку вперед - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 -4 - то же (3-4 раза)

***III. Подвижная игра***

**АВГУСТ**

**I -II неделя ВОЗДУШНАЯ – ЗООЛОГИЧЕСКАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

Зарядка всем полезна,

Зарядка всем нужна,

От лени и болезней Спасает нас она!

*Ходьба приставным шагом, стоя лицом в круг, в разных направлениях; бег с изменением темпа.*

Построение в три звена.

**II. Упражнения с султанчиками.**

***1. «Ветер дует на султанчики»***

И.п. - ноги на ширину стопы, руки с султанчиками опущены вниз.

1 - правую руку через сторону вверх, помахать султанчиком;

2 - и.п.;

3 - тоже левой рукой;

4 - и.п. (2-3 раза каждой рукой)

***2. «Разгоняем ветерок»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками у груди.

1 - развести руки в стороны;

2 - и.п.;

3- 4 - то же (4-6 раз)

***3. «Подружились с ветерком»***

И.п. - ноги на ширине плеч, руки с султанчиками вверху.

1 - наклоны вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

***4. «Пружинки»***

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с султанчиками у груди.

1 - присесть, с поворотом вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

***5. «Веселый ветерок»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками скрещены вверху.

Прыжки на двух ногах, перекрещивая султанчики.

(10-20 прыжков в чередовании с ходьбой 2 раза)

***6. Повторение 1 упражнения с концентрацией на дыхание.***

**III. Подвижная игра**

**III -IV неделя ЗАПОВЕДНАЯ – КРУИЗНАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

Раз, два, три, четыре, пять Будем мы маршировать.

Небо, звезды, луг, цветы Небывалой красоты.

*Ходьба на носках, ходьба с изменением темпа, бег со сменой ведущего. Построение врассыпную.*

**II. Упражнения с обручами.**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с обручем у груди.***

1 - обруч вперед;

2 - и.п.;

3-4- тоже (4-6 раз)

***2. И.п. - то же.***

1 - обруч вверху;

2 - и.п.;

3- 4 - то же (4-6 раз)

*3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем вперед.*

1 - поворот вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (2-3 раза в каждую сторону)

***4. И.п. - ноги на ширине ступни, правую руку вытянуть вперед, повесить на нее обруч.***

Раскачивание обруча на руке. Затем руку сменить (30-40 сек.)

***5. И.п. - стать в обруч***. Взять обруч двумя руками поднять вверх, продеть через себя (4-5 раз)

***6. И.п. - ноги на ширине ступни***, руки на поясе, обруч на полу. Стать на носки, выпрыгнуть из обруча, повернуться, впрыгнуть обратно (произвольно 10-15 раз)

***7. Повторение 1 упражнения*** с концентрацией на дыхание.

**III. Подвижная игра**

**Комплексы летней утренней гимнастики** **на прогулке**

**для детей старшего возраста**

**ИЮНЬ**

**I неделя СОЛНЕЧНАЯ**

**I. Ходьба под слова:**

Руки солнцу подставляйте,

С солнцем в прятки поиграйте.

Солнце светит нам с утра,

Солнце любит детвора.

*Ходьба на носках, руки вверх («Тянемся к солнцу»); на пятках, руки за голову («Греем пальчики ног на солнце»); спиной вперед («Греем спинку»); с высоким подниманием колена («Греем коленочки»); боковой галоп («Греем бока»).*

*Построение в круг («Круг - солнышко»*

**II. Упражнения без предметов.**

***1. «Пальчики к солнышку»***

И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 - поднять руки вверх, потянуться к солнышку, стать на носки («Погреем пальчики на солнышке»);

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

***2. «Ищем солнечных зайчиков»***

И.п. - стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 - поворот головы вправо;

2 - влево;

3- 4 - то же, увеличивая темп (до 10 раз в каждую сторону)

***3. «Ловим зайчиков»***

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 - поворот вправо, хлопок руками;

2-и.п.;

3 - 4 – то же влево (4-6 раз в каждую сторону)

***4. «Греем животик на солнышке»***

И.п. - ноги шире плеч, руки вверх в стороны.

