

## Старшая группа

### «Способные художники»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (25 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд). Построение в круг.

#### **Упражнение «Рисуем солнышко головой»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «рисует лучики для солнышка».

Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

#### **Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая».

#### **Упражнение «Рисуем колеса туловищем»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

#### **Упражнение «Рисуем домик коленом»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной. Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за движением колена».

#### **Упражнение «Размешиваем краску»**

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой правой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, поднята, носок оттянут, руки на поясе. 1—7 — вращательные движения стопой левой ноги. 8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Загадочные рисунки»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

#### **Упражнение «Радует своим рисункам»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

### **«Явления природы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд). Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Падающий снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1—4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук. 5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук.

Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

#### **Упражнение «Крупный град»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение «Проливной дождь»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх. 3 — опустить правую ногу. 4 — опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

#### **Упражнение «Разноцветная радуга»**

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указания и поощрения.

#### **Упражнение «Страшный холод»**

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3\_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

#### **Упражнение «Легкий ветерок»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

### **Упражнение «Мороз морозно»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

### **Упражнение «Попрыгаем»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза

## **«Виды спорта»**

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

### **Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

### **Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

### **Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

### **Упражнение «Гимнасты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям:

«Туловище вперед не наклоняйте».

### **Упражнение «Пловцы»**

Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

#### **Упражнение «Футболист»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны. 1 — согнуть в колене правую ногу, 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

#### **Упражнение «Оздоровительный бег»**

Исходная позиция: основная стойка. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

#### **Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены. 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими. 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

### **«Добрые слова»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Добрый»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 — руки отвести в стороны-назад. 2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение «Вежливый»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения. Указания детям: «Ноги не сгибайтесь».

#### **Упражнение «Здоровый»**

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени. 2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить. 3 — присесть, руки вперед. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Выносливый»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 — развести ноги в стороны.

3 — ноги вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

### **Упражнение «Спортивный»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— сесть на пол справа, не помогая руками.

— руки в стороны.

— руки на пояс.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ педагога. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

### **Упражнение «Известный»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

### **Упражнение «Веселый»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

## **«Времена года»**

Ходьба обычная (10 секунд).

Ходьба скрестным шагом (20 секунд).

Ходьба выпадами (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Бег обычный (20 секунд). Ходьба обычная, перестроение в шахматном порядке

### **Упражнение 1.**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках.

— поднять палку к груди.

— поднять палку с силой вверх.

— поднять палку к груди.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение воспитателя.

### **Упражнение 2.**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках.

— поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Объяснение воспитателя. Темп умеренный.

### **Упражнение 3.**

Исходная позиция: лежа на спине, палка в опущенных руках.

1 — резко положить палку за голову. 2—3 — резко перевести палку вперед, одновременно сесть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

#### **Упражнение 4.**

Исходная позиция: лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках.

1—2—3 — палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5—6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Индивидуальная помощь.

#### **Упражнение 5.**

Исходная позиция: сидя на полу, упор сзади, палка на полу — под коленями.

1 — согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку. 2 — прокатить палку до пяток, выпрямить ноги. 3 — прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

#### **Упражнение 6.**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, палка в опущенных руках.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, касаясь палкой носков ног.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Темп умеренный.

#### **Упражнение 7.**

Исходная позиция: основная стойка, палка в опущенных руках. Хват у концов палки.

1—2 — присесть на носки, колени в стороны, спина прямая, руки вперед — выдох;

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

#### **Упражнение 8.**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

8 подскоков на двух ногах, на девятый — прыжок вперед через палку, на десятый — прыжок назад через палку.

### **«Птицы и насекомые»**

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

#### **Упражнение «Бабочки»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз. 1 — поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки. 2 — потрясти прямыми руками. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

Объяснение педагога. Темп умеренный.

### **Упражнение «Гуси»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка. Указание детям: «Ноги не сгибайте».

### **Упражнение «Стрекозы»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

### **Упражнение «Лебедь»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

Указание детям: «Голову не опускайте».

### **Упражнение «Петух»**

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны. 2— согнуть правую ногу в колене. 3 — выпрямить ногу. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

### **Упражнение «Кузнечик»** Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги. 2— не выпрямляя ног, повернуться направо. 3— то же влево. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

### **Упражнение «Воробей»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте. 4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога. Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

## **«Наши имена»**

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд). Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров). Ходьба в полуприседе (15 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

### **Упражнение «Елена»**

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

### **Упражнение «Валерий»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1 — правую руку положить на левое плечо. 2 — наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

### **Упражнение «Артем»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

1 — правая нога в сторону, правая рука на плечо. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — левая нога в сторону, левая рука на плечо. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Валерия»** Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

1 — ноги выпрямить. 2 — поднять ноги вверх. 3 — опустить ноги. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

### **Упражнение «Валентина»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный.

Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

### **Упражнение «Роман»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — 2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Объяснение воспитателя. Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Григорий»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

## «Новый год»

Построение. Равнение. Повороты направо, налево. Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров). Бег врассыпную по залу (20 секунд).

Обычный бег по кругу (20 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение в три колонны.

### Упражнение «Гномы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### Упражнение «Неваляшки»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

### Упражнение «Веселые клоуны»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки. 2 — наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног. 3 — руки вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

### Упражнение «Полосатый жучок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 — поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2 — развести руки и ноги в стороны. 3 — свести ноги и руки перед грудью. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

### Упражнение «Рыбка»

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения. Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

### Упражнение «Дед Мороз»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

### **Упражнение «Легкие снежинки»**

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

### **«Мы дружные»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд). Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Здравствуйте»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### **Упражнение «Мы вместе»**

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный. Указание детям:

«Постарайтесь хорошо прогнуться».

### **Упражнение «Мы проснулись»**

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Мы умелые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

— согнуть ноги в коленях, — положить ноги вправо на пол. — положить ноги влево на пол. — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

### **Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — наклон вперед. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

### **Упражнение «Мы выносливые»**

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3—4

— вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

### **Упражнение «Мы внимательные»**

Исходная позиция: основная стойка.

— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука в сторону.— левая рука в сторону.— правая рука на пояс.— левая рука на пояс.— правая рука вниз.— левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

### **Упражнение «Мы дружные»**

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

## **Мы - пожарные**

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд). Ходьба выпадами (15 секунд). Бег обычный (20 секунд). Бег спиной вперед (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Построение в три колонны.

### **Упражнение «Пожарные сильные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2— вернуться в исходную позицию. 3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки. 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

### **Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

### **Упражнение «Вызов принят, поехали»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять в коленях.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

### **Упражнение «Качаем воду»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

### **Упражнение «Тушим пожар»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Задание выполнено»**

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

#### **Упражнение «Пожар потушен»**

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

### **«Хотим расти здоровыми»**

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров). Ходьба выпадами (20 секунд). Бег на носках (20 секунд). Бег в быстром темпе (20 секунд). Ходьба спиной назад (10 секунд). Построение около гимнастических стенок.

#### **Упражнение «Потянулись»**

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

#### **Упражнение «Наклонись»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая. 3—4 — вернуться в исходную позицию. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога. Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

#### **Упражнение «Послушные ноги»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

1 — правая нога вперед на носок, правую руку на пояс. 2 — правая нога на пятку.

3 — приставить ногу, опустить руку. 4 — поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

#### **Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги. 2—3 — удержаться в таком положении. 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

#### **Упражнение «Не ленись»**

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога. Индивидуальная помощь. Поощрения.

#### **Упражнение «Приседай»**

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

1 — подняться на носки, руку правую вверх. 2 — полуприсед. 3 — подняться на носки.

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ ребенка.

Объяснение педагога. Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

#### **Упражнение «Улыбнись»**

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее. Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

### **«Мои друзья»**

Ходьба обычным шагом (15 секунд). Ходьба парами (15 секунд). Ходьба скрестным шагом (15 секунд). Бег за направляющим (40 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

#### **Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены. Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

#### **Упражнение «Повстречались»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 2 — правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок. 3 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

#### **Упражнение «Наклоняемся вместе»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих

1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза

### **Упражнение «Передай скакалку»**

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

1— наклониться вперед, положить скакалку на пол. 2— вернуться в исходную позицию. 3— другой ребенок наклоняется и берет скакалку. 4— возвращается в исходную позицию. Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей. Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайтесь».

### **Упражнение «Приседаем вместе»**

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

### **Упражнение «Возьми скакалку»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — вверх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Веселые друзья»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

## **«Воробьи-воробышки»**

### **Загадка**

Чик-чирик,

К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это? (Воробей)

Воспитатель. Сегодня мы с вами воробьи-воробышки — маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд). Быстрый бег (15 секунд). Ходьба друг за другом

(10 секунд). Построение в круг.

### **Дыхательное упражнение «Ах!».**

Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

### **Упражнение «Воробышки машут крыльями».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

### **Упражнение «Спрятались воробышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

### **Упражнение «Воробышки дышат».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

### **Упражнение «Воробышки греются на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.

### **Упражнение «Воробышки радуются».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

### **Заключительная часть**

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

### **Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки».**

Вдох—на 1, 2 счета. Выдох—на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

### **«В гостях у солнышка»**

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему? Все очень просто — мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

### **Проводится игра «Солнечный зайчик».**

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться.

Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

#### **Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

#### **Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

#### **Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

#### **Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

#### **Заключительная часть**

Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).

#### **Подвижная игра «Солнышко и дождик».**

По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе (15 секунд).

#### **Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).**

Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу.

### **Киска»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:

Мохнатенькая, Усатенькая. Лапки мягоньки, А коготки остры. (Киска).

Воспитатель. Давайте поиграем вместе с кошечкой.

Педагог надевает маску кошки и проводит зарядку.

Ходьба обычная за киской(15 секунд). Ходьба на носочках (15 секунд).

Бег обычный (15 секунд). Ходьба (10 секунд). Построение в рассыпную.

#### **Упражнение «Кошечка греет голову на солнышке».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

**Упражнение «Кошечка показала, затем спряталась».** Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Кошечка дышит».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям о дыхании.

**Упражнение «Кошечка сердится и волнуется».**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята. Выгнуть спину, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

**Упражнение «Кошечка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок, прижать ноги к животу. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок, прижать ноги к животу. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Заключительная часть**

Бег за кошечкой в медленном темпе по кругу (15 секунд). Ходьба обычная (15 секунд).

Несколько раз зевнуть и потянуться.

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

**«Гуси»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем гусями. Гуси, гуси.

Дети. Га-га-га.

Воспитатель. Ну, летите же сюда!

Ребята собираются около воспитателя.

Воспитатель. Гуси гуляют по лужайке. (Ходьба врассыпную (15 секунд).)

Гуси подняли крылышки вверх. (Ходьба на носочках, руки вверх (15 секунд).)

Гуси радуются солнышку. (Бег врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

**Упражнение «Гуси гогочут».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сказать: «га-га!». Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Выпрямите спину».

**Упражнение «Гуси шипят».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Голову не опускайте, руки сильно отведите назад».

#### **Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки к плечам. Встать на колени, руки поднять вверх и сцепить кисти «в замок». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

#### **Упражнение «Спрятались гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Низко присесть, голову повернуть и положить на колени, руки опустить. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Радуются гуси».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Несколько пружинок со взмахом рук (вперед —назад), чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Темп быстрый.

#### **Упражнение «Гуси устали».**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч. Несколько раз зевнуть и потянуться.

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину».

#### **Заключительная часть**

Перестроение в колонну по одному. Воспитатель. Гуси, гуси! Дети. Га-га-га!

Воспитатель. Есть хотите? Дети. Да-да-да!

Воспитатель. Ну, летите же домой. Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба мелким шагом (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

### **«Цирковые медвежата»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Кто в лесу глухом живет—

Неуклюжий, косолапый.

Летом ест малину, мед,

А зимой сосет он лапу. (Медведь)

Воспитатель. Правильно, медведь. Вы когда-нибудь были в цирке? А цирковых медвежат вы видели? Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы— цирковые медвежата.

