

## Картотека утренней гимнастики

СЕНТЯБРЬ

Старшая группа

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>2. И.п. ноги на ширине плеч мяч перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза).</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Летят мячи» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза).</li> <li>4. И.п. сидя на полу, мяч сверху. Наклониться вперед, ноги развести мячом коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>5. И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6).</li> <li>6. И.п. о.с. мяч внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз).</li> <li>7. И.п. стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба, прокатывание мяча (2 раза).</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).</li> </ol> <p><b>Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам. Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. о.с. обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, (подняться на носки), вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>2. И.п. ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза).</li> <li>4. И.п. лежа на спине, обруч над головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться обруча, вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>5. И.п. лежа на животе, держаться за обруч. Прогнуться в туловище, ноги от пола не отрывать, лечь в и.п. (5-6 раз).</li> <li>6. И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (6-8 раз).</li> <li>7. Обручи на полу по кругу. Прыжки из обруча в обруч, в чередовании с ходьбой и танцевальными движениями (2 р.).</li> <li>8. Дыхательное упражнение «Куры» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. о.с. Поднять руки вперед-вверх, в стороны, вниз в и.п. (6-8 раз).</li> <li>2. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в стороны ( по 4 раза).</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Дровосек» (3 раза).</li> <li>4. И.п. сидя на полу, упор руками сзади. Приподнять туловище от пола, зафиксировать положение, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>5. И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны» (6-7 раз).</li> <li>6. Прыжки по кругу в чередованиями с танцевальными движениями и ходьбой (2 раза).</li> <li>7. Дыхательное упражнение «Лягушки» (3 раза)</li> </ol> <p><b>Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку. Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровый.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с флажками</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. о.с. флажки внизу. Поднять флажки вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз).</li> <li>2. И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, флажки отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>3. Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза).</li> <li>4. И.п. сидя на полу, флажки в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>5. И.п. стоя на высоких коленях, флажки в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз).</li> <li>6. И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко»(3раза).</li> <li>7. И.п. о.с. Приседания, флажки вынести вперед (6 раз).</li> <li>8. И.п. о.с. Прыжки , руки и ноги в стороны., ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>9. Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые! Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с кубиками</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. кубик в одной руке. Поднять руки вверх, переложить кубик из одной руки в другую, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, наклониться вниз передать кубик из одной руки в другую под ногой, встать ( 5-6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, кубиком коснуться пятки противоположной ноги (5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, кубик в двух руках. Перекаты со спины на живот (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с., кубик на полу. Прыжки через кубик вправо и влево, ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Малыши-крепыши вышла площадку. Малыши-крепыши сделали зарядку.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения на скамейке</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз).</li> <li>И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза).</li> <li>И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (6 раз).</li> <li>И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> <li>Ходьба по канату и ребристой доске.</li> </ol> <p><b>Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).</li> <li>И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз).</li> <li>И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6, прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза).</li> <li>Массаж.</li> </ol> <p><b>Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с косичкой</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз).</li> <li>И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза)</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. ( по 4 раза каждой ногой).</li> <li>И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (6-7 раз).</li> <li>И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Всем ребятам наш привет и такое слово: "Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с мешочком</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (6-8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую. (6-8 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (6 раз)</li> <li>И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (8р)</li> <li>И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки ( по 8 раз каждой рукой).