

Утренняя гимнастика для детей старшего дошкольного возраста

Сентябрь

Комплекс рассчитан на 2 недели.

Комплекс №1

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с отведением пяток назад-вверх к ягодицам. Ходьба.

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.с.-о.с. «глазки влево», глазки вправо, вверх и вниз и всё сначала» (браз).
2. «Ротик». «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (бр).
3. «Помашем крыльями!». И.п.- руки в стороны..1-руки к плечам; 2-и.п. (8 раз).
4. «Спиралька». И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1.-поворот туловища вправо; 2-и.п.; 3-поворот туловища влево; 4-и.п.(8раз).
5. «Заборчик». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять одновременно руки и ноги; 3-4- и.п. (8 раз).
6. «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).
7. «Часики» (дыхательные упражнения).
«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

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с отведением пяток назад-вверх к ягодицам. Ходьба.

1. Повращаем глазками! И.п.-о.с. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в одну и другую сторону (6раз).
2. Покачаем головой! И.п.-о.с. Закрывать глаза, опустить голову и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6раз).
3. Силачи! И.п.-о.с., руки в стороны. 1- руки к плечам, пальцы сжаты в кулак, 2- и.п. (8раз).
4. Шаг вперед! И.п.- руки на поясе. 1-правую ногу поставить на носок вперед, потянуться, 2-и.п.; 3- левую ногу поставить на носок, потянуться; 4- и.п. (8раз).
5. Спиралька. И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2-поворот туловища вправо, правую руку отвести в сторону; 3-4-и.п.; 5-6-поворот туловища влево, левую руку в сторону; 7-8-и.п.(8раз).
6. Я в домике! И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – согнуть колени, обхватить их руками и прижаться головой к коленям; 3-4-и.п. (8раз).
7. Попрыгаем! И.п. – руки на поясе. 1-4 – прыжки на правой ноге; 5-8- прыжки на левой ноге; 9-10- прыжки на двух ногах поочередно (2-3 раза).
8. «Часики» (дыхательные упражнения).
«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).

Октябрь

Комплекс 3

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе а разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба.

1. Язычок! «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (браз).
2. Потанцуем! 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. (браз).
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; и.п. (8раз).
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. (браз)
6. Самолёт. 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.(4раза).
8. Попрыгаем! «Часики» (дыхательные упражнения). «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).
7. Попрыгаем! 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 глядят». И.п-о.с. 1-руки поднять в стороны (вдох); 2-руки опустить вниз со звуком «гу-у» (выдох). (2-раза).

Комплекс 4

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в полуприседе, мелким и широким шагом, с разным положением рук. Бег друг за другом, боковым галопом. Ходьба.

1. Погладим глазки. И.п.-о.с. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз (браз).
2. Полетели! И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2- подняться на носки; 3- опуститься на ступню; 4-и.п. (8 раз).
3. Пропеллер! И.п.-ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-максимально свести локти перед лицом; 2- и.п.; 3-максимально отвести локти за голову; 4-и.п. (8раз).
4. Дотянись до ноги! И.п.- лежа на спине, руки вытянуты за головой. 1. поднять прямую правую ногу, коснуться пальцами рук пальцев ноги, 2- и.п.; 3-поднять прямую левую ногу, коснуться пальцами рук пальцев ноги; 4- и.п. (браз)
5. Самолет! И.п.-лёжа на животе, руки согнуты, кисти под подбородком, 1-2-вытянуть правую руку вперед, левую руку назад вдоль туловища, опустить голову и приподнять верхнюю часть туловища; 3-4-и.п.; 5-6- вытянуть левую руку вперед, правую руку назад вдоль туловища, опустить голову и приподнять верхнюю часть туловища; 7-8-и.п. (браз)
6. Попрыгаем! Прыжки, то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).
7. Радуга, обними меня! (дыхательное упражнение). Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял-ещё ярче сразу стал» И.п.-о.с. 1-сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны, 2-задержать дыхание на 3-4 сек, 3- растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с!», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука под мышку, другая на плечо (браз).

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. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. Ладонь! Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться, то же самое с другой рукой. (10раз).
3. Покрути плечом! И.п. – ноги на ширине плеч. 1-3-куговые движения правым плечом; 4-и.п., 5-7-круговые движения левым плечом, 8-и.п. (8раз).
4. Наклоны в стороны! И.П.-ноги врозь, руки за спиной. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3-наклон влево, 4-и.п. (8раз)
5. Наклон вниз! И.п.-ноги врозь, руки в стороны. 1-2-наклониться вперед, коснуться пальцев ног, 3-4-и.п.(8раз).
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. (4раза).
7. Рыбка! И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4- и.п. (4раза).
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! «Крыльями взмахнул петух, всех он 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) (6раз).

Комплекс 6

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Бег друг за другом, семенящий бег с разным положением рук. Ходьба.

