**Подготовительная группа *Август*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба и легкий бег вдоль границ зала.

1. **И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища**

1- наклоны головы влево (вправо)

2- И.п.

*Плечи не поднимаются, наклон плавный.*

1. **И.п.- основная стойка, руки согнуты к плечам**
2. 4 вращение рук вперед,

5-8 вращение рук назад

1. **И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища**

1 - 2 – 3 рывки руками перед грудью

4 – поворот в сторону, одновременно распрямляя руки

1. **И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе**
2. наклон туловища вперед, коснуться л. носка

2- коснуться пальцами пола посередине

3- наклон туловища вперед, коснуться пр. носка

4- И.п.

1. **И.п.- основная стойка, руки на поясе**

1- присесть, колени в стороны, руки в стороны;

2- И.п.

1. **И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе**

1- наклон туловища влево, прямая пр. рука над головой

2- И.п.

3-то же в другую сторону. 4 – И.п.

1. **И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.**

1- прыжком ноги врозь, руки в стороны

2- прыжком в И.п.

***Дыхательное упражнение*** **«Аист»**

Стоя, ноги вместе, поднять руки в стороны, одну ногу согнуть в колене (вдох). Медленно опустить руки и ногу, произнося ш-ш-ш. Повторить 3 раза

**Подготовительная группа *Август*** *3-4 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба, бег с выносом прямой ноги вперед.

1. **И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища**
2. поднять прямые руки вверх, л. ногу отставить;

назад;

2- И.п. то же самое с пр. ногой

1. **И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе**

1- поворот туловища влево, руки в стороны;

2- И.п.

То же самое в правую сторону

1. **И.п.- основная стойка, руки на поясе**

1- присесть, руки в стороны;

2- И.п.

1. **И.п.- сидя на пятках, руки вдоль туловища**
2. Подняться на колени, руки в стороны;
3. Наклон в левую сторону;
4. Выпрямиться;

4- И.п. То же в другую сторону.

1. **И.п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади**

1 – наклон вперед, коснуться руками носков;

2 – И.п.

1. **И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища, голова на лоб.**

1-2-3 прогнуться, приподнимая плечи

4 - И.п.

1. **И.п.- основная стойка.**

4 прыжка вперед, 4 прыжка назад (3 подхода)

***Дыхательное упражнение*** **«Поклон»**

И.п. – стоя, ноги вместе, руки за голову в замок, голову опустить. На вдохе поднять голову, согнутые руки развести в стороны.

На выдохе произносим «А-А-А», возвращаемся в И.п.

Повторить 3 раза.

**Подготовительная к школе группа**

***Сентябрь*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба и бег вдоль границ зала.

1. **Глазодвигательное упражнение «вверх-вниз»**

**2 И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам.**

1-4- вращение рук вперед

5-8- вращение рук назад

**3 И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнуты в локтях**

1-3- рывки руками перед грудью

4- поворот влево (вправо), руки в стороны

**4 И.п.- основная стойка, руки на поясе.**

1- присесть, колени и руки в стороны, спина прямая

2- И.п.

**5 И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе**

1-наклон влево, правая рука над головой, пальцы вместе 2- И.п.

3-4- в другую сторону

**6 И.п.- лежа на спине, прямые руки за головой.**

Поднимаем одновременно голову, плечи, руки, прямые ноги и хлопаем по коленям «1-2-3». Плавно возвращаемся в И.п.

**7 И..п.- лежа на животе, прямые руки вперед, ноги вместе.**

1-2- 3- поднимаем одновременно голову, плечи, руки (смотрим в п.) 4- вернуться в И.п.

**8 И.п.- основная стойка, руки на поясе**

Прыжок вперед – прыжок назад, прыжком ноги врозь –

прыжком ноги вместе.

***Дыхательное упражнение* «Подышим свежим воздухом»**

Осн.стойка, руки в стороны, вдох; опустить вниз – выдох, проговаривая ХОРОШО В ЛЕСУ.

**Подготовительная группа *Сентябрь*** *3-4 неделя*

Комплекс ОРУ с обручем

Ходьба с обручем на правом плече, бег, обруч над головой.

1. **Глазодвигательное упражнение «вверх-вниз, влево- вправо»**

**2. И.п.- основная стойка, обруч вертикально хватом с боков.**

1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые;

3- обруч вперед; 4- вернуться в И.п.