Воспитатель предлагает каждому ребенку-«медвежонку» занять стульчик— «цирковое место».

Воспитатель. Разминаемся перед выступлением.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд).

Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

**Дыхательное упражнение «Дуем на лапки».** Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Сильные медвежата».** Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Руки поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не наклоняйтесь вперед».

**Упражнение «Умные медвежата».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Медвежата отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на стуле, ноги слегка расставлены. Вдох левой ноздрей, правая ноздря закрыта. Выдох правой ноздрей, левая — закрыта. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Хитрые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, руками держаться за спинку стула. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Крепко держитесь за спинку стула».

**Упражнение «Веселые медвежата».**

Исходная позиция: стоя, рядом со стулом, руки на поясе. Чередовать с ходьбой 8 прыжков около стульчика. Повторить 2 раза. Показ ребенка.

**Заключительная часть**

***Упражнение «Устали лапки медвежат».***

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

***Упражнение «Прощание медвежат с гостями».***

Наклоны вперед с глубоким выдохом (15 секунд).

Ходьба по залу (20 секунд).

Воспитатель. Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо вымыть лапки.

Ребята-«медвежата» отправляются на завтрак.

### **«Бабочки»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает. (Бабочка).

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).) Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали. (Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

**Дыхательное упражнение «Ветер».**

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

**Упражнение «Бабочки машут крылышками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

**Упражнение «Бабочки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

**Упражнение «Бабочки дышат».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Бабочки засыпают».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

**Упражнение «Бабочки радуются».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба (15 секунд).

**Дыхательное упражнение.**

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

### **«Зайчик-зайчишка»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Маленький,

Беленький,

По лесочку прыг-прыг,

По снежочку тык-тык. (Зайчик).

Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно выполняйте все упражнения.

Ходьба по залу за зайчиком. (Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)

Покажем зайчику, какие мы большие. (Ходьба на носочках (15 секунд).)

Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).) Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (15 секунд).) Построение врассыпную.

### **Упражнение «Зайка вырастет большой».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Вдох. Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох.

Выдыхая, произносить: «у-х-х-х-х». Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо потянитесь, выпрямите спину».

### **Упражнение «Зайка греет ушки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо. Вернуться в исходную позицию. Повернуть голову налево.

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

Индивидуальные указания.

### **Упражнение «Зайка показывает лапки».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладонками вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указания об осанке.

### **Упражнение «Зайчик занимается спортом».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Вернуться в исходную позицию.

Поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши. Повторить по 3 раза каждой ногой. Индивидуальные

указания.

**Упражнение «Зайке весело с детьми».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Поощрения.

### **Заключительная часть**

Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в игру «Зайка серенький сидит».

Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на зайчика».*

Повторить 3 раза.

Дети возвращаются в группу.

## **«Дрессированные собачки»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает. (Собака).

Воспитатель. Правильно, ребята, собачка. Сегодня к нам в гости придет не простая, а цирковая дрессированная собачка.

Воспитатель надевает маску собачки.

Воспитатель. Собачка знает много разных упражнений, она и нас им научит. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

Идем за собачкой. (Ходьба обычная (15 секунд).) Собачка радуется детворе. (Ходьба «змейкой», руки за головой (15 секунд).) Ребята догоняют собачку. (Бег змейкой (20 секунд).) Ходьба обычная. (15 секунд). Построение в круг.

#### **Упражнение «Собачка приветствует гостей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не наклоняйте голову резко».

**Упражнение «Собачка рада детворе».** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в исходную позицию. Отвести локти максимально назад. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Держите спину прямо и ровно».

#### **Упражнение «Собачка веселит гостей».**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

**Упражнение «Собачка отдыхает».** Исходная позиция: лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Повторить те же движения левой ногой. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

**Упражнение «Собачка прыгает».** Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза. Указание детям: «Собачка прыгает высоко и легко».

#### **Заключительная часть**

Ходьба по залу друг за другом (20 секунд). Бег по кругу за собачкой (15 секунд).

Ходьба по кругу с одновременным повторением скороговорки:

Я несу суп, суп, суп, А кому? — Псу, псу, псу. Повторить 3 раза.

Дети благодарят собачку за зарядку и уходят в группу.

### **«Веселые обезьянки»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, вы хотите поиграть? Дети. Да!

Воспитатель. Смотрите, кто к нам пришел в гости! Под веселую музыку в зал вбегает обезьянка, здоровается, приглашает детей поиграть с ней, раздает им ленточки. Ходьба в колонне (15 секунд). Ходьба приставным шагом вперед (15 секунд).

Без враспынную (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Обезьянка приветствует ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Поднять голову вверх, посмотреть на потолок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Ленточки к плечам».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, в руках ленточки, руки в стороны. Руки с ленточками поднять к плечам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Выпрямите спину».

### **Упражнение «Обезьянка играет с ленточками».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подуть на ленточки. На счет 1, 2 —вдох. На счет 1, 2, 3, 4 —выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный. • Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

**Упражнение «Обезьянка показывает ребятам ленточки».** Исходная позиция: сидя на пятках, руки с ленточками за спиной. Встать на колени. Повернуться направо, руки вытянуть вперед. Вернуться в исходную позицию. Повернуться налево, руки вперед. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

### **Упражнение «Обезьянка спрятала ленточки».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки с ленточками подняты над головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, спрятать ленточки под коленом. Вернуться в исходную позицию. Те же движения под другой ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

### **Упражнение «Обезьянке весело с ребятами».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 6—8 подскоков чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза. Поощрения.

### **Заключительная часть**

Ребята показывают обезьянке, какие упражнения они могут выполнять с ленточками.

Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам, за спину, в стороны) (20 секунд).

### **Дыхательное упражнение «Дуем на обезьянку»**

(20 секунд).

Обезьянка благодарит детей, желает им приятного завтрака и убегает.

Дети возвращаются в группу.

### **«Петя-петушок»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Раньше всех встает, «Ку-ка-ре-ку» поет. (Петушок).