1. Язычок за глазами! Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону (8раз).
2. Домик! Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, и наоборот (10раз).
3. Удивимся! И.п.-ноги на ширине плеч. 1-поднять правое плечо; 2-и.п.; 3-поднять левое плечо; 4-и.п.(8раз).
4. Дотянись до пола! И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-2-наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола; 3-4-и.п. (8раз).
5. Плуг! И.п.-лежа на спине, обе руки под головой. 1-3-поднять прямые ноги и коснуться ими пола за головой;4-и.п. (6раз).
6. Лягушонок! И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, ладони раскрыты; 4-и.п (4раза).
7. Покружились! И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой (10раз).
8. Петушок! «Крыльями взмахнул петух, всех он 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) (6раз).

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.

1. Язычок трубочкой! Свертывание язычка трубочкой (10раз).
2. Повороты! Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
3. Зонтик! 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. (8раз).
4. Мы растем! И.п.- сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 – подняться на колени, руки вверх, потянуться;3-4-и.п. (8раз).
5. Уголок! И.п.-лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги вперед-вверх, 3-4 –и.п. (6раз).
6. Корзинка! 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 туловища; 3-4 –и.п. (4раза).
7. Ножницы! И.п.-руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2раза по 10 прыжков).
8. Гуси летят (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят глядят». И.п-о.с. 1-руки поднять в стороны (вдох); 2-руки опустить вниз со звуком «гу-у» (выдох). (2-раза).

Комплекс 8.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, как солдатики, как пингвины. Бег друг за другом, подскоком, с разным положением рук. Ходьба.

1. Откроем глазки! Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. (10раз).
2. Откроем ротик! Открыть рот и нижней челюстью делать движения из стороны в сторону (10 раз).
3. Насос! И.п.-ноги врозь. 1-наклон влево. Левая рука вниз по ноге, правая-вверх по боку, 2-и.п.; 3- наклон вправо, правая рука вниз по ноге, левая рука вверх по боку; 4-и.п. (8раз).
4. Кошечка! И.п.-сидя на пятках, с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-2- скользя грудью по полу, выпрямлять руки, опустить грудь на пол, оставаясь на коленях; 3-4-и.п. (8раз).
5. Уголок! И.п.-лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги вперед-вверх, 3-4 –и.п. (6раз).
6. Кошечка хвостик подняла! И.п. упор на руках и коленях. 1-2- одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие; 3-4-и.п. (6раз).
7. Ножницы! И.п.-руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2раза по 10 прыжков).
8. Гуси летят (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят глядят». И.п.-о.с. 1-руки поднять в стороны (вдох); 2-руки опустить вниз со звуком «гу-у» (выдох). (2-раза).

Январь

Комплекс 9.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадки, как куклы. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

1. Позвоночник! Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).
2. Ладонь! Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки, затем руки поменять (10раз).
3. Наклоны в стороны! И.П.-ноги врозь, руки за спиной. 1-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 (8раз).
5. Мостик! И.п.-лежа на спин, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2- поднять таз, прогнуться; 3-4-и.п. (браз).
6. Березка! И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2-поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4-и.п. (браз).
7. Прыжки в сторону! 1-4- прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4раза).
8. Поднимемся на носочки! (дыхательное упражнение). 1-вдох-поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2-выдох-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух» (браз).

Комплекс 10.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, гусиным шагом, по диагонали. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба.

1. Поморгай! Быстро моргать в течение 1 минуты.
2. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
3. Покачаемся! И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево, 4-и.п.
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 (8раз).
5. Поднимись! И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2- поднять таз, прогнуться; 3-4- и.п. (8раз).
6. Змейка! И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол. 1-2-поднять верхнюю часть туловища, голову откинуть назад, прогнуться; 3-4- и.п. (4раза).
7. Прыжки в стороны. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (4раза).
8. Поднимемся на носочки (дыхательные упражнения).

Февраль

Комплекс 11.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, как пингвины, как мышки, по диагонали, змейкой. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба.

1. Полет! Стоя сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).
2. Шея! Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).
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. (8раз).
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. (8раз).
5. Присядем! И.п.-руки на поясе. 1-2-присесть, ладони на пол; 3-4-и.п. (8раз).
6. Лебедь! И.п. 1-2-правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене, 7-8 раз-и.п.
7. Змейка! И.п.-лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2-поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову, 3-4-и.п. (4раза).
8. Прыжки вперед! Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4раза).
9. Крылья! «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) (6раз).

Комплекс 12

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, гусиным шагом, по диагонали. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба.

1. Нажми глазки! Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (1-2 сек).
2. Домик! Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, и наоборот (10раз).
3. Удивимся! 1-2 –поднять плечи. 3-4- и.п.(8раз).
4. Вертолет полетел! И.п.-ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-руки в стороны, 2- наклон туловища вправо, руки вверх, 3- выпрямиться, руки в стороны, 4-и.п., 5-руки в стороны, 6- наклон туловища влево, руки вверх, 7- выпрямиться, руки в стороны, 8-и.п.
5. Спрячемся! И.п.- присесть, колени обхватить руками, голову опустить, 3-4-и.п. (8раз).
6. «Заборчик». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять одновременно руки и ноги; 3-4- и.п. (8 раз).
7. Улитка! Полушпагат. И.п.-стоя на коленях. 1-2-одну ногу назад, сесть на пятку другой ноги, 3-4-и.п. Ноги поменять (6раз).
8. Прыгаем вперед! Прыжки на двух ногах вперед, поворот, назад (в чередовании с ходьбой) (6раз).
9. Крылья! «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) (6раз).