**3. И.п.- то же**

1-отставить левую ногу в сторону на носок, руки с обручем вверх

2- наклон влево, обруч в прямых руках;

3- выпрямиться, обруч над головой 4- И.п.

**4. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.**

1- поворот туловища влево; 2- И.п.

3- поворот туловища вправо 4- И.п.

**5. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.**

1- обруч вверх; 2- присесть;

3- встать, обруч вверх; 4- И.п.

**6. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.**

1- обруч вверх;

2- наклон вперед, обруч к левому носку вертикально;

3- обруч вверх; 4- И.п. То же к правому носку.

* 1. **И.п.- осн. стойка в центре лежащего на полу обруча, руки на поясе.**

1-7 прыжки на 2 ногах в обруче; 8—прыжок из обруча.

***Дыхательное упражнение* «Разминка».** Осн. стойка, обруч на пр.плече, руки развести в стороны, пальцы в кулак вниз, большой - отдельно, вдох; медленно поворачивая большой палец вверх, проговаривать ХОРОШО РАЗМЯЛИСЬ.

**Подготовительная группа**

***Октябрь*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба; бег – боковой галоп.

**1. «Руки вверх с отставлением ноги назад»** **И.п.- основная стойка, руки внизу.**

1 - Поднять руки вверх, отставить левую ногу назад

2 - И.п. то же самое с правой ногой

**2. «Повороты»** **И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

1- Повернуться влево, отвести левую руку назад, ладонь вверх, смотреть на ладонь,

2 - вернуться в И.п. то же самое в правую сторону

**3. «Приседание»** **И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища.**

Присесть, руки за голову, встать, руки на пояс

**4. «Наклоны»**

**И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

1 - Руки в стороны

1. Наклон влево - левую руку вниз, правую вверх
2. Выпрямиться, руки в стороны
3. И.п. то же в другую сторону

**5. «Наклоны вперед»**

**И.п.- сидя, ноги врозь, руки сзади**

Наклониться, достать носки ног, И.п.

**6. «Рыбка»**

**И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе** неподвижны.

1 -2 - 3- поднять верхнюю часть туловища; 4 - И.п.

**7. «Прыжки»**

*Взяться за руки в тройках.*

4 прыжка вперед, 4 назад. Повтор 3 раза

***Дыхательное упражнение* «Осень».** Осн.стойка, руки согнуть в локтях, вдох; вытянуть руки вперед, проговаривая: В ОКТЯБРЕ МНОГО ЛИСТЬЕВ НА ДВОРЕ. 3 раза.

**Подготовительная группа *Октябрь*** *3-4 неделя*

ОРУ с кеглей.

Ходьба обычная, бег – подскоки.

**1**. **И.п.- ноги на ширине стопы, кегля в левой руке внизу**

1- руки в стороны;

2- руки вверх, переложить кеглю в правую руку

1. - руки в стороны; 4- за спиной переложить кеглю в л. руку;

4 круга начинает левая, затем 4 круга начинает правая

**2.** **И.п.- ноги на ширине плеч, кегля в левой руке внизу**

1 - руки в стороны, 2 – наклон вперёд, поставить кеглю на пол,

свободная рука поднимается вверх

3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 - И.п. руки внизу

(Так же взять кеглю противоположной рукой)

**3**. **И.п.- основная стойка, кегля в левой руке внизу**

1 – присесть, поставить кеглю;

2 – встать, руки на пояс;

3 – присесть взять кеглю правой рукой;

4 – и.п. То же начинает правая рука.

**4**. **И.п.- стойка на коленях, кеглю в левой руке внизу, свободная на поясе;**

1 - поворот влево, поставить кеглю у носка левой ноги,

2 – выпрямиться, руки на пояс,

3 - поворот влево, взять кеглю левой рукой,

4 - И.п., переложить кеглю в правую руку.

(Так же поворот влево)

**5. И.п.- лёжа на спине, кегля в прямых руках над головой, ноги выпрямлены, вместе.**

1-2-3 - поднять верхнюю часть туловища согнуть ноги в коленях, коснуться ног кеглей; 4 – И.п.

**6. И.п.- основная стойка сбоку от кегли, руки на поясе.**

Прыжки на левой и правой ноге вокруг кегли.

***Дыхательное упражнение***

«**Молоток»**- встать прямо, ноги на ширине стопы, руки через стороны вверх, вдох; медленно опуская руки, проговаривать: ЖУРАВЛИ УМЧАЛИСЬ ВДАЛЬ, ЖАЛЬ,ЖАЛЬ, ЖАЛЬ.