1 - прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой

рукой голень правой ноги;

2 - и.п.;

3- 4 - то же другой рукой (3-5 раз каждой рукой)

***5. «Греем ножки на солнышке»***

И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Стоя на левой (правой) ноге выполнять махи ногами (2 раза со сменой ног 4-6 махов каждой ногой).

***6. «Растем сильными и крепкими»***

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки в кулаках к плечам.

1 - присесть - руки в стороны

2- и.п.

3-4-то же (6-8 раз)

***7. «Радуемся солнышку»***

Прыжки на одной ноге, на другой и вместе (12 прыжков 3 раза)

***8. «Солнечные лучики»***

И.п. - ноги на ширине ступни, руки опущены.

1 - правую руку в сторону;

2 - левую;

3 - правую вверх;

4 - левую;

5 - правую в сторону;

6 - левую;

7 - правую вниз;

8 - левую.

Выполнение не быстрое, восстанавливая дыхание после прыжков (4-6 раз)

**III. Подвижная игра.**

**II неделя**

**I. Ходьба со словами:**

Цветочному лету Мы скажем: «Ура!»

И сделаем много венков!

Красивой земля пусть будет всегда

Улыбкою нежной цветов.

*Ходьба на носках, руки в стороны; с перекатом с пятки на носок, руки на поясе («вырастают корешочки у цветов»); бег с остановками (остановились, вдохнули запах цветов и свежесть). Построение тройками.*

**Упражнения с искусственными цветами.**

***1. «Радость цветов»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки внизу.

1 - руки через стороны вверх, скрестить вверху;

2 - И.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

***2. «Веночек»***

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

1 - 2 - руки выполняют «мельницу» (вращение рук вперед вокруг друг друга) у живота, у груди, у головы - прогнуться назад;

3 - 4 - вращаем «мельницу» постепенно вниз (4-6 раз)

***3. «Ветреный денек»***

И.п. - ноги на ширине плеч, руки вверху.

1 - 2 - наклоны вправо-влево;

3 - 4 - наклоны вперед - назад (по 4 раза в каждую сторону)

***4. «Посади цветок»***

И.п. - ноги на ширине ступни, руки у груди, цветы в руках вертикально.

1 - выпад правой ногой вправо, вынос рук вправо (цветы вертикально;

2 - и.п.;

3 - 4 то же влево (по 4 раза в каждую сторону)

***5. «Утренний цветок»***

И.п. - сидя в присяде, руки с цветами за спиной.

1 - встать, потянуть цветы вверх (цветок просыпается)

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6-8 раз)

***6. «Цветочная карусель»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки в стороны или вверх. Кружение на месте в разные стороны (2-3 раза)

II неделя ЦВЕТОЧНАЯ

***7. «Радость»***

И.п. — объединиться тройками. Выполнять, взявшись за руки по кругу в тройках.

*8. Повторение 1 упражнения с концентрацией на дыхание.*

**III. Подвижная игра.**

**III неделя ВИТАМИННАЯ**

***I. Ходьба обычная***, повторяя 2-3 раза слова (остановка и смена направления).

Знаем мы секрет один.

Есть волшебный витамин.

Не едят его, не пьют,

А кидают и бросают,

И ногами сильно бьют.

Ходьба вприсяде, бег с изменением темпа. Построение тройками.

**II. Упражнение с малым мячом.**

1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с мячом опущены.

1- правая нога назад на носок, мяч поднять вверх над головой, посмотреть на него;

2- и.п.;

3- 4 - то же с другой ноги (6-8 раз)

***2. И.п. — ноги на ширине стопы, руки с мячом вверху.***

1- правую ногу в сторону на носок, наклон к правой ноге;

2- и.п.;

3- 4 - то же в другую сторону (4-6 раз в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке.***

1- поворот вправо, левую руку подвести к правой, мяч переложить в левую руку; руки при выполнении упражнения всегда прямые.