Педагог надевает шапочку петушка и проводит зарядку.

Воспитатель. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд). Ходьба с высоким подниманием колен (10 секунд).

Воспитатель. Убегаем от петушка. Бег врассыпную (15 секунд). Ходьба обычная (10 секунд). Построение врассыпную.

### **Упражнение «Петушок ждет гостей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Те же движения в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указания об осанке.

**Упражнение «Петушок показывает крылышки».** Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Одну руку вытянуть вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в исходную позицию. Те же движения другой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный. Указания об осанке.

### **Дыхательное упражнение «Петушок».**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны и, опуская, хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза. Темп умеренный.

### **Упражнение «Петушок клюет зернышки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, указательным пальцем постучать по полу, приговаривая: «Клю-клю-клю!» Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. .

Указание детям: «Хорошо выпрямите спину после приседания».

### **Упражнение «Петушок прячет крылышки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Наклониться вперед, руки положить на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

### **Упражнение «Петушок радуется».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное. Указание детям: «Прыгайте высоко и легко».

### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному (10 секунд). Медленный бег врассыпную (20 секунд).

### **Дыхательное упражнение.**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены. Руки поднять через стороны вверх, хорошо потянуться. Наклониться и при выдохе громко сказать: «Ух!». 2 раза.

Дети благодарят петушка и возвращаются в группу.

### **«Ежик»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому—отгадайте: Лесом катится клубок,

У него колючий бок.

Он охотится ночами

За жуками и мышами. (Ежик).

Воспитатель. Правильно; ежик. Мы отправляемся в гости к ежику.

Идем по лесу. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).) Идем по болоту.

(Ходьба на носочках (10 секунд).) Идем по узкой тропинке. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд).) Убегаем от лисы. (Бег в колонне (15 секунд).) Подходим к домику ежика. (Ходьба (10 секунд).) Построение в круг.

Воспитатель (показывает игрушечного ежика). Посмотрите, а вот и ежик.

Ежик. Здравствуйте, ребятки. Я только что проснулся. Давайте вместе сделаем зарядку.

#### **Упражнение «Ежик потягивается».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Хорошо потянуться, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп медленный. Указания об осанке.

#### **Упражнение «Ежик приветствует ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперед. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой».

#### **Упражнение «Ежик прячет лапки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Руки за голову, локти в стороны, голова прямо. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Ежик пьет молочко».**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки за головой. Сесть на пятки, ладони на колени, опустить голову. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «После приседаний хорошо выпрямитесь».

#### **Упражнение «Ежик сердится».**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, низко опустить голову, выгнуть спинку. Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### **Упражнение «Ежик радуется встрече с детьми».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Ходьба змейкой за ежиком (25 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Дети благодарят ежика и возвращаются в группу.

#### **«Белочка»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Хожу в пушистой шубке,

Живу в густом лесу.

В дупле на старом дубе

Орешки я грызу. (белочка).

Воспитатель надевает шапочку белочки и проводит зарядку.

Ходьба в колонне по одному (15 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

Ходьба приставным шагом назад (10 секунд). Бег обычный (20 секунд).

Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение врассыпную.

### **Упражнение «Белочка проснулась».**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вперед, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

### **Упражнение «Белочка моет лапки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью — «белочка моет лапки». Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Белочка грызет орешки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

### **Упражнение «Белочка греется на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение другой ногой.

Вернуться в исходную позицию. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза каждой ногой.

Индивидуальные указания. Поощрения.

### **Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку».** Исходная позиция:

стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперед—назад, остановка. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

### **Заключительная часть**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба за белочкой с одновременным повторением скороговорки (сначала дети должны произносить ее медленно, затем быстрее):

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети благодарят белочку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

## **«Поросенок Хрюша»**

Дети входят в зал.

Воспитатель показывает им игрушку, накрытую платочком, и спрашивает: «Как вы думаете, кто у меня в руках? Отгадайте загадку и узнаете:

Кто имеет пяточок, Не зажатый в кулачок. На ногах его копытца, Ест и пьет он из корытца».

Дети. Поросенок.

Воспитатель. Правильно, это поросенок Хрюша. (Ставит игрушку на видное место.) Поросенок смотрит, как вы делаете зарядку. Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом назад (по 10 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд). Ходьба врассыпную (15 секунд).

Построение врассыпную.

### **Упражнение «Хрюша радуется».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к правому плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к левому плечу. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание детям: «Не поднимайте плечи».

### **Упражнение «Хрюша играет копытцами».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки вытянуть вперед, пошевелить пальчиками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «У вас должны работать все пальчики».

### **Упражнение «Хрюша греется на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза в каждую сторону. Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Большие и маленькие поросята».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить руки на голову — «маленькие поросята». Встать, поднять руки вверх — «большие поросята». Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Поощрения.

### **Упражнение «Хрюше весело».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в одну сторону. Ходьба. Прыжки вокруг себя в другую сторону. Ходьба. Повторить 3 раза. Индивидуальные указания. Поощрения,

### **Заключительная часть**

Ходьба врассыпную по залу (20 секунд). Сесть на пол. Повторить скороговорку (сначала медленно, затем быстро) 3 раза:

Ой, как сыро, сыро, сыро

От росы, росы, росы.

Дети прощаются с Хрюшей и уходят в группу.

## **«Зоопарк»**

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им отправиться в зоопарк.

Воспитатель. Мы вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд).) Идем по узенькой дорожке. (Ходьба на носочках в

колонне по одному (10 секунд.) Перешагиваем с кочки на кочку. (Ходьба приставным шагом вперед (10 секунд.) Перебежали дорогу. (Бег в колонне по одному (15 секунд.) Подходим к зоопарку. (Ходьба обычная в колонне (10 секунд.) Указания об осанке.

Построение в круг.

### **Упражнение «Волчата приветствуют детей».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки вытянуть вперед, повернуть ладонями вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

### **Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Достаньте до пальчиков ног».

### **Упражнение «Ловкие лисички».**

Исходная позиция: сидя, руки в упоре сзади. Поднять ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп медленный. Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

### **Упражнение «Смешные обезьянки».**

Исходная позиция: стая, руки за спиной. Присесть, руки развести в стороны. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «После приседания хорошо выпрямляйтесь».