**Подготовительная группа *Ноябрь*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба, бег на носках с ускорением.

**1. И.п.- основная стойка, руки согнуты к плечам.**

1-4- круговые движения руками вперед;

5-8- то же назад.

**2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за головой.**

1- шаг влево; 2- наклониться влево;

3- выпрямиться; 4- И.п.

**3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

1- руки в стороны;

2- наклониться к левой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3- выпрямиться, руки в стороны;

4- И.п. То же к правой ноге.

**5. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе.**

1- руки в стороны;

2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3- встать, руки в стороны;

4- И.п.

**6. И.п.- сидя на полу, руки в упоре на локтях.**

1-3 поднять прямые ноги вверх - вперед (угол)

4 - И.п.

**7. И.п.- лежа на животе, прямые руки на полу.**

1-2-3- поднимаем ноги и верхнюю часть туловища, смотрим в пол.

4- вернуться в И.п.

**8. И.п.- основная стойка, руки на поясе.**

1-7 – прыжки на двух ногах

8 – прыжок с поворотом на 180

***Дыхательное упражнение* «Единство»** Стоя в шеренге: пр.р. на плечо товарища, л.р. на талию другого товарища. Стоя в колонках: Осн. стойка, руки в стороны, вдох, потягиваясь за рукой из стороны в сторону, проговаривать: «ЕСЛИ ДРУЖБА ВЕЛИКА, БУДЕТ РОДИНА КРЕПКА».

**Подготовительная группа *Ноябрь*** *3-4 неделя*

ОРУ на гимнастической скамейке

Ходьба, бег со сменой направляющего.

* 1. **И.п. – сидя на скамейке, ноги в упоре на стопах, руки на коленях.** Наклоны головы влево –вправо.
  2. **И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.**

1. руки в стороны;
2. руки за голову;
3. руки в стороны;
4. И.п.
   1. **И.п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.**
5. руки в стороны;
6. наклониться влево (вправо), коснуться пола;
7. выпрямиться, руки в стороны;
8. И.п.
   1. **И.п. – сидя верхом, руки за головой.**
9. поворот влево, руку в сторону;
10. выпрямиться в И.п. То же вправо.
    1. **И.п. – стоя рядом со скамейкой, одна нога на скамейке, руки на поясе.**
11. руки в сторону;
12. наклон к ноге, стоящей на полу;
13. руки в стороны; 4 - И.п.
    1. **И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.**
14. шаг левой ногой на скамейку;
15. шаг правой ногой на скамейку;
16. шаг со скамейки левой ногой вперед;
17. шаг со скамейки правой ногой. Поворот на 180\*
    1. **И.п. - лежа перпендикулярно к скамейке, ноги согнуты в коленях лежат на скамейке, руки вдоль туловища.**

Поднимая верхнюю часть туловища, 3 раза постучать по коленям и вернуться в И.п.

* 1. **Прыжки на 2 ногах вокруг скамейки**

***Дыхательное упражнение* «Быть здоровыми».** Осн. стойка, руки за головой, потянуться вверх, прогнуться, вдох; вернуться в и.п., проговаривая БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ЖЕЛАЕМ.

**Подготовительная группа *Декабрь*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба, бег с высоким подниманием колена. **Перешифровка!**

* 1. **И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.**

Плавные вращения головой к плечу – вниз – к плечу.

* 1. **И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.**

1. шаг влево, руки в стороны;
2. руки вверх;
3. руки в стороны;
4. И.п. То же вправо.

**3. И.п. – основная стойка, руки на поясе.**

1- руки в стороны; 2- присесть, руки за голову;

3- встать, руки в стороны; 4- И.п.

**4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч.**

1. поворот влево (вправо), отвести левую (правую) руку назад, ладонь вверх; 2- вернуться в И.п.

**5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.**

1- руки в стороны;

2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук левого носка;

3- выпрямиться, руки в стороны; 4- И.п.

То же, но коснуться правого носка.

**6. И.п. – сидя на полу, руки в упоре на локти.**

1- поднять прямые ноги вверх - вперед;

2- развести в стороны;

3- соединить ноги;

4- опустить в И.п.

**7. И.. п. – основная стойка, руки на поясе.**

3 прыжка на 2 ногах 4 - с поворотом вокруг себя на 90\* за левым плечом. Вернуться в и. п., повторить, поворачиваясь вправо.