2- и.п.;

3- 4 - то же в другую сторону (4-6 раз в каждую сторону)

*4. И.п. - ноги на ширине стопы, правая рука держит мяч, прислонив к животу.*

1- прокатываем мяч по животу, по правому боку, на спину;

2- перехватываем на спине левой рукой, катим по левому боку к

животу.

3- 4 - то же в левую сторону (4-6 раз)

***5. И.п. - ноги на ширине плеч, мяч вверху.***

1 - 3 - наклон к правой ноге, не сгибая колени, катить мяч вокруг ноги;

4- и.п. (3-4 раза к каждой ноге)

***6. И.п. - ноги пятки вместе, мяч внизу.***

1- присесть, руки с мячом вперед;

2- и.п.;

3- 4 – тоже (6-8 раз)

***7. И.п. – ноги вместе, руки на поясе.***

Прыжки вокруг мяча в разные стороны (12 раз по 3 в чередовании с ходьбой)

***8. Упражнение на развитие фантазии. Придумай движения с мячом.***

**III. Подвижная игра.**

**IV неделя ПОХОДНАЯ**

I.Ходьба обычная пропевая песню.

Если с другом вышел в путь (2 раза)

Веселей дорога.

Без друзей меня чуть-чуть (2 раза)

А с друзьями много.

Что мне снег, что мне зной,

Что мне дождик проливной,

Когда мои друзья со мной? (2 раза)

Ходьба на носках, наклоняясь под препятствие: бег, перепрыгивая 2-3 препятствия.

Построение через середину площадки четверками.

**II. Упражнения с гимнастической палкой (тренируемся с палкой - она первый помощник туристов).**

*1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с палкой внизу.*

1 - 4 - медленное поднимание рук вверх, тянуться вверх, ноги не отрывать от пола.

1 - 4 - медленное опускание палки (4-5 раз)

*2. И.п. - ноги на ширине стопы, руки держат палку на лопатках.*

1 - поднять палку вверх над головой;

2 - и.п.;

3- то же (6-8 раз)

*3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки держат палку на лопатках.*

1 - поворот вправо

2 - и.п.;

3- 4 - то же в другую сторону (4 раза в каждую сторону)

***4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки держат палку на лопатках.***

1 - наклоны вправо;

2 - п.п.;

3- 4 - то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону)

***5. И.п. - ноги шире плеч, руки держат палку на лопатках.***

1 - наклон вперед, спину прогнуть;

2 - и.п.;

3-4-тоже (6-8 раз)

***6. И.п. - ноги на ширине стопы, руки держат палку на лопатках.***

1 - выпад правой ногой вперед, спину держать ровно;

2 - и.п.;

3- 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

***7. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки держат палку на лопатках.***

1 - присесть;

2 - и.п.;

3-4-то же (6 раз)

***8. И.п. - ноги вместе, руки на поясе, палка на полу (земле), прыжки через палку лицом и спиной назад (6-8 прыжков в чередовании с ходьбой 3 раза)***

9. И.п. - ноги на ширине стопы, палка в опущенных руках.

1 - поднять палку вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

**III. Подвижная игра.**

**ИЮЛЬ**

**I неделя ВОДНАЯ**

I. Ходьба со словами:

А мы ребята смелые,

Живи и не тужи!

Купайся летом в речке,

Живи и не тужи!

Ходьба гимнастическим шагом, с высоким подниманием колена; бег с захлестом ноги назад. Построение тройками

**II. Упражнения без предметов**

***1. «Пловцы»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

1 - мах правой рукой, имитируя движения пловца, слегка наклонив корпус;

2 - мах левой рукой;

3 - 4 - то же (10-12 раз каждой рукой)

***2. «Разгоним волны»***

И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.

1 - шаг вправо, развести руками, сделать гребок;

2 - и.п.;

3 - 4- то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***3. «Разминка»***

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 - поворот вправо, положение рук не менять;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (4-6 раз в каждую сторону)

***4. «Тренировка ног»***

И.п. - ноги на ширину стопы, руки на пояс.

