

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 6–7 лет

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития, совершенствования ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6–7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях дети умеют правильно занимать исходное и промежуточные положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и за счет повышения требований к качеству (технике) выполняемых движений.

Многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на укрепление здоровья детей.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону.

Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 3

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).

5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 4

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3–4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 5

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение (6 раз). То же влево.

5. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч, 1 – поворот вправо; 2 – исходное положение. То же влево.

6. И. п. – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; всего 8 прыжков. Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 7

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать; руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1–8 (2–3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс 11

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 12

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вверх. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает».

Май

Комплекс 17

1. Игра «Летает – не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 – обруч вверх; 2 – повернуть обруч и опустить за спину; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – встать, обруч на уровне пояса; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.

6. И. п. – стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 18

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

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

Летний период Июнь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Ходьба в колонне по одному

Июль

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1–2 – перехватывая палку, присесть; 3–4 так же, перехватывая палку (рис. 44) в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 22

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка на колени руки на поясе. 1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 23

1. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2–исходное положение; 3–4–то же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо; 2 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

Комплекс 24

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.