Март

Комплекс 13

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как цапли, как солдатики, как пингвины. Бег друг за другом, подскоком, с разным положением рук. Ходьба.

1. Повороты! Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).
2. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
3. Силачи! Руки в стороны-и.п. 1-руки к плечам, 2-и.п.
4. Балерина. И.п. – руки на поясе. 1-правую ногу в сторону на носок, 2-и.п., 3-руки в стороны, 4-и.п.
5. Упражняем руки! 1.-руки в стороны, 2- руки вверх, 3-в стороны, 4-и.п.
6. Поднимись! И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2- поднять таз, прогнуться; 3-4- и.п. (8раз).
7. Ножницы. И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (браз).
8. Прыжки! Руки на поясе. Ноги врозь-ноги скрестно.
9. Поднимемся на носочки! (дыхательное упражнение). 1-вдох-поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2-выдох-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух» (браз).

Комплекс 14

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. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
2. Ладонь! Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться, то же самое с другой рукой. (10раз).
3. Покрути плечом! И.п. – ноги на ширине плеч. 1-3-куговые движения правым плечом; 4-и.п., 5-7-куговые движения левым плечом, 8-и.п. (8раз).
4. Наклоны в стороны! И.П.-ноги врозь, руки за спиной. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3-наклон влево, 4-и.п. (8раз)
5. Наклон вниз! И.п.-ноги врозь, руки в стороны. 1-2-наклониться вперед, коснуться пальцев ног, 3-4-и.п.(8раз).
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. (4раза).
7. Рыбка! И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4- и.п. (4раза).
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! «Крыльями взмахнул петух, всех он 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) (6раз).

Апрель

Комплекс 15

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с выполнением упражнений для головы, рук и туловища. Бег друг за другом, семенящий бег с разным положением рук. Ходьба.

1. Язычок за глазами! Совместные движения глаз и языка из стороны в сторону (8раз).
2. Домик! Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки, и наоборот (10раз).
3. Удивимся! И.п.-ноги на ширине плеч. 1-поднять правое плечо; 2-и.п.; 3-поднять левое плечо; 4-и.п.(8раз).
4. Дотянись до пола! И.п.- ноги врозь, руки в стороны. 1-2-наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола; 3-4-и.п. (8раз).
5. Плуг! И.п.-лежа на спине, обе руки под головой. 1-3-поднять б прямые ноги и коснуться ими пола за головой;4-и.п. (6раз).
6. Лягушонок! И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- приподнять верхнюю часть туловища, руки в стороны, ладони раскрыты; 4-и.п (4раза).
7. Покружились! И.п.-руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой (10раз).
8. Петушок! «Крыльями взмахнул петух, всех он 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) (6раз).

Комплекс 16.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадки, как куклы. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба.

1. Позвоночник! Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).
2. Ладонь! Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки, затем руки поменять (10раз).
3. Наклоны в стороны! И.П.-ноги врозь, руки за спиной. 1-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 (8раз).
5. Мостик! И.п.-лежа на спин, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2- поднять таз, прогнуться; 3-4-и.п. (браз).
6. Березка! И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2-поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4-и.п. (браз).
7. Прыжки в сторону! 1-4- прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4раза).
8. Поднимемся на носочки! (дыхательное упражнение). 1-вдох-поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2-выдох-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух» (браз).

Май

Комплекс 17.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена, гусиным шагом, по диагонали. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба.

1. Поморгай! Быстро моргать в течение 1 минуты.
2. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
3. Покачаем! И.п.-ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, 2-и.п., 3- наклон влево, 4-и.п.
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 (8раз).
5. Поднимись! И.п. - лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2- поднят таз, прогнуться; 3-4- и.п. (8раз).
6. Змейка! И.п. – лежа на животе, руки согнуты, ладони упираются в пол. 1-2-поднять верхнюю часть туловища, голову откинуть назад, прогнуться; 3-4- и.п. (4раза).
7. Прыжки в стороны. Прыжки вправо-влево в чередовании с ходьбой (4раза).
8. Поднимемся на носочки (дыхательные упражнения).

Комплекс 18

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.

9. Язычок! Двигать язычок вперед-назад (10 раз).
10. Ладонь! Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться, то же самое с другой рукой. (10раз).
11. Покрути плечом! И.п. – ноги на ширине плеч. 1-3-куговые движения правым плечом; 4-и.п., 5-7-куговые движения левым плечом, 8-и.п. (8раз).
12. Наклоны в стороны! И.п.-ноги врозь, руки за спиной. 1-наклон вправо, 2-и.п., 3-наклон влево, 4-и.п. (8раз)
13. Наклон вниз! И.п.-ноги врозь, руки в стороны. 1-2-наклониться вперед, коснуться пальцев ног, 3-4-и.п.(8раз).
14. 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. (4раза).
15. Рыбка! И.п.-лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4- и.п. (4раза).
16. 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).
17. Петушок! «Крыльями взмахнул петух, всех он 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) (6раз).