1 - выпад правой ногой в правую сторону;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***5. «Нырнем под воду»***

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1 - присесть;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***6. «Вода попала в ушки»***

Прыжки на одной ноге, слегка наклонив голову в сторону опорной ноги. (12-20 прыжков в чередовании с ходьбой (2 раза).

***7. «Учимся дышать глубоко»***

И.п. — ноги на ширине стопы, руки опущены.

Сделать ртом глубокий вдох, надуть живот как шарик, затем медленный выдох носом (3-4 раза)

**III. Подвижная игра**

**II неделя ЛЕСНАЯ**

**I. Ходьба под слова:**

Шишки дружно собираем

И в корзины их бросаем

Вмиг окончили мы сбор,

Привели в порядок бор.

Ходьба на пятках с разным положением рук (за голову, за спину), ходьба в колоне (по два, боковой галоп в парах лицом друг к другу и спиной. Построение четверками через середину площадки.

II. Упражнения в парах.

***1. И.п. - ноги врозь, лицом друг к другу, ладони касаются.***

1 - 4 - попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера (8-12 раз)

***2. И.п. - ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, взявшись за руки.***

1 - наклон вправо с разведением рук в стороны;

2 - и.п.;

3-4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги на ширине плеч, стоя спиной друг к другу.***

1 - сделать хлопки прямыми руками перед собой;

2 - хлопки сзади в ладони партнера;

3-4- тоже (6 раз)

***4. И.п. - сто я спиной друг к другу под руки.***

1 - 2 -один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад;

3- 4 - смена движений (3-4 раза)

5***. И.п. - пятки вместе, носки врозь лицом друг к другу, взявшись за руки.***

1 - присесть, развести колени в стороны;

2 - и.п.;

3- 4 - то же (6 раз)

*6. И.п. - стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в стороны*. Прыжки: одна нога вперед, другая назад (10-20 прыжков, чередуя с ходьбой 2-3 раза).

***7. И.п. - стоя лицом другу к другу, взявшись за руки, стоять близко друг к другу.***

1 - руки через стороны вверх - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3- 4 - то же (4-6 раз)

**III. Подвижная игра**

**III неделя ПОЧВЕННАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

На площадку по порядку,

Становись скорее в ряд!

На зарядку, на зарядку

Приглашаем всех ребят!

Ходьба на носках, пятках, по диагонали; бег с перекатыванием через препятствия.

Построение свободное по площадке.

**II. Упражнение с кубиками.**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, кубики в стороны.***

1 - кубики в стороны;

2 - вверх, стукнуть вверху кубик о кубик;

3 - кубики в стороны;

4 - и.п. (6-8 раз)

***2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны.***

1 - поворот вправо, руки соединить, стукнуть кубиками;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги на ширине стопы. Кубики внизу.***

1 - шаг правой ногой, кубики в стороны;

2 - наклон вперед, кубики скрестить;

3 - выпрямиться, кубики в стороны;

4 - и.п. (6-8 раз)

***4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с кубиками опущены.***

1 - поднять правую ногу, согнуть в колене, стукнуть под ногой

кубиками при этом максимально ровно держать спину.

2 - и.п.;

3 - 4 - тоже левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

***5. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с кубиками на плечах, локти строго в стороны.***

1 - присед, кубики вынеси вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

*6. И.п. - ноги вместе, на носках, руки на поясе; из кубиков на земле каждого выстроена башенка (кубик на кубик).*

Прыжки вокруг кубиков на двух ногах в разные стороны (15-20 прыжков, чередуя с ходьбой 3 раза)

*7. И.п. - ноги на ширине ступни, руки с кубиками у груди.*

1 - развести руки в стороны - вдох;

2 - и.п. - выдох;

3 - 4- то же . (3-4 раза)

**III. Подвижная игра**

**IV неделя ТУРИСТИЧЕСКАЯ**

I. Ходьба с словами:

Вместе весело шагать по просторам,

По просторам, по просторам.

И, конечно, припевать лучше хором,

Лучше хором, лучше хором.

Ходьба на носках с изменением положения рук, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе; бег по диагонали.

Построение в шеренгу.