</li> <li>Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, палка вверху. Наклониться положить палку на пол. выпрямиться и хлопнуть в ладоши, вновь наклониться взять с пола палку и выпрямиться (8 раз).</li> <li>И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8р).</li> <li>И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (6-8 раз).</li> <li>И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р ).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза)</li> <li>Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза)</li> </ol> <p><b>Если кто-то от зарядки убегает без оглядки, он не станет ни по чем настоящим силачем!</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения в кругу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. руки развести в стороны, плечам, в стороны, вниз в и.п. (6-8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 2 резких наклона туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Счет до 8» нос зажат (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, руки вынести вперед (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, перекаты со спины на живот, «Бревнышко» (6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, ходьба на носках и пятках (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Домик большой, маленький» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Каждый день у нас, ребятки, начинается с зарядки. Руки в стороны и вниз. Все присели. Поднимись. И девчонки и мальчишки побежали все в припрыжку.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с шарами</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза).</li> <li>И.п. сидя на полу, мяч вверху. Наклониться вперед, ноги развести шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6).</li> <li>И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз).</li> <li>И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).</li> </ol> <p><b>Сделать нас сильнее на много упражнения помогут.</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с кеглями</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. стоя ноги врозь, кегли внизу. Поднять кегли через стороны вверх, опустить вниз (6 раз).</li> <li>И.п. о.с. руки с кеглями в стороны. Согнуть руки к плечам, затем развести в стороны (6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, кегли у плеч. «Вертушки» повороты туловища в стороны (по 3р)</li> <li>И.п. сидя на полу, кегли сверху. Развести ноги в стороны, поставить кегли на пол. вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, кегли перед собой. Перекаты с живота на спину (по 3 раза).</li> <li>И.п. о.с. кегля в руках. Присесть, дотронуться кеглей до пола, прыжком встать, ходьба (по 2 р.).</li> <li>Дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура. И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с гантелями</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. гантели внизу. Поднять гантели вверх, в стороны, вниз (6-8 раз).</li> <li>И.п. гантели в стороны, наклон вперед к ноге (6-8 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (2 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, гантели в стороны у плеч. Повороты туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>И.п. лежа на спине, гантели сверху. Повороты туловища в стороны на бочек (по 3 раза).</li> <li>И.п. лежа на животе, гантели в стороны, прогнуться в туловище (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, руки развести в стороны (5 раз).</li> <li>И.п. гантели на полу, прыжки через гантели вперед-назад, в чередовании с ходьбой (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Дудочка» (3 раза).</li> </ol> <p><b>В мире нет рецепта лучше - будь со спортом неразлучен! Проживешь сто лет вот и весь секрет!</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. руки в стороны, согнуть к плечам. Пальцы сжать в кулаки, опустить руки вниз (6-8 раз).</li> <li>И.п. сделать сцеп в замок сзади. Подняться на носки, вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>И.п. сидя на полу, ноги скрестно. Повороты туловища в стороны. (по 4 раза).</li> <li>И.п. о.с. упражнение «Лев проснулся» вытянуть язык, одновременно делая наклон туловища вперед (4-5 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине. Сжаться в комочек, обхватить колени руками (6-8 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед. Прогнуться в спине, руки развести в стороны (6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, руки вперед. (6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки с разворотом на 90, ходьба, танцевальные движения (по 2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «шар лопнул» (3 раза)</li> </ol> <p><b>Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь. Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с султанчиками</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. султанчики внизу. Поднять султанчики вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз).</li> <li>И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, султанчики отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза).</li> <li>И.п. сидя на полу, султанчики в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, султанчики в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко»(3р).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, султанчики вынести вперед (: раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки, руки и ноги в стороны., ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> </ol> <p><b>По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с малым мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. мяч в руке. переключивание мяча из одной руки в другую перед собой (6 раз).