### **Упражнение «Зверюшки рады детворе».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

### **Заключительная часть**

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад. Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

### **Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».**

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза. Ходьба врассыпную (10 секунд). Дети возвращаются в группу.

## **«Цирк»**

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отправиться в цирк.

Воспитатель. Вышли из детского сада. (Ходьба парами, не держась за руки (15 секунд.) Обходим лужи, чтобы не замочить ноги. (Ходьба на носочках в колонне по одному (10 секунд.) Опаздываем в цирк. (Бег в колонне по одному (20 секунд.) Вот и дошли до цирка. Ходьба обычная в колонне (10 секунд).

Построение врассыпную.

### **Упражнение «Дрессированные собачки приветствуют ребят».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Правую руку вытянуть в сторону, ладонь повернуть вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза каждой рукой. Указания об осанке.

#### **Упражнение «Смешные обезьянки».**

Исходная позиция: стоя, руки за спиной. Отвести назад правую ногу. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой ногой. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Внимательно выполняйте упражнение».

#### **Упражнение «Ловкие волчата».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки опущены. Согнуть ноги в коленях, руки на пояс. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Сильные медвежата».**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Не отрывайте руки от пола».

#### **Упражнение «Звери рады детворе».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8 прыжков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

#### **Заключительная часть**

Воспитатель. Пора возвращаться в детский сад.

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

#### ***Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».***

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить упражнение 3 раза.

Указание детям: «Выдох длиннее вдоха».

Ходьба врассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

### **«Мышата»**

Дети входят в зал. Воспитатель предлагает им пойти в гости к маленьким мышатам.

Воспитатель. Ребята, мы идем по поляне. (Ходьба по кругу (15 секунд).)

Теперь идем по узенькой тропинке. (Ходьба на носочках, руки вверх (10 секунд).) Ходим по лесу. (Ходьба с высоким подниманием колен, руки за голову, локти отвести в стороны (15 секунд).) Подбежали к домику мышат. (Бег в колонне по одному (15 секунд).)

Тихонько приближаемся к домику мышей. (Ходьба (10 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель (надевает маску мышки). Выбежала маленькая мышка. Она предлагает вам вместе с ней сделать гимнастику.

#### **Упражнение «Мышка проснулась».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, в стороны, вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Выпрямите спину».

### **Упражнение «Мышка завтракает».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на плечах. Наклон вперед. Руками стукнуть по полу. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Мышки отдыхают».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки опущены. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на потолок.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Мышки спрятались от кошки».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, руки за спину, голову опустить. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Присядьте низко, чтобы кошка не заметила мышку».

### **Заключительная часть**

Мышка предлагает детям поиграть в игру «Мыши в кладовой». Игра повторяется 2 раза.

Воспитатель. Возвращаемся в детский сад.

Ходьба по залу (15 секунд).

Ходьба с различными упражнениями для рук (15 секунд).

Ребята благодарят мышку за интересную зарядку и возвращаются в группу.

## **«Лисичка-сестричка»**

Дети входят в зал. Воспитатель загадывает им загадку:

Рыжая, с пушистым хвостом,  
Живет под кустом. (Лисичка).

Воспитатель. Правильно, ребята, это лисичка-сестричка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела утреннюю гимнастику?

Дети (хором). Лисичка, иди к нам! (Появляется лисичка).

Воспитатель. Идем за лисичкой. (Ходьба в колонне по одному (15 секунд).)

Прыгаем, как лисички. (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 секунд).)

Лисичка замечает свои следы. (Бег змейкой за лисичкой (20 секунд).)

Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнение «Лисичка здороваётся с ребятами».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. Вернуться в исходную позицию. То же движение левой рукой. Повторить 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

Указание детям: «Посмотрите, какая прямая спинка у лисички. У вас должна быть такая же».

### **Упражнение «Лисичка ищет зайчика».**

Исходная позиция: сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, повернуться всем корпусом в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. То же движение в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Лисичка отдыхает».**

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой. Повернуться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Повернуться на левый бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Показ ребенка.

### **Упражнение «Лисичка спряталась от волка».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. Повторить 6 раз, темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения.

### **Упражнение «Лисичка веселится».**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

Указания о высоте прыжка.

### **Заключительная часть**

Воспитатель. Лисичка устала, села отдохнуть.

Упражнение для профилактики плоскостопия «Нарисуем ногой». Ребята вместе с лисой рисуют пальчиками ног на полу солнышко — сначала правой, потом левой ногой.

Ходьба в колонне по одному с выполнением различных упражнений для рук (20 секунд). Лисичка прощается и убегает. Дети возвращаются в группу.

## **«Зимушка-зима»**

Дети входят в зал.

Воспитатель. Ребята, какое сейчас время года? (Ответы детей.) Чем вам нравится зима? (Ответы детей.) Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима. Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).)

Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, не держась за руки (10 секунд).)

Радуемся прогулкам на воздухе. Бег враспынную (15 секунд).

Ходьба враспынную (10 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Падает, падает снег».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки развести в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный. Указание детям: «Хорошо потянитесь».

### **Упражнение «Греем руки».**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки перед грудью, согнутые в локтях. Подуть на них. На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3,4 — выдох. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

### **Упражнение «Глазки устали от снега».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть.

Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Закройте глазки».

### **Упражнение «Холодно»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки упор сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Детвора рада зиме».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко».

### **Заключительная часть**

Бег по залу в рассыпную (20 секунд).

*Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки».*

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу в рассыпную (15 секунд).

Дети возвращаются в группу.

### **«Мы — художники»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег широким и мелким шагом (20 секунд). Обычный бег (20 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд). Построение в круг.

### **Упражнение «Рисуем головой»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя. Указания детям: «Резких движений головой не делать».

### **Упражнение «Рисуем локтями»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Спина должна быть прямой».

### **Упражнение «Рисуем туловищем»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону. 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону. Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Рисуем коленом»**

Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной.

