**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей старшей группы**



**Инструктор по физической культуре**

**Николаева Татьяна Николаевна**

**Сентябрь**

**Комплекс 1**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

**1.  «Глазки»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

**2.  «Поворот головы вправо-влево»** (6 раз).

**3.  «Помашем крыльями!».** И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

**4.  «Вырастем большие!».** И.п. - о.с. 1 -правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

**5. «Спиралька».** И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

**6. «Заборчик».** И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

**7. «Попрыгаем на одной ноге!».** И.п. - руки на поясе. 1-4- прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

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

**Комплекс 2 (с палками)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с кружением как юла). Ходьба.

**1. «Плечи вверх-вниз».**

**2.  «Поднимись на носки!».** И.п. - о.с. 1— 2 - подняться на носки, поднимая палку прямыми руками вверх-назад; 3-4 - и.п. (8раз).

**3.  «Выпады вперед».** И.п. - руки с палкой вверху. 1—2 — сделать выпад вперед правой ногой и согнуть спину, опуская прямые руки с палкой назад-вниз; 3—4-и.п. (8раз).

**4.  «Повороты».** И.п. - ноги на ширине плеч, палка за лопатками. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Наклоны».** И.п. - ноги врозь, руки с палкой подняты вверх. 1-2 - наклон вперед, сгибая спину и руки и опуская палку на локти, палку прижать к спине; 3-4 -и.п. (8 раз).

**6.  «Я в домике».** И.п. - лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1 - поднять палку; 2 - носком правой ноги коснуться палки; 3 - вытянуться, поднять палку; 4 - и.п. То же левой ногой (6 раз).

**7. «Палка вперед».** И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - и.п. (4 раза).

**8. «Попрыгаем!».** И.п. - палка внизу. 1 -прыжок ноги врозь, поднять палку;   2 -и.п. (8 прыжков по 3 раза).

**9. «Часики»** (2раза).

**Октябрь**

**Комплекс 3**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с

разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба.

**1. «Потягивания» (6 раз).**

**2.   «Потанцуем!»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 -и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).

**3. «Регулировщик».** И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).

**4. «Посмотри, что за спиной!».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 — и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Посмотри на ногу!».** И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

**6. «Самолет».** И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3—4 - и.п. (4 раза).

**7.  «Попрыгаем!».** И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

**8. «Гуси летят»** (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 — руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза)

**Комплекс 4 (с кубиками)**

Ходьба друг за другом на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), приставным шагом в правую сторону (руки на поясе). Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом.

**1. «Перекаты с пятки на носок».**

**2.  «Нога назад».** И.п. — о.с. 1 - поднять руки и вытянуть их, отставить правую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 2 — и.п.; 3 — поднять руки и вытянуть их, отставить левую ногу назад на носок, поднять голову, прогибая спину; 4 -т.п. (8 раз).

**3. «Повороты».** И.п. - ноги врозь, кубики  внизу. 1 - кубики вперед, поворот вправо; 2 - и.п.; 3 - кубики вперед, поворот влево; - - и.п. (8раз).

**4.  «Наклон».** И.п. — кубики внизу за спиной.  1-2 - наклон вперед, кубики назад-вверх; 3-4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Коснись носка!».** И.п. - сидя, ноги врозь, кубики на коленях.  1-2 – кубики ввepx; 3-4 - наклон к правой ноге, коснуться кубиками носка; 5-6 - и.п. То же к левой ноге (6 раз).

**6.  «Дотянись до палки!».** И.п. - лежа на спине, кубики в руках на груди. 1-2 - поднять руки с кубиками вперед-вверх; 3-4 -поднять ноги, дотронуться ими до кубиков; 5-6 - и.п. (4 раза).

**7. «Палка назад».** И.п. - ноги на ширине 1. 1-3 — плавным движением отвести кубики вверх до отказа; 4 — и.п. (4 раза).

**8.  «Попрыгаем!»** И.п. - стоя перед кубиками, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг шеи вправо (влево) с поворотами в чередовании с ходьбой (8 раз).

**Ноябрь**

**Комплекс 5**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с  выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба.

**1. «Наклон головы вперед-назад».**

**2. «Ладонь»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

**3. «Покрути плечом!».** И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

**4.  «Наклоны в стороны».** И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8раз).

**5. «Наклоны вниз».** И.п. ~ ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 — и.п. (8 раз).

**6. «Колечко».** И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги в коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

**7.  «Рыбка».** И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

**8.  «Повернись вокруг себя!».** И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

**9.   «Петушок»** (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каж­дый слог) (6 раз).

**Комплекс 6 (с флажками или с малым мячом)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с выполнением заданий, по диагонали.  Бег друг за другом, по диагонали. Ходьба.