</li> <li>И.п. мяч вверху, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (5-6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (2 р.).</li> <li>И.п. сидя на полу, мяч вверху, ногу согнуть в коленях. Наклониться вперед, ноги развести в стороны, коснуться мячом пола, в и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, мяч перед собой. «Бревнышко» перекаты со спины на живот (5-6р).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки с мячом, ноги в стороны, вместе, ходьба (по 2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (2 р.).</li> <li>Массаж мячами.</li> </ol> <p><b>В космос путь далек, но чтоб туда добраться. Мы будем каждый день зарядкой заниматься.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. обруч внизу. Поднять обруч вперед-вверх, (подняться на носки), вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, обруч перед собой. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза).</li> <li>И.п. соя на высоких коленях. Обруч перед собой. Отвести обруч в сторону, одновременно поставить ногу на носок, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>И.п. сидя, обруч под коленями «Качалочка», вернуться в и.п. (6-8 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, обруч на полу. Прогнуться в спине, ноги от пола не отрывать, поднять обруч вверх лечь в и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, обруч вынести перед собой (6 раз).</li> <li>Обручи на полу по кругу. Прыжки из обруча в обруч боком, в чередовании с ходьбой по обручу и танцевальными движениями (2 р.).</li> <li>Дыхательное упражнение «Куры» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже о обращаться за советом докторам.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. упражнения для головы (вперед-назад, вправо-влево) ( 4 раза).</li> <li>И.п. локти в стороны. Сведение и разведение локтей (6 р).</li> <li>Дыхательное упражнение «Понюхай цветок» ( 3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. Наклоны туловища вперед (6 раз).</li> <li>И.п. ноги в о.с., руки на поясе. Упражнение «Цапля» (5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, руки вверху. «Бревнышко» (4-5 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки на одной и двух ногах, ходьба перекаты с пятки на носок (по 2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Петух» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Здоровье в порядке - спасибо зарядке!</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения на стульях</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. сидя на стуле, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз).</li> <li>И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Собачки» ( раза).</li> <li>И.п. стоя перед стулом. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. стоя сзади стула, держаться за спинку. Приседания вниз (6 раз).</li> <li>И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» ( раза).</li> <li>Ходьба по канату и ребристой доске.</li> </ol> <p><b>С каждым годом, с каждым днем, с каждым часом мы растем. Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. скакалка вдвое за спиной. Поднять скакалку вверх, потянуться, вернуться в и.п. (8 раз).</li> <li>И.п. скакалка вдвое вверху, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Лыжник» ш-ш (3 р.).</li> <li>И.п. сидя на полу, скакалка вверху. Лечь на спину, махом сесть, потянуться (6-8 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, скакалка вчетверо. Перекаты с живота на спину «Катится колобок» (по 4 раза).</li> <li>И.п. о.с. скакалка вчетверо. Приседания, скакалку вперед перед собой (3 раза).</li> <li>И.п. стоя. Прыжки через скакалку, ходьба по скакалке (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Львы проснулись», вытянуть язык вперед (3 раза)</li> </ol> <p><b>Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов. Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения на кубе</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. сидя на кубе, руки на поясе. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, касаясь руками пола (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> <li>И.п. сидя, ладошки перед собой. Руки вперед, наклониться вперед, руки в стороны и в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. стоя перед кубом. Поставить ногу на куб, убрать вниз, тоже другой ногой (по 3 раза каждой ногой).</li> <li>И.п. стоя сбоку, нога на кубе: <ul style="list-style-type: none"> <li>- приседания;</li> <li>- наклон к прямой ноге;</li> <li>- прыжки вокруг куба</li> </ul> </li> <li>Дыхательное упражнение «Паровоз» (3 раза).</li> <li>Танцевальные движения.</li> </ol> <p><b>Рано утром не ленись на зарядку становись.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки у плеч, локти опущены. Поднять локти в стороны, свести вместе впереди, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги в о.с. одна рука вверху, другая внизу, круговые вращения руками. (6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).</li> <li>И.п. рук на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (3 раза).</li> <li>И.п. лежа на спине, руки за головой. Вращения ногами «Велосипед» (5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, ладошки вместе. Качание на животе «Лодочка» (4 раза).</li> <li>И.п. о.с. Разные виды прыжков, ходьба (2 раза).</li> <li>И.п. о.с. Упражнение для головы (6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Дудочка» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Мы зарядку любим очень, каждый быть здоровым хочет,</b></p> <p><b>Знаем мы, что для страны, люди сильные нужны.