1—3 — круговые движения коленом правой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.

1—3 — круговые движения коленом левой ноги. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движением колена».

Воспитатель. Ну вот, краска закончилась. А для работы она нам еще нужна.

### **Упражнение «Размешиваем краску»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут.

1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

### **Упражнение «Загадочные рисунки»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь».

Поощрения.

### **Упражнение «Радуетесь своим рисункам»**

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

## **«Дни недели»**

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

### **Упражнение «Поздоровались»**

Исходная позиция: основная стойка.

— наклонить голову вперед. 2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

### **Упражнение «Пружинка»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1—3 — пружинящие наклоны вперед — выдох. 4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

### **Упражнение «Шагают ноги»**

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо.

1—4 — приставным шагом двигаться вперед. 5—8 — приставным шагом двигаться назад. Повторить 4 раза, темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Голову не опускайте».

### **Упражнение «Встретились»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги опущены, руки вдоль туловища.

— поднять ноги. 2— развести ноги в стороны 3— свести ноги вместе. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указания детям: «Ноги высоко не поднимайте. Руки от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Давайте радоваться»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спиной.

— ноги врозь, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

### **Заключительная часть**

Бег на месте — 30 секунд.

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

### **«Домашние животные»**

Ходьба обычная друг за другом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд).

Медленный бег (20 секунд). Быстрый бег (20 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Построение в две колонны.

### **Дыхательное упражнение**

«Ах!» Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 5 раз.

### **Упражнение «Ласковая киска»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Хорошо прогибайте спину».

### **Упражнение «Верная собака»**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

- свести локти перед грудью.
- вернуться в исходную позицию.
- отвести локти максимально назад.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп медленный, затем умеренный. Индивидуальные указания.

Указание детям: «Спина должна быть прямая и ровная».

### **Упражнение «Корова мычит»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

### **Упражнение «Ленивый поросенок»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой.

- повернуться на правый бок, руки скрестить на груди.
- вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться на левый бок, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Дыхание произвольное».

### **Упражнение «Игривая лошадка»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади.

- поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.
- вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

### **Упражнение «Веселый ягненок»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков), чередовать с ходьбой на месте. Повторить 4 раза. Указание детям: «Прыгайте легко».

### **Заключительная часть**

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Бег врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

### **«В гости к солнышку»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в круг.

### **Упражнение «Удивись солнышку»**

Исходная позиция: основная стойка.

— поднять плечи.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый. Указание: «Поднимаются только плечи».

### **Упражнение «Рады солнышку»**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 — упор рук сзади.

2—4 — поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов.

5—7 — поворот.

8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка. Указание детям: «Поворот совершать ногами».

### **Упражнение «Играем с солнечными лучами»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1- наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу.

2- вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

### **Упражнение «Отдыхаем на солнышке»**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

— перекатиться на правый бок.

— вернуться в исходную позицию.

— перекатиться на левый бок.

— вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Танцуем»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

— поставить ногу вперед на носок.

— поднять ногу вверх.

— поставить ногу вперед на носок.

— вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

### **Упражнение «Хорошее настроение»**

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте на двух ногах (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте).

Повторить 4—5 раз.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

### **«Дикие животные»**

Ходьба обычная в прямом направлении с поворотом кругом — 2 раза.

Ходьба на носках (20 секунд). Бег трусцой друг за другом (20 секунд).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд). Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в две колонны.

### **Упражнение «Ловкая белка»**

Исходная позиция: основная стойка.

— наклонить голову вправо, руки на пояс. 2- вернуться в исходное положение.

3- наклонить голову влево, руки на пояс. 4— вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

### **Упражнение «Шустрый заяц»**

Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх.

— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

### **Упражнение «Быстрый волк»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

— поднять правую прямую ногу вперед.

— махом отвести правую ногу назад.

— снова поднять вперед правую ногу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Показ и объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Полюбуемся зверями»**

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Ловкая лисица»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладошках, голова приподнята.

1—2 — выгнуть спину, опустить голову.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя. Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

### **Упражнение «Неуклюжий медведь»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

— повернуться на правый бок, прижать ноги к животу.

— вернуться в исходную позицию.

— повернуться на левый бок, прижать ноги к животу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Сильно прижимайте ноги к животу».

### **Упражнение «Мы рады зверям»**

Исходная позиция: основная стойка.

Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза по 20 подскоков.

### «Летние месяцы»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд). Ходьба на носках (15 секунд), затем на пятках (15 секунд). Бег с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег с захлестыванием (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в три колонны.

#### Упражнение 1.

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, локти в стороны.

- свести локти перед грудью — выдох
- вернуться в исходную позицию — вдох.
- локти отвести назад до сведения лопаток.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Локти держите на уровне плеч».

#### Упражнение 2.

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

- поворот вправо, руки за спину — выдох
- вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Поворот влево, руки за спину — выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «При поворотах ноги с места не сдвигайте».

#### Упражнение 3.

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

- поднять согнутую в колене ногу.
- отвести ногу в сторону.
- снова колено вперед.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Опорная нога должна быть прямой».

#### Упражнение 4.

Исходная позиция: упор на коленях.

- 1 —2 — выпрямить ноги, выгнуть спину, голову на грудь.
- 3 —4 — вернуться в исходную позицию, голову поднять вверх, спину прогнуть.

Дыхание произвольное. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

#### Упражнение 5.

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

- сесть на пол вправо, руки на пояс.
- вернуться в исходную позицию.
- сесть на пол влево, руки на пояс.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

**Упражнение 6.** Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки на плечах.

- 1 — наклон вперед, коснуться пальцами рук ступней ног — выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

### **Упражнение 7.**

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—3 — подпрыгивание на двух ногах на месте. 4 — поворот на 180 градусов.

Повторить 4 раза. Ходьба на месте. Вновь повторить 4 раза.

### **«Животные и птицы Севера»**

Построение около стены. Равнение. Повороты направо, затем налево.