***Дыхательное упражнение* «Зимушка»** Осн. стойка, руки вдоль туловища , руки вперед в стороны - вдох; проговаривать с хлопками ЗДРАВСТВУЙ, ЗИМУШКА – ЗИМА, вернуться в и.п. Повторить 3 раза

**Подготовительная группа *Декабрь*** *3-4 неделя*

ОРУ с косичкой

Ходьба, бег – с выбрасыванием прямой ноги вперед.

**1. И.п.- основная стойка лицом в круг, косичка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.**

1- поднять косичку вверх, отставить левую (правую) ногу назад на носок; 2- И.п.

**2. И.п.- основная стойка лицом в круг, косичка в обеих руках хватом сверху.**

1- поднять косичку вверх;

2- наклониться, положить косичку у носков ног;

3- руки вверх;

4- И.п. То же самое, поднять косичку.

**3. И.п.- основная стойка лицом в круг, косичка хватом сверху.**

1-2 присесть, косичку вынести вперед;

3-4- И.п.

**4. И.п.- стойка на коленях, спиной к косичке, руки на поясе.**

1- поворот влево (вправо), коснуться рукой косички;

2- вернуться в И.п.

**5. И.п.- сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, носки у косички, руки в упоре сзади.**

1- выпрямить ноги (угол);

2- опустить прямые ноги в круг;

3- поднять ноги; 4 – И.п.

**6. И.п.- лежа на животе, косичка в согнутых руках хватом сверху.**

1- поднять верхнюю часть тела, 2- косичку вперед;

3 – согнуть руки к плечам; 4 – И.п.

**7. И.п.- стоя боком к косичке, руки на поясе.**

Прыжки на двух ногах через косичку влево и вправо, продвигаясь вперед по кругу.

***Дыхательное упражнение* «Зимние заботы»** Прямыеруки отвести в правую сторону, вдох. На выдохе отводить руки влево, вправо, проговаривать: «СНЕГ СГРЕБАЕМ, ПОДМЕТАЕМ, ГОРКУ СТРОИМ, ЗАЛИВАЕМ». 3 раза.

**Подготовительная группа**

***Январь*** *1-2 неделя*

ОРУ в парах

Ходьба, бег – подскоки парами.

* 1. **И.. п.- основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.**

1- поднять руки в стороны;

2- руки вверх;

3- руки в стороны; 4 – И.п.

**2. И.. п.- ноги на ширине плеч, руки сцеплены, в стороны.**

1- наклон, одни руки внизу, другие поднимаются вверх; 2- И. п. Тоже в другую сторону

**3. И.п.- основная стойка, руки сцеплены**

1- один приседает, а второй держит его за руки;

2- смена положений 3-4 – то же ребенок

**4. И.п.- основная стойка, спиной друг к другу, держаться локтями**

1- 2- 3 –поднимать прямую левую (правую) ногу, удерживать;

4- И.п.

**5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки сцеплены, у плеч**

1- поворот туловища левые руки выпрямить вперед, правые согнуть, отвести назад;

2 – то же самое за правой рукой

**6.И.п.- сидя, лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, ребенок зажимает левой стопой правую стопу товарища.**

1- один ложится на пол, вдоль туловища, а товарищ старается удержать его ноги; 2 –смена положений

1. **И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок, левая нога выставлена вперед, внутренние стороны сомкнуты**

Прыжки со сменой впередистоящей ноги

***Дыхательное упражнение* «В январе».** Ноги на ширине стопы, руки внизу сцеплены в замок, поднять через стороны вверх - вдох, опуская руки вниз, проговаривать много СНЕГА НА ДВОРЕ. Повторить 3 раза

**Подготовительная группа**

***Январь*** *3-4 неделя*

ОРУ с обручем

Ходьба, обруч на правом плече, бег – с высоким подниманием колена, обруч впереди вертикально.

1**. И.п.- основная стойка, обруч вертикально хватом с боков.**

1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые;

3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п.

**2. И.п.- то же**

1- отставить левую ногу в сторону на носок,;

2 - наклониться влево ; 3-выпрямиться 4-и.п. То же вправо.

**3. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.**

1- поворот туловища влево;

2- исходное положение. 3-4- то же вправо.

**4. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.**

1- обруч вверх; 2- присесть;

3- встать, обруч вверх; 4- и.п.