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с палкой в паре</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. стоя лицом друг к другу, палки внизу. Палки поднять в стороны, вверх, в стороны и вниз опустить (8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, палки на плечах. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, палки внизу. «Пильщики» развороты в стороны (8 раз).</li> <li>И.п. сидя на полу, упор ступнями друг в друга, хват за две палки. «Качели» лечь на спину по очереди, сесть.</li> <li>И.п. сидя на полу, палка под коленями «Качалочка» (6-7 раз).</li> <li>И.п. о. палки на плечах. Прыжки вокруг себя, ходьба по палкам (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза).</li> </ol> <p><b>По утрам зарядку делай, будешь сильным будешь смелым.</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с мячом</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. мяч внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч мяч перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Летят мячи» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза).</li> <li>И.п.сидя на полу, мяч вверху. Наклониться вперед, ноги развести мячом коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6).</li> <li>И.п. о.с. мяч внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз).</li> <li>И.п. стоя, мяч зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба, прокатывание мяча (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).</li> </ol> <p><b>Не болеть а закаляться, зарядкой будем заниматься.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с обручем в паре</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. стоя лицом друг к другу, обручи внизу. Обручи поднять в стороны, вверх, в стороны и Опустить вниз (8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, обручи на себе. Наклоны туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, обручи внизу. «Пильщики» развороты в стороны (8 раз).</li> <li>И.п. сидя на полу, упор ступнями друг в друга, хват за два обруча. «Качели» лечь на спину по очереди, сесть (по 4 раза каждый).</li> <li>И.п.сидя на полу, ноги стоят на обруче. «Качалочка» (6-7 раз).</li> <li>И.п. о. обручи на себе. Прыжки вокруг себя, ходьба по обручам (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Гуси шипят» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Зарядку делай каждый день, пройдет усталость, грусть и лень.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. руки перед грудью. Рывки руками (6-8 раз).</li> <li>И.п. ноги врозь, руки за головой. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение « Мяч лопнул» (2 раза).</li> <li>И.п. лежа на животе. Прогиб туловища, руки от пола не отрывать.( 5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине. «Велосипед» (4-6 раз).</li> <li>И.п. руки на поясе. Приседания, руки развести в стороны (6-8 раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки «Петрушка», легкий бег, ходьба, танцевальные упражнения (2 раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Гудок» (2 раза).</li> <li>Массаж.</li> </ol> <p><b>Я встаю и на зарядку, упражненья по порядку,</b></p> <p><b>Мне проделывать не лень, буду добрым целый день.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с флажками</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. флажки внизу. Поднять флажки вперед, вверх, в стороны, вниз (6-8 раз).</li> <li>И.п. тоже. Сделать шаг ногой в сторону, флажки отвести в стороны, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Каша кипит» (2 раза).</li> <li>И.п. сидя на полу, флажки в стороны. Наклон к прямой ноге, вернуться в и.п. (по 3 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, флажки в стороны. Повороты туловища в стороны (6-7 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, перекаты на спину «Бревнышко»(3раза).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, флажки вынести вперед (6 раз).</li> <li>И.п. о.с. Прыжки , руки и ноги в стороны., ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Зарядку делаем с утра – здоровы будем мы всегда!</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с кубиками</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. кубик в одной руке. Поднять руки вверх, переложить кубик из одной руки в другую, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, наклониться вниз передать кубик из одной руки в другую под ногой, встать (5-6 раз).</li> <li>Дыхательное упражнение «Счет до 8» (2 раза).</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях, руки на поясе. Повороты туловища в стороны, кубиком коснуться пятки противоположной ноги (5-6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, кубик в двух руках. Перекаты со спины на живот (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с., кубик на полу. Прыжки через кубик вправо и влево, ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Часы» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Здоровье в порядке спасибо зарядке!</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения на скамейке</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. сидя на скамейке, руки на поясе. Развести руки в стороны, вверх, в стороны, на пояс (6 раз).</li> <li>И.п. тоже. Наклоны туловища в стороны, коснуться рукой пола (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Собачки» (3 раза).</li> <li>И.п. стоя перед скамейкой. Встать на стул, выпрямиться, хлопнуть в ладоши, опуститься в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. стоя сзади скамейки. Приседания вниз, касаясь скамейки, встать (6 раз).