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом в углах (20 секунд). Ходьба на носках (15 секунд), на пятках (15 секунд). Боковой галоп правым боком (20 секунд).

Боковой галоп левым боком (20 секунд). Обычный бег (30 секунд).

Обычная ходьба (10 секунд). Перестроение в три колонны.

### **Упражнение «Северный олень»**

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной.

1— поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2— вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

### **Упражнение «Полярная лисица»**

Исходная позиция: основная стойка.

— отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

— вернуться в исходную позицию.

3—4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала, медленный, затем умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

### **Упражнение «Пингвин»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

— поднять ногу.

— согнуть ее в колене.

— выпрямить ногу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

### **Упражнение «Тюлень»**

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.  
Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

### **Упражнение «Моржи»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

— повернуться на живот.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Холодно на Севере»**

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

### **«Животные жарких стран»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (15 секунд). Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров).

Бег на носках (10 секунд). Обычный бег (20 секунд). Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд). Перестроение в три колонны.

#### **Упражнение «Обезьянка»**

Исходная позиция: основная стойка.

— руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно  
временным подниманием на носки.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

#### **Упражнение «Бегемот»**

Исходная позиция: основная стойка.

— повернуть голову вправо.

— повернуть голову влево.

— поднять голову вверх.

— опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

#### **Упражнение «Гепард готовится к бегу»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 —прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

#### **Упражнение «Полосатая лошадка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть, 2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 —

вернуться в исходную позицию. Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

### **Упражнение «Длинный крокодил»**

Исходная позиция: лежа на животе, руки на полу над головой.

1-3 — руками тянуться вперед, ногами — назад.

4 — расслабиться. Повторить 6 раз. Индивидуальные указания.

### **Упражнение «Слон»**

Исходная позиция: стоя на коленях и ладонях. 1—4 — ходьба на коленях и ладонях вперед. 5—8 — ходьба на коленях и ладонях назад. Повторить 6 раз.

Темп умеренный. Объяснение педагога.

Указания детям: «Спину не прогибайте».

### **Упражнение «Забавные животные»**

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

## **«Профессии»**

Построение. Равнение. Проверка осанки. Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Перестроение в три колонны.

### **Упражнение «Веселый дирижер»**

Исходная позиция: основная стойка.

— руки в стороны.

— руки вперед.

— руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Указания детям:

«Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

### **Упражнение «Ответственный врач»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — вдох. 1—2—3—4 — выдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

### **Упражнение «Шахтер»**

Исходная позиция: ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1—3 — резкие повороты вправо. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Ног с места не сдвигайте. Голову поворачивайте в сторону поворота».

### **Упражнение «Забавный фотограф»**

Исходная позиция: основная стойка.

— присесть, руки в упор.

— толчком выпрямить ноги.

— толчком присед в упоре.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

### **Упражнение «Шофер»**

Исходная позиция: лежа на спине. 1—3 — поднятые вверх ноги поочередно сгибать и разгибать («велосипед»). 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Указание детям: «Упражнение делаете в разном темпе, то убыстряя, то замедляя его».

### **Упражнение «Внимательный милиционер»**

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

— поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину. 2— вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте равновесие».

### **Упражнение «Веселое настроение»**

Исходная позиция: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Повторить 4 раза по 10 прыжков.

Дыхание произвольное

### **«Мы стройные»**

Ходьба в колонне по одному (20 секунд) Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд). Бег в рассыпную (20 секунд).

Бег парами (20 секунд) Ходьба парами (20 секунд).

Построение в рассыпную парами.

Все упражнения дети выполняют парами.

### **Упражнение «Мы встретились»**

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох, 3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

### **Упражнение «Мы тренируемся»**

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.

— наклон в сторону с разведением рук в стороны;

— вернуться в исходную позицию.

3-4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

### **Упражнение «Мы ловкие»**

Исходная позиция: стоя на коленях, лицом друг к другу, держась за руки.

— правую ногу отвести в сторону,

— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения левой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Показ детей.

Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

### **Упражнение «Гибкая спина»**

Исходная позиция: один ребенок лежит на животе, руки под подбородком; второй ребенок стоит у ног лежащего, держит его ноги за голеностопный сустав.

1—2 — стоящий ребенок поднимает ноги вверх;

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поменяться местами.

### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя, лицом друг к другу, руки в упоре сзади, ноги прямые, ступни ног касаются ступней ног партнера.

1—2 — скользя пятками по полу, ноги развести врозь как можно шире, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп быстрый. Указания об осанке.

### **Упражнение «Вместе нам весело»**

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

### **Заключительная часть**

Медленный бег врассыпную (30 секунд). Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

### **«Любимые игрушки»**

Ходьба в шеренге по прямой с поворотом кругом (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу за направляющим (30 секунд).

Обычная ходьба.

Перестроение в три колонны.

### **Упражнение «Кукла»**

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.

— отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Плечи не поднимайте».

### **Упражнение «Ванька-встанька»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное.

Повторить по 4 раза в каждую сторону.

### **Упражнение «Хлопушка»**

Исходная позиция: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

### **Упражнение «Мяч»**

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Таз поднимайте выше».

### **Упражнение «Пирамидка»**

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 7 раз. Показ и объяснение воспитателя. Указание об осанке.

### **Упражнение «Юла»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

### **Заключительная часть**

Перестроение в одну колонну.

Бег «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (30 секунд).

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

### **«Герои сказок»**

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).

Боковой галоп (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около стульев.

### **Упражнение «Баба-яга»**

Исходная позиция: сидя на стуле лицом к спинке стула.

— руки через стороны вверх — вдох.

— вернуться в исходную позицию — выдох.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них». Показ ребенка. Индивидуальные поощрения.

### **Упражнение «Буратино»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула — выдох.

2— вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

### **Упражнение «Мальвина»**

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

— поднять правую прямую ногу вверх — выдох.

— вернуться в исходную позицию — вдох.

3—4 — повторить движения другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Указание детям: «Тяните носок ноги».

### **Упражнение «Колобок»**

Исходная позиция: встать с боковой стороны лицом к стулу, руки на плечи, одна нога на стуле.