**5. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.**

1- обруч вверх;

2- наклон вперед к левому носку, обруч вертикально;

3- обруч вверх; 4- и. п. То же к правому носку.

**6. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.**

1- приподнять обруч, сгибая ноги, 2 - продеть их в обруч, выпрямить; 3- согнуть ноги, опустить на пол 4- и. п.

1. **И.п. – лежа на животе, обруч за спиной хватом с боков.**

1-2-3 – приподнять голову, плечи, обруч, смотреть в пол,

4 – и.п.

1. **И. п.- осн.стойка в центре лежащего на полу обруча, руки на поясе.**

1-7 прыжки на 2 ногах в обруче; 8—прыжок из обруча вперед.

***Дыхательное упражнение* «Зеркало».** О.с, обруч в руках внизу, поднять обруч на уровень лица, улыбнуться, на выдохе проговариваем УЛЫБНЕМСЯ ШИРОКО, ОТ РАЗМИНКИ ВСЕМ ЛЕГКО. ПОВТОРИТЬ 3 РАЗА.

**Подготовительная группа** ***Февраль*** *1-2 неделя*

ОРУ на гимнастической скамейке

Ходьба, бег с захлестом голени назад.

1. **И.п.- сидя на скамье верхом, руки к плечам, локти в стороны.**

1 – наклон головы влево, л.р. выпрямить в сторону, пр.р. –вверх; 2 – и.п.

3 – наклон головы вправо, л.р. выпрямить в сторону, л.р. - вверх 4 – и.п.

**2.** **И.п.- сидя на скамье верхом, руки на поясе.**

1- руки в стороны;

2- наклониться **влево** (**вправо**), коснуться пола;

3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п.

**3.** **И.п.- сидя на скамье верхом, руки за головой.**

1 - поворот **влево** (**вправо),** соответствующую руку выпрямить в сторону, ладонь вверх;

2 - вернуться в и.п..

**4.** **И.п.- стоя на коленях лицом к скамье, руки на скамье.**

1 – сесть с левой стороны от пяток; 2 – и.п.

3 – сесть с правой стороны от пяток; 4 – и.п.

**5.** **И.п.- лежа на полу, перпендикулярно к скамье, руки за головой, ноги на скамье.**

- поднять голову, плечи и руками тянуться локтями к коленям, проговаривать **УКРЕПЛЯЕМ ПРЕСС**;

- вернуться в и.п;

**5.** **И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.**

1- шаг левой ногой на скамейку; 2- шаг правой ногой на скамейку;

3- шаг со скамейки правой ногой вперед;

4- шаг со скамейки левой ногой вперед. Поворот на 180\*

Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение.

**6.** **И.п.- стоя правым боком к скамье, руки на поясе.**

Прыжки на двух ногах вокруг скамейки левым боком. По команде поворот кругом, прыжки вокруг правым боком.

***Дыхательное упражнение* «Крепкая шея»** Осн.стойка руки на поясе; повороты головы влево, вправо, на выдохе проговаривать ГОЛОВОЙ КРУЧУ-ВЕРЧУ, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ Я ХОЧУ.

**Подготовительная группа**

***Февраль*** *3-4 неделя*

ОРУ с веревкой

Ходьба обычная, веревка в правой руке, бег спиной вперед

**1.** **И.п.- осн. стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.**

1- поднять веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2- и.п.

**2.** **И.п.- осн. стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.**

1- поднять веревку вверх;

2- наклониться, коснуться носков ног;

3- веревку вверх; 4- и.п.

**3.** **И.п.- осн. стойка лицом в круг, веревка хватом сверху.**

1-2 присесть, веревку вынести вперед; 3-4- и.п.

**4.** **И.п.- стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.**

1- поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;

2- вернуться в и.п.

**5.** **И.п.- сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.**

1- поднять прямые ноги (угол);

2- поставить ноги в круг;

3- поднять ноги; 4- и.п.

**6.** **И.п.- лежа на животе , веревка в согнутых руках хватом сверху.**

1- поднять верхнюю часть тела, веревку вперед;

2- и.п.

**7.** **И.п.- стоя боком к веревке, руки на поясе.** Прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу.

*(Держать дистанцию друг с другом)*

***Дыхательное упражнение* «Спецназ».** Сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая, руки согнуты в локтях, кисть в кулак вдох; А – пр.руку выпрямить с силой вперед; НА – то же левой рукой; ХАТ обе руки в стороны, вниз; вдох; О - пр.руку выпрямить через середину вверх, ХО – то же левой рукой, ХАМ – обе руки. Повторить 2 раза.