**И. Упражнения с длинной веревкой (все дети держаться за веревку).**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с веревкой опущены.***

1 - руки вверх, посмотреть на руки;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же, поднимаясь на носки повернуться (6-8 раз)

***2. И.п.-тоже.***

1 - поднять руки вверх одновременно отставляя правую ногу

назад;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

***3. И. п. - повернуться направо, ноги на ширине плеч, руки с веревкой вверх..***

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

***4. И.п. - стоя, ноги на ширине стопы в колонне друг за другом, верев¬ка в правой руке, руки опущены.***

1 - поднять руки вверх, переложить веревку в прямых руках над

головой в левую руку;

2 - и.п.;

3 - 4 - повторить с перекладыванием (6-8 раз)

***5. И.п. - стоя в шеренге, ноги шире плеч, веревочка внизу в руках.***

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, спину прогнуть;

2 - и.п.;

3 - наклон вниз, касаясь пола веревкой;

4 - и.п. (6-8 раз)

***6. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с веревкой внизу.***

1 - одновременно всем присесть, руки вынести вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***7. И.п. - стоя в колонне друг за другом, ноги на ширине стопы, руки на поясе, веревка лежит на полу с правой стороны.***

Прыжки боком через веревку (15-20 прыжков, чередуя с

ходьбой 2-3 раза)

8. Повторение 1-го упражнения с концентрацией на дыхание.

**III. Подвижная игра**

**АВГУСТ**

**I неделя ВОЗДУШНАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

Рано утром не ленись,

На зарядку становись!

Помогают нам всегда

Солнце, воздух и вода!

Ходьба на носках, ходьба с перестроением в пары и опять в колонну по одному, бег с преодолением препятствий (перепрыгивание). Построение тройками.

**II. Упражнения с султанчиками.**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками внизу.***

1 - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками внизу;

2 - руки вверх;

3 - в стороны;

4 - и.п. (6-8 раз)

***2. И.п. - то же;***

1 - поднять руки с султанчиками вверх, скрестить;

2 - развести руки вверху;

3 - снова скрестить;

4- и.п. (6-8 раз)

***3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с султанчиками у груди.***

1 - поворот вправо, правую руку отвести в сторону;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками вверх.***

1 - отставить правую ногу в сторону, наклон вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***5. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками опущены.***

1 - выпад вперед правой ногой, султанчики вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза в каждой ногой)

***6. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с султанчиками внизу.***

1 - присесть, колени в стороны, спина прямая, руки с султанчиками поднять над головой;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***7. Прыжки на подскоках вокруг себя взмахивая руками («Петрушки») (12-15 подскоков в чередовании с ходьбой Зраза)***

***8. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с султанчиками у груди.***

1 - развести руки в стороны, вдох;

2 - и.п., выдох;

3 – 4 – то же. (3-4 раза)

**III. Подвижная игра**

II неделя ЗООЛОГИЧЕСКАЯ

I. Ходьба со словами:

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет.

И взлетает без оглядки

Это Птичкина зарядка.

Ходьба в шеренге с края на край площадки обычная и на носках; бег в колонне по одному и парами. Построение в два звена.

**Упражнения без предметов.**

***1. И.п. - ноги на ширине ступни, руки за головой;***

1- поднимаясь на носки, руки развести в стороны;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***2. И.п. - ноги на ширине плеч. Руки за головой.***

1 - повороты вправо, руки в сторону;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (по 3-4 раза в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги шире плеч, руки за головой.***

1 - наклон к правой ноге, руками коснуться носка, колени не сгибать;

2 - и.п.

3 - 4 - то же к левой ноге (3-4 раза к каждой ноге)

***4. И.п. - ноги на ширине стопы, руки опущены.***

***Упражнения «Ласточка».***

Удерживание равновесия на одной ноге, другую тянуть назад, туловище наклонить, руки в стороны (2-3- раза)

***5. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки за головой.***

1 - присесть, колени в стороны, спина прямая, руки поднять вверх.