1—2 — наклониться к ноге, стоящей на полу, — выдох. 3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох. Повторить 4 раза. Поменять ноги. Темп умеренный.

### **Упражнение «Конек-горбунок»**

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

— прогнуться.

— вернуться в исходную позицию. Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 6 раз. Темп медленный.

### **Упражнение «Снегурочка»**

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад.

Прыжки. Через 20 прыжков ноги поменять местами. Повторить каждую позицию по 2 раза. Чередовать с ходьбой.

### **Заключительная часть**

Бег врассыпную по залу (30 секунд).

Ходьба обычная. Во время ходьбы ребята произносят скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро (3 раза).

**Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».** Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 1, 2, 3, 4 счета. Повторить 2 раза.

Дети возвращаются в группу.

### **«Осенние месяцы»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте (10 секунд). Ходьба с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд). Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Построение в шахматном порядке.

### **Упражнение «Палочка-выручалочка»**

Исходная позиция: основная стойка — палка в прямых руках, хватом пошире, горизонтально.

— повернуть палку вертикально.

— вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

### **Упражнение «Потрудись»**

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине ступни, палка за спиной в опущенных руках, хват за края палки. 1—3 — поднять палку вверх. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Голову не опускайте».

### **Упражнение «Наклоны»**

Исходная позиция: стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках.

— наклон вперед, палку поднять вверх.

— вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Показ ребенка.

Объяснения воспитателя. Указание детям: «Голову не опускайте».

### **Упражнение «Держим равновесие»**

Исходная позиция: основная стойка, руки вверх, палка в руках горизонтально.

1 — поднять согнутую в колене ногу, палку опустить на колено. 2—3 — стоять, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Упражнение повторить 3 раза одной ногой, затем другой.

Указание детям: «Носок поднятой ноги должен быть оттянут, опорная нога прямая».

### **Упражнение «Повороты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

— поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох.

— вернуться в исходную позицию — вдох.

—4 — повторить движение в другую сторону. Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.

2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 6 раз. Сначала медленно, затем быстро.

### **Упражнение «Ходим по палке»**

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево.

Повторить 6 раз. Каждый, ребенок работает в своем темпе. Показ ребенка.

### **Упражнение «Веселые дети»**

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком.

Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков.

## **«Весенние месяцы»**

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба широким шагом (20 секунд). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд). Бег на носках (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

### **Упражнение «Солнышко взошло»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе. 1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

#### **Упражнение «Веселый день»**

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках.

— наклон в одну сторону — выдох.

— вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

#### **Упражнение «Играем с солнышком»**

Исходная позиция: сидя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, ступни ног одного ребенка касаются ступней другого ребенка, обруч в руках перед грудью.

— один ребенок наклоняется вперед, другой ложится на спину, обруч в руках.

— вернуться в исходную позицию.

— наклон в другую сторону.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз.

#### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче, ноги прямые, руки на поясе.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки в стороны.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 7 раз. Темп быстрый.

Указания детям: «Когда ноги согнули, оба ребенка должны находиться в обруче».

#### **Упражнение «Ходьба по обручу»**

Исходная позиция: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Идите по обручу боком».

#### **Упражнения «Прыжки»**

Исходная позиция: основная стойка около обруча, руки на плечах.

Прыжки с ноги на ногу вокруг обруча. 2 круга. Ходьба на месте. Повторить 4 раза.

#### **«Зимние месяцы»**

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд). Ходьба на носках и пятках (по 5 метров). Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд). Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд). Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около скамеек.

#### **Упражнение «Кто за мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе. 1—2 — поворот головы вправо — назад. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Резких движений головой не делать».

#### **Упражнение «Кто со мной?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки опущены. 1 — руки к плечам, сжать кисти в кулаки, 2 — руки в стороны, разжать кисти рук, ладошки вверх, пальцы вместе. 3 — руки к плечам, сжать кисти в кулак. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание об осанке.

#### **Упражнение «Кто с нами?»**

Исходная позиция: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.

1 — наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный. Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

#### **Упражнение «А так сможете?»**

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки упор сзади. 1—2 — поставить обе ноги на скамейку. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Ловкие ноги»**

Исходная позиция: лежа на животе на полу, руки под подбородком, ноги на скамейке. 1 — поднять правую ногу. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — поднять левую ногу. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить каждой ногой по 3 раза. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Старайтесь хорошо прогнуться».

#### **Упражнение «Ну-ка, сообрази»**

Исходная позиция: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.

1 — наклониться вниз — вправо, коснуться левым локтем правого колена. 2 — вернуться в исходную позицию. 3—4 — повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

#### **Упражнение «Прыжки на месте»**

Исходная позиция: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 4 раза по 20 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

### **«Зимушка-зима»**

Построение. Равнение. Ходьба на месте, высоко поднимая колени (10 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд). Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд). Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в круг.

### **Упражнение «Падает легкий снег»**

Исходная позиция: основная стойка. 1—4 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук. 5—8 — медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук. Дыхание произвольное. Повторить 7 раз.

Темп медленный.

### **Упражнение «Греем руки после прогулки»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки за спиной. Руки, согнутые в локтях перед грудью. Подуть на руки. На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

### **Упражнение «Глаза устали от снега»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

### **Упражнение «Ледяная горка»**

Исходная позиция: сидя, упор сзади. 1—3 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Старайтесь сильно прогнуться в спине».

### **Упражнение «Игра в снежки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 — присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок). 2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести правую руку вверх — назад—вперед (бросили снежок). 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой рукой.

Повторить по 4 раза каждой рукой.

### **Упражнение «Валяемся в снегу»**

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот направо, левой ногой коснуться пола, правая нога прямая. 2 — вернуться в исходную позицию. 3 — поворот налево, правой ногой коснуться пола, левая нога прямая. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить по 4 раза

### **Упражнение «Прыгаем в снег»**

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вверх. 1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «При наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад».

### **Упражнение «Радуеться Новому году»**

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

— ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