**Подготовительная группа** ***Март*** *1-2 неделя*

ОРУ с гимнастической палкой

Ходьба, бег с выносом прямой ноги вперед, палка впереди.

1. **И.п. – о.с., руки вперед, палка хватом руки сверху на ширине плеч**

1 – палку скрестно, левая рука сверху; 2 – и.п.

3 – палку скрестно, правая рука сверху; 4 – и.п.

1. **И.П. – ноги на ширине плеч, палка на лопатках**

1 – поворот вправо (влево); 2 – и.п.

1. **И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, палку хватом сверху, руки на ш.п.**

1 – поднять палку вверх;

2 – наклон вперед левым концом палки коснуться правого носка

3 – выпрямиться. руки вверх; 4 – и.п.

1. **И.п. – о.с., руки вверх, палка горизонтально**

1 – поднять согнутую правую ногу (носок оттянут), палкой коснуться колена;

2 – и.п. То же самое левой ногой

1. **И.п. – о.с. палка вертикально одним концом на полу, руки на вернем конце палки.**

1-2-3 – медленно присесть; 4 – быстро встать

1. **И.п. – сидя на полу, ноги согнуты, палка у носок, руки в упоре сзади**

1 – выпрямить ноги, вдох;

2 – опустить прямые ноги, выдох;

3 – поднять прямые ноги, вдох

4 – согнуть ноги поставить, выдох

1. **И.п. стоя левым боком у** **конца палки, лежащей на полу**

Прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад.

***Дыхательное упражнение* «Разминка»** О.с., палка в руках внизу, поднять руки вверх, вдох; опуская палку на грудь проговаривать РАЗМИНАТЬСЯ ПО УТРАМ НУЖНО НАМ. 3 раза

**Подготовительная группа**

***Март*** *3-4 неделя*

ОРУ в парах с одним обручем

Ходьба, обруч удерживают двое, первый – на правом плече, второй – левой рукой, бег – боковой галоп.

**1.** **И. п.- о.с. лицом друг к другу, обруч горизонтально хватом сверху на ширине плеч.**

1- поднять обруч в одну сторону на уровне плеч;

2- вверх; 3- отвести обруч в другую сторону на уровне плеч; 4- вниз. То же самое начать в обратную сторону.

**2.** **И. п.- ноги на ш.п., обруч внизу горизонтально хватом сверху на ш.п..**

1- поднять обруч вверх; 2 - наклон в одну сторону;

3-выпрямиться; 4- и.п. то же самое в другую сторону.

**3.** **И.п.- о.с., обруч в прямых руках.**

1- один приседает, другой поднимается на носки.

2-3-4 - смена движений.

**5.** **И.п.- сидя, ноги врозь, обруч хватом сверху.**

1- один ребенок, наклоняясь вперед, дает возможность

другому лечь на спину;

2-3-4 - смена положения.

**6. И.п.- лежа на спине, головой в разные стороны, касаясь друга л.боком, ноги вместе, носки касаются плеч товарища, обруч хватом сбоку.**

1- поднять обруч вверх, согнуть ноги; 2 - ноги вверх, продевая их в обруч; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.

**7. И.п.- руки на поясе, левым боком встать к**

**обручу, лежащему на полу.**

Прыжки с ноги на ногу в обруч из обруча.

***Дыхательное упражнение* «Станем крепче»** Осн.стойка, обруч вертикально зажать коленями поднять руки вверх, вдох; ВЫШЕ РУКИ, (к плечам) ШИРЕ ПЛЕЧИ, (выпрямить руки в стороны ) ОТ ЗАРЯДКИ (согнуть руки к плечам) СТАНЕМ КРЕПЧЕ. Повторить 3раза.

**Подготовительная группа**

***Апрель*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба, бег с ускорением.

**И. п.- о.с. руки на поясе**

1-наклон головы к левому плечу; 2- 3-полукруг вперед и пр.плечу; 4-и.п.. То же самое от пр.плеча к л.плечу

**2.** **И. п.- о.с., руки на поясе**

1-л.р. с усилием вперед; 2-пр.р. с усилием вперед;

3- обе руки в стороны; 4-и.п.

**3.** **И.п.- о.с., руки на поясе, ноги на ширине плеч**

1-2-3 - наклон туловища влево, пр.р. сверху

4 –и.п. То же самое в правую сторону.