</li> <li>И.п. сидя, «упражнение «Лошадки» движения ногами в чередовании с ходьбой (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (3 раза).</li> <li>Ходьба по канату и ребристой доске.</li> </ol> <p><b>Даже утром самым хмурым - Веселит нас физкультура.</b></p> <p><b>И конечно, очень важно, Чтоб зарядку делал каждый!</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).</li> <li>И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз).</li> <li>И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6. прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза).</li> <li>Массаж.</li> </ol> <p><b>Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с косичкой</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. стоя, косичка внизу. Поднять косичку вверх, опустить на лопатки, вверх и вниз (8 раз).</li> <li>И.п. руки у груди, ноги на ширине плеч. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза)</li> <li>И.п. стоя на высоких коленях. Поднять косичку, ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. ( по 4 раза каждой ногой).</li> <li>И.п. лежа на спине, махом сесть, косичку вверх, лечь в и.п. (8 раз).</li> <li>И.п. о.с. Приседания, косичку вынести вперед (6-7 раз).</li> <li>И.п. стоя, косичка на полу. Прыжки через косичку, ходьба по косичкам, собрать в ладони косичку, спрятать (по 2раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Нам лекарства пить не надо, Нам не надо докторов. Каждый день зарядку делай, Будешь весел и здоров!</b></p>

1 неделя	3 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения с мешочками.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки на поясе, мешочек на голове. Подняться на носки, держать равновесие (6-8 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, мешочек на голове. Повороты туловища в стороны (по 4 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Насос» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, мешочек в одной руке. Перекладывание мешочка под ногой из одной руки в другую. (6-8 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине, мешочек зажат между коленей. «Качалочка» (6 раз)</li> <li>И.п. мешочек на полу. Присесть, коснуться мешочка, встать в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. мешочек зажат коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба с мешочком на голове (по 2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза).</li> </ol> <p><b>Выше руки – шире плечи</b>  <b>1, 2, 3 – дыши ровней</b>  <b>От зарядки и закали</b>  <b>Будешь крепче и сильней.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с палкой</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. палка внизу. Поднять палку вверх, опустить вниз (6р)</li> <li>И.п. о.с. палку держим перед собой, рука вытянута. Круговые вращения кистью руки ( по 6 раз каждой рукой).</li> <li>Дыхательное упражнение «Турник» (3 раза).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч, палкаверху. Наклониться положить палку на пол. выпрямиться и хлопнуть в ладоши, вновь наклониться взять с пола палку и выпрямиться (6 раз).</li> <li>И.п. лежа спине. Поднять ноги, дотронуться до палки (8р).</li> <li>И.п. палка вертикально пола. Приседания, руки скользят по палке (6-8 раз).</li> <li>И.п. о.с. палка на полу. Прыжки вокруг палки, ходьба (2р ).</li> <li>Дыхательное упражнение «Самолеты» (3 раза)</li> <li>Массаж, ходьба по палке вправо-влево (3 раза)</li> </ol> <p><b>Сон играть пытался в прятки,</b>  <b>Но не выдержал зарядки,</b>  <b>Вновь я ловок и силен</b>  <b>Я зарядкой заряжен.</b></p>
2 неделя	4 неделя
<p><b>Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. руки на поясе. Подняться на носки, руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. руки за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны (по 3 раза).</li> <li>дыхательное упражнение «Лягушки» (2 раза).</li> <li>И.п. о.с. приседания с разведением рук в стороны (6 раз).</li> <li>И.п. стоя на корточках, руки на полу, выпрямление ног, руки от пола не отрывать (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на животе, упражнение «Лягушки», согнуть ноги и руки к туловищу, вернуться в и.п. (5-6 раз).</li> <li>И.п. о.с. прыжки на одной ноге, счет до 6. прыжки на другой ноге, на двух ногах, счет до 10, ходьба, танцевальные движения (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Ветер» (2 раза).</li> </ol> <p><b>Пусть летят к нам в комнату</b>  <b>Все снежинки белые</b>  <b>Нам совсем не холодно</b>  <b>Мы зарядку сделали.</b></p>	<p><b>Общеразвивающие упражнения с шарами</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п. о.с. шар внизу. Поднять мяч вверх, потянуться на носках, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. ноги на ширине плеч шар перед собой. Повороты вправо, влево (по 3 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Летят шары» проговаривая «у-х-х-х...» (3 раза).</li> <li>И.п. сидя на полу, мячверху. Наклониться вперед, ноги развести шаром коснуться пола, вернуться в и.п. (6 раз).</li> <li>И.п. лежа на спине. Перекаты «Бревнышко» (6).</li> <li>И.п. о.с. шар внизу. Приседания, мяч вынести вперед (6 раз).</li> <li>И.п. стоя, шар зажат между коленями. Прыжки «Кенгуру», ходьба (2 раза).</li> <li>Дыхательное упражнение «Подуй на мяч» (3 р.).</li> </ol> <p><b>Мы зарядку любим очень Каждый стать</b>  <b>здоровым хочет</b>  <b>Сильным смелым вырастать</b>  <b>И в игре не отставать.</b>  <b>Малыши, малыши</b>  <b>Встали по порядку.</b></p>

	<b>Мальши, малыши Сделали зарядку.</b>
--	--