**1.  «Круговое движение головой вправо-влево».**

**2. «Нога в сторону».** И.п. - флажки в вытянутых вперед руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, флажки вверх; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок, флажки вверх 4 - и.п. (8 раз).

**3. «Наклоны к ноге».** И.п. - флажки вверху ноги на ширине плеч. 1 - наклон к правой ноге; 2 - и.п.; 3 - наклон к левой ноге; 4 -и.п. (8 раз).

**4.  «Наклоны в стороны».** И.п. - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки вверх 2 - наклон вправо; 3 - флажки вверх; 4 -и.п.; 5 - флажки вверх; 6 - наклон влево; 7 - флажки вверх; 8 - и.п. (8 раз).

**5.  «Присядем!».** И.п. - флажки на плечах. 1—2 — присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8раз).

**6. «Приляжем!».** И.п. - сидя, согнув ноги в коленях, флажки держать под коленями. 1-2 - лечь на спину; 3-4 - и.п. (6 раз).

**7. «Покатаем!».** И.п. - сидя, ноги согнуть, ступни на флажках, лежащих на полу, руки сзади. 1-4 - ступнями катить флажки вперед до полного выпрямления ног 5-8 - обратно до и.п. (5 раз).

**8.  «Попрыгаем!».** И.п. флажки на полу. Прыжки через  флажки вперед-назад.

**Декабрь**

**Комплекс 7**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

**1. «Перекат с пятки на носок».**

**2.  «Повороты»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

**3.   «Наклоны вправо-влево».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

**4. «Ванька-встанька».** Ил. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Уголок».** И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

**6.  «Качалочка».** И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

**7.  «Ножницы».** И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

**8.   «Петушок»** (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 ноябрь) (6 раз).

**Комплекс 8 (с обручем)**

Ходьба друг за другом на пятках (руки за головой), на носках (руки в стороны), с высоким подниманием колен (руки за шиной). Прыжки («лягушка»), стойка на ;ной ноге («аист»). Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

**1.  «Потягивания».**

**2.  «Повороты»** (кинезиологическое упражнение) (см. комплекс 1 декабрь) (10 раз).

**3.   «Зонтик».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. 1 - руки с обручем вверх; 2 - наклон вправо; 3 - руки с обручем вверх; 4 - и.п. То же в левую сторону (8 раз).

**4.  «Мы растем».** И.п. - стоя на пятках, руки с обручем внизу на коленях. 1-2 -подняться на колени, руки с  обручем вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8раз).

**5.  «Уголок».** И.п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги; 3-4 - поднять руки с обручем; 5-6 - опустить руки с обручем на пол за головой; 7-8 - опустить ноги (враз).

**6.  «Корзинка».** И.п. - лежа на животе, руки с обручем впереди. 1-2 - согнуть ноги в коленях, обручем захватить носки и потянуть их на себя; 3-4 - и.п. (4 раза).

**7. «Ножницы».** И.п. - обруч на полу, руки на поясе. Прыжки - одна нога вперед, другая назад (10 прыжков).

**8.   «Петушок»** (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 ноябрь) (6 раз).

**Январь**

**Комплекс 9**

 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

**1. «Мы-сильные».**

**2. «Ладонь»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

**3. «Наклоны в стороны»** И.п. - ноги врозь, руки за спиной. - наклон вправо; 2 — и.п.; 3 - наклон влево; 4 — и.п. (8раз).

**4.  «Повороты».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот вправо, руки перед собой; 2 — и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Мостик».** И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1—2-поднять таз, прогнуться; 3—4 - и.п. (враз).

**6.  «Березка».** И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

**7. «Прыжки в стороны».** И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

**8. «Поднимемся на носочки!»** (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6раз).

**Комплекс 10 (с гантелями)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как солдатики, как куклы, как мышки, как пингвины. Бег друг за другом, широким и мелким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

**1.   «Потянись!»**

**2. «Ладонь»** (кинезиологическое упражнение) (10 раз).

**3.  «Наклоны в стороны».** И.п. - ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 - наклон туловища вправо, руки с гантелями в стороны; 2 - и.п.; 3 — наклон туловища влево, руки с гантелями в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

**4.  «Повороты».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. 1 - поворот вправо, руки с гантелями вперед перед собой; 2 — и.п.; 3 - поворот влево, руки с гантелями вперед перед собой; 4 - и.п. (8раз).