**4.** **И.п.- о.с. руки на поясе**

1 – поднять прямые руки вверх;

2-наклон вперед, ноги не сгибать;

3- присесть, руки вперед; 4- и. п.

**5.** **И.п.- сидя, ноги по-турецки, руки у плеч.**

1- поворот туловища влево, левую руку выпрямить назад, смотреть на ладонь, удерживать спину прямую; 2- и.п.;

1. – то же самое в правую сторону; 4- и. п.

**6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища вниз, ноги на стопах.**

1- подтянуть колени к груди; 2- и.п.

3- поднять живот вверх (прогнуться); 4- и.п.

**8. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, голова упор на лоб.**

1-2-3 приподнять голову и верхний плечевой пояс, удерживать;

4 – и.п.

**9.** 8 прыжков на л.н., 8 прыжков на пр.н, 8 прыжков на двух

ногах; повторить 2 раза .

***Дыхательное упражнение* «Круглая земля»** О.с., поднять руки вверх, вдох; медленно опускать через стороны вниз, проговаривая «Знают все и млад и стар, что Земля огромный шар». Повторить 3раза.

**Подготовительная группа**

***Апрель*** *3-4 неделя*

ОРУ с мешочком

Ходьба, бег с изменением направления по сигналу.

* 1. **И. п.- о.с. мешочек в двух руках за спиной**

1- поворот головы влево;

2- и.п.; 3- поворот головы вправо; 4- и.п.

**2.** **И. п.-о.с. руки вдоль туловища, мешочек в левой руке .**

1-руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить в пр.р.;

3- в стороны; 4 -руки вниз. То же самое начать пр.р.

**3.** **И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, мешочек в левой руке.**

1- руки вперед; 2- отвести л.р. назад;

3- л.р. вперед, переложить в пр.р.; 4 – и.п. То же с пр.р.

**4.** **И.п.- о. с, мешочек на голове, руки на поясе.**

1 – присесть, руки в стороны;

2- и. п.

**5.** **И.п.- о.с., мешочек в двух руках внизу.**

1- наклон вперед, положить мешочек; 2- выпрямиться, поднять прямые руки вверх; 3 –наклониться вперед, взять мешочек;

4- и. п.

**6. И.п.- сидя на полу, руки сзади, ноги прямые, мешочек**

**между стоп.**

1,2,3,4 – поднимать прямые ноги, рисовать круги в левую сторону.

То же самое в правую сторону.

**7.И.п. – лежа на животе, мешочек в двух руках впереди.**

1 – поднять руки, плечи, голову, смотреть вниз;

2-3- удерживать; 4 – и.п.

**8.И.п. – о.с., мешочек в двух руках за спиной.**

10 подскоков в л. сторону, 10 подскоков пр. сторону, 2 подхода ***Дыхательное упражнение* «В космос»** О.с., согнуть руки в локтях, вдох; перебрасывать мешочек из руки в руку, проговаривая ОЧЕНЬ ДРУЖНО МЫ ЖИВЕМ, В КОСМОС СКУЧНЫХ НЕ БЕРЕМ. Повторить 3раза.

**Подготовительная группа**

***Май*** *1-2 неделя*

ОРУ без предметов

Ходьба, бег - боковой галоп.

**1. И. п.- о.с. руки на поясе.**

1 – поворот головы влево; 2 – и.п.

3 – поворот головы вправо; 4 – и.п.

**2.** **И. п.- о.с., руки вдоль туловища**

*1*-руки в стороны; *2*-руки вверх, хлопок над головой;

*3*- руки в стороны; *4*- руки вниз, хлопок за спиной.

**3.** **И.п.- руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч**

*1*- наклон туловища влево, руки скользят по бокам туловища;

*2* –и.п. То же самое в правую сторону.

**4.** **И.п.- руки за головой, ноги на ширине плеч**

*1* –поворот влево, руки в стороны; *2*-и.п.;

*3*- поворот вправо, руки в стороны; *4*- и. п.

**5.** **И.п.- о.с., руки на поясе**

*1*-присесть, хлопок над головой; *2*- и.п.;

**6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе**

*1*-наклон вперед, хлопок под л.коленом; *2*- и.п.

*3*-наклон вперед, хлопок под пр.коленом; *4*- и.п.

**7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль головы, ноги согнуты**

*1-2-3-* приподнять голову и плечи хлопать по коленям 3 раза, считать вслух; *4* – и.п.