2 - и.п.;

3- 4- - то же (6-8 раз)

***6. Прыжки «Ножницы»*** (15-20 прыжков, чередуя с ходьбой 3 раза)

*7****. Повторение первого упражнения с концентрацией на дыхание.***

**III. Подвижная игра.**

**III неделя ЗАПОВЕДНАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

От улыбки хмурый день светлей,

От улыбки в небе радуга проснется.

Поделись улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется.

Ходьба на носках, пятках, руки произвольно; ходьба в полном присяде; бег на носках, высоко поднимая колено. Построение тройками.

**Упражнения с флажками.**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками внизу.***

1 - флажки в стороны;

2 - вверх;

3 - в стороны;

4 - и.п. (6-8 раз)

*2. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками внизу.*

1 - правую ногу отставить назад, флажки поднять вверх;

2 - и. п.;

3 - 4 - то же левой ногой (3-4 раза каждой ногой)

***3. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу.***

1 - поворот вправо, флажки поднять вверх.

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***4. И.п. - ноги шире плеч. Руки с флажками внизу за спиной.***

1 - наклон вперед, руки с флажками в стороны;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***5. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с флажками внизу.***

1 - выпад правой ногой вперед, флажки вверх;

2 - и.п.;

3 - то же левой;

4 - и.п.

1 - выпад правой ногой в сторону;

2 - и.п.;

3 то же влево;

4 - и.п. (4-6 раз)

***6. И.п. - пятки вместе, носки врозь, флажки в согнутых руках у груди***

1 - присесть, флажки в стороны;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***7. Прыжки «Вместе - врозь»*** (ноги)

Руки с флажками вверху, выполняются скрестные движения (12-15 прыжков, чередуя с ходьбой 2-3 раза).

***8. И.п. - ноги на ширине стопы, флажки внизу.***

1 - шаг вправо, флажки вверх;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево(6-8 раз)

**III. Подвижная игра**

**IV неделя КРУИЗНАЯ**

**I. Ходьба со словами:**

С физкультурой всех ребят –

И мальчишек, и девчат –

Навсегда подружит он

Наш веселый стадион.

Ходьба приставным шагом вперед, назад; ходьба змейкой; Бен в чередовании с прыжками. Построение в круг («Станем в круг, который похож на нашу большую планету и на ней мы все вместе).

**Упражнения с обручами.**

***1. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с обручем внизу.***

Для выполнения упражнения дети должны взяться руками друг с другом, т.е. за свой и за обруч рядом стоящего ребенка. Упражнение выполняется одновременно всеми детьми.

1 - правая нога назад, обручи вверх на вытянутых руках, посмот¬реть в обруч;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (6-8 раз)

***2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем у груди. Так же держась за обручи соседей;***

1 - наклон вперед - посмотреть в обруч, прогнуть спину;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***3. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с обручем внизу, хват обруча с боков*** (каждый ребенок самостоятельно)

1 - поднять обруч вверх;

2 - опустить за спину;

3 - вверх;

4 - и.п. (6-8 раз)

4. И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем вверху, обруч вертикально, хват снизу (каждый ребенок отдельно).

1 - наклон вправо;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же влево (3-4 раза в каждую сторону)

***5. И.п. - ноги на ширине стопы, руки с обручем у груди, хват с боков.*** Держаться и за обручи соседей.

1 - выпад правой ногой вперед, руки с обручами вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же левой ногой (6-8 раз)

*6. И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки с обручем у груди, хват с боков*. Совместно с обручами других детей.

1 - присесть, спина прямая, колени в стороны, обруч вперед;

2 - и.п.;

3 - 4 - то же (6-8 раз)

***7. И.п. - обручи на полу (земле),*** повернуться боком по кругу, стать на носки, руки на пояс.

Прыжки из обруча в обруч чередуя с ходьбой в одном обруче. (15-20 прыжков 2-3 раза)

***8. И.п. - ноги произвольно, правую руку вытянуть вперед, кисть поднять вверх, на руке висит обруч.*** Раскачивание обруча на руке с последующим кружением.То же левой рукой. (30-40 сек.)

**III. Подвижная игра**