**5. «Согнись!».** И.п. - лежа на спине, руки с гантелями сзади за головой. 1-2 – поднять руки с гантелями и ноги вверх; 3-4 -и.п. (6 раз).

**6. «Самолет».** И.п. - лежа на животе, руки  с гантелями впереди, ноги вместе. 1-2-поднять верхнюю часть туловища и руки с гантелями в стороны (6 раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - гантели в согнутых в локтях руках. 1-4 – прыжки влево; 5-8 - ходьба; 9—12 — прыжки вправо; 13-16 - ходьба (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение) (см. комплекс 1 январь) (6 раз).

**Февраль**

**Комплекс 11**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага.

**1.  «Полет»** (кинезиологическое упражнение). И.п. — о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

**2.  «Наклон головы вправо-влево».**

**3.  «Удивимся!».** И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

**4.  «Вертолет».** И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п,; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Присядем!».** И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

**6. «Лебедь».** И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 — и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

**7.  «Змейка».** И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

**8.  «Прыжки вперед».** И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

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

**Комплекс 12 (с мячом)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой (поперек зала), со сменой направления. Ходьба. Бег змейкой (вдоль зала), подскоком. Ходьба.

**1. «Вертушка».** И.п.-о.с., мяч в вытянутых руках впереди. Повороты мяча в вытянутых руках.

**2.  «Посмотри на мяч!».** И.п. - ноги слегка расставить, мяч внизу, 1 - мяч вперед (держать на уровне глаз); 2 - и.п. (8раз).

**3.  «Потянись!».** И.п. - ноги слегка расставить, мяч внизу, хват от себя. 1 - мяч на грудь; 2 - мяч вверх, подняться на носки; 3 - мяч на грудь; 4 - и.п. (8 раз).

**4.  «Наклоны вперед».** И.п. - ноги врозь, мяч за спиной. 1-2 - наклон вперед, мяч за спиной вверх до отказа; 3-4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Присядем!».** И.п. - стоя на коленях, мяч перед грудью. 1-2 - присесть на пятки, мяч на бедра; 3-4 - и.п. (8 раз).

**6.  «Прокати мяч!».** И.п. - сидя, ноги врозь, мяч на грудь, наклон вперед, катить мяч дальше вперед; обратно (6 раз).

**7. «Посмотри на мяч!».** И.п. - лежа на животе, мяч в прямых руках. 1—2 - мяч вверх, посмотреть на него; 3—4 — и.п. (враз).

**8. «Попрыгаем!».** И.п. - ноги слегка расставить, мяч вниз, прыжки вперед-назад.

**Март**

**Комплекс 13**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба.

**1. «Повороты»** (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

**2.  «Плечи вверх».** Поднять оба плеча вверх-вниз.

**3.  «Силачи».** И.п. - о.с, руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

**4. «Балерина».** И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Упражняем руки».** И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

**6. «Колечко»** (4 раза).

**7. «Ножницы».** И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

**8.  «Прыжки».** И.п. — о.с, руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

**Комплекс 14 (с флажками или с платочками)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с закрытыми глазами, спиной вперед, перекатом с пятки на носок. Бег друг за другом, по наклонной доске (вбегать на носках, сбегать на полной ступне). Ходьба.

**1. «Потягивания».**

**2.  «Покажи флажок!».** И.п. - ноги слегка расставить, флажки  внизу, хват шире плеч. 1-2 - флажки вперед; 3-4 - и.п. (8раз).

**3.  «Согни руки!».** И.п. - ноги врозь, флажки сзади, хват от себя. 1-2 - согнуть руки, приподнять флажки; 3-4 - и.п. (8 раз).

**4. «Наклоны».** И.п. - ноги врозь, флажки  в согнутых руках на голове. 1 - флажки вверх; 2 - наклон вперед; 3 — выпрямиться; 4 -и.п. (8 раз).

**5.  «Положи флажки!».** И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перед грудью. 1 - присесть, положить флажки на пол; 2 - и.п.; 3 -присесть, взять флажки; 4 - и.п. (6 раз).

**6. «Встанем на коленки!».** И.п. - сидя на пятках, флажки внизу. 1-2 - встать на колени, флажки внизу; 3-4 - и.п. (враз).