**8. И.п.- лежа на животе, руки впереди, голова упор на лоб.**

*1*- приподнять голову, верхний плечевой пояс и ноги, удерживать;

*2* – развести прямые руки и ноги в стороны; *3* – свести руки и ноги; *4* – и.п.

**9.** **И.п.** **– о. с., руки вдоль туловища**

*1* – ноги врозь, хлопок над головой; *2* – и.п.

***Дыхательное упражнение* «Ветер» И.п. -** О.с., руки внизу, поднять руки согнутые в локтях на уровне плеч, вдох; вращать к себе, проговаривая «ВЕТЕР, ВЕТЕР ТЫ МОГУЧ», вращать от себя, проговаривая «ТЫ ГОНЯЕШЬ СТАИ ТУЧ», и.п. Повторить 3раза.

**Подготовительная группа**

***Май*** *3-4 неделя*

ОРУ с гантелями.

Ходьба, бег с ускорением.

**И. п.- о.с. руки вдоль туловища.**

1- наклон головы в сторону со сгибанием одноименной руки к плечу; 2- и.п..

**2.** **И. п.- о.с., руки согнуты в локтях перед грудью**

1-2-3- рывки руками перед грудью;

4-поворот в левую (правую)стороны.

**3.** **И.п.- стоя на коленях, руки внизу**

1-руки в стороны; 2 - наклон туловища влево (вправо);

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –и.п.

**4.** **И.п.- о.с. руки внизу,**

1 – присесть, вытянуть прямые руки вперед;

2 – и. п.

**5.** **И.п.- сидя, ноги врозь, руки сзади.**

1 – наклон к левому носку двумя руками; 2- и.п.;

1. наклон к правому носку двумя руками; 4- и. п.

**6. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища вниз.**

1- подтянуть колени к груди, прижать их руками; 2- и.п.

**8. И.п.- лежа на животе, руки в стороны, голова упор на лоб.**

1-2-3 приподнять голову и верхний плечевой пояс, удерживать;

4 – и.п.

**9.** **И.п**. – **о.с., руки согнуты в локтях у плеч**

1-7 – прыжки на двух ногах с поочередным выпрямлением рук вверх; 8 – поворот на 180\*. 4 подхода

***Дыхательное упражнение* «До свиданья, детский сад »** О.с., гантели на полу с правой стороны, поднять пр.руку вверх, вдох; помахать ладошкой, проговаривая «ДО СВИДАНЬЯ, ДЕТСКИЙ САД, ВСЕ РЕБЯТА ГОВОРЯТ». Второй раз выполняем левой рукой, третий – двумя руками.

**Подготовительная группа**

***Май*** *4-5 неделя*

ОРУ в кругу.

Ходьба, бег – боковой галоп левым боком, руки в стороны, по сигналу – правым боком.

**1. И. п.- о.с. руки вдоль туловища.**

1 – прямые руки поднять вверх, отставить левую ногу назад ;

2 – и.п. 3 – то же самое, правая нога назад; 4 – и.п.

**2.** **И. п.- ш.с., руки вдоль туловища**

*1* - руки в стороны; *2* - наклон влево;

*3* - руки в стороны; *4* - и.п. То же самое в правую сторону.

**3.** **И.п.- о.с., руки на поясе.**

*1 -* присесть, прямые руки вперед; *2 –* и.п.

**4.** **И.п.- ш.с., руки на поясе**

*1* – руки в стороны; *2* – наклон двумя руками к левому носку;

*3* - руки в стороны; *4*- и. п. То же самое к правому носку.

**5.** **И.п.- о.с., руки вдоль туловища, кулачки сжаты**

*1*-*2 -* рывки руками над головой; *3* -*4* – рывки руками вниз.

**6. И.п.- сидя на полу, ноги вместе, носки оттянуты,**

**руки сзади**

*1*- *2*- *3*- поднять прямые ноги, считать вслух; *4*- и.п.

**7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты.**

*1-10 –* попеременное сгибание-разгибание ног. «Велосипед»

**8. И.п.** **– о. с., руки на поясе.**

Прыжки на двух ногах по кругу. По сигналу – поворот кругом, прыжки на двух ногах в обратном направлении.

***Дыхательное упражнение* «РАСПЕВКА»** И.п. **–** о.с., поднять руки через стороны вверх, вдох; на выдохе поем «О-О-О-О-О». Повторить 3 раза.