**7. «Посмотри на флажки!».** И.п. — лежа на спине, флажки вверх, шире плеч. 1—2 — флажки вперед—вниз, положить флажки на бедра; 3—4  —   взять   флажки,   поднять   их   вперед—вверх; 5—6 — и.п. (6 раз).

**8. «Попрыгаем!».** И.п. — ноги слегка расставить, флажки на полу. Прыжки вокруг флажков в правую сторону (8 раз), и в левую.

**Апрель**

**Комплекс 15**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба.

**1.  «Запястье»** (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

**2. «Полукруг головой вправо-влево».**

**3. «Зонтик».** И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

**4.  «Присядем!».** И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. ( 8 раз).

**5. «Самолет готовится к полету».** И.п. — ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

**6. «Самолет».** И.п. - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

**7.  «Уголок».** И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

**8.  «Прыжки».** И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

**Комплекс 16 (с палками)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, гусиным шагом, по диагонали, с закрытыми глазами, вперед спи ной, с выполнением упражнений («Зайцы», «Птицы», «Аист»). Бег друг за другом, со сменой направления. Ходьба.

**1.  «Наклон головы вправо-влево».**

**2. «Палка вверх».** И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1,3- палку на грудь; 2 - палку вверх; 4 — и.п. (8 раз).

**3. «Повороты».** И.п. — ноги врозь, палка за спиной. 1,3 — поворот вправо (влево); 2,4- и.п. (8 раз).

**4.  «Наклоны».** И.п. - ноги врозь, палка внизу, хват от себя. 1-2 - наклон вперед, палку вперед, голову держать прямо; 3-4 - и.п. (8 раз).

**5.  «Перехват».** И.п. - ноги врозь, палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1—4 — перехватывая руками палку, наклон вниз как можно ниже, ноги прямые; 5-8 - обратное движение (8 раз).

**6.  «Подтяни палку!».** И.п. - сидя, палка на бедрах. - палку вверх; 2 - согнуть ноги, палку к коленям; 3 - выпрямить ноги, палку вверх; 4 - и.п. Спина прямая (8 раз).

**7.  «Присядем!».** И.п. — палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки.  1—3- медленно присесть, разводя колени; 4 - быстро встать (6 раз).

**8.  «Попрыгаем боком!».** И.п. - стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку (продвигаясь вперед и назад) в чередовании с ходьбой (6 раз).

**9.  «Подыши одной ноздрей» (**дыхательное упражнение)- закрыть правую, сделать вдох; закрыть левую, сделать выдох.

**Май**

**Комплекс 17**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба.

**1.  «Дерево»** (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

**2.  «Ручки»** (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

**3. «Регулировщик».** И.п. - о.с. 1,3 — руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

**4.  «На старт!».** И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -  наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

**5.  «Потяни спинку!».** И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

**6.  «Ножки отдыхают».** И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

**7. «Колечко».** И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п.

**8. «Попрыгаем!».** И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

**9.  «Часики»** (дыхательное упражнение) (2 раза).

**Комплекс 18 (с кубиками)**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, вперед спиной, как пингвины, как солдатики, гусиным шагом, как куклы, приставным шагом в правую сторону, приставным шагом в левую сторону. Бег друг за другом, бег, забрасывая пятки назад, высоко поднимая колени. Ходьба.

**1.  «Перекаты с пятки на носок».**

**2.  «Посмотри на кубик!».** И.п. – кубики  внизу в опущенных руках. поднять кубики вверх, посмотреть на них; 2 - и.п. (8 раз).

**3.  «Кубики вперед».** И.п. — кубики перед грудью горизонтально, ноги на ширине плеч. 1 - кубики вперед; 2 - и.п. (8раз).

**4.  «Наклоны».** И.п. - кубики на поясе. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вверх; 3-4-и.п. (8 раз).

**5. «Руки вперед».** И.п. - ноги на ширине плеч, кубики в опущенных руках. 1-2 - наклон вперед, одновременно поднимая руки вперед, смотреть на кубики; 3-4 — и.п. (8 раз).

**6.  «Коснись носочка!».** И.п. - сидя, ноги врозь, кубики за головой. 1 - кубики вверх; 2 - наклониться, коснуться кубиками  носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку кубики вверх; 4 - и.п. (8 раз).

**7. «Заборчик».** И.п. - лежа на спине, кубики над головой. 1-2 - поднять одновременно руки с кубиками и ноги вверх, голову не поднимать; 3-4 - и.п. (6 раз).

**8. «Попрыгай вокруг кубиков!».** Прыжки вокруг кубиков в правую и левую сторону.