

КАРТОЧКА № 3**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

Ноябрь

1-2 неделя

- I.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснения задания, затем перестроения в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см.); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.
- II.** ОРУ С МАЛЫМ МЯЧОМ
- И.п. – о. с. мяч в правой руке
1-2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку
3-4 – и.п.
То же левой рукой.
 - И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1 – наклон вперед, передать мяч за голеню левой ноги;
2 – руки в стороны, выпрямиться;
3 – наклон к правой ноге, передать мяч за голеню в правую руку;
4 – и. п.
 - И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.
1- Присесть мяч, мяч вперед, передать в левую руку;
2- Вернуться в и.п.
 - И.п. – из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке.
1-4 – наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой);
5-8 – вернуться в и.п.
То же влево.
 - И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой
1-2 – поднять правую прямую ногу, коснуться носком мяча
3-4 – и.п.
То же другой ногой.
 - И.п. – о. с., мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно с чередованием, с небольшими паузами.
- III.** Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

КАРТОЧКА № 4**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

Декабрь

1-2 неделя

- I.** Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собаку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
- II.** ОРУ на гимнастической скамейке
- И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.
1.-Руки в стороны
2.-Руки вверх
3.-Руки в стороны
4.-Вернуться в и. п.
 - И. п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс.
1.-руки в стороны
2.-наклон вправо, коснуться пальцами рук пола
3.-выпрямиться, руки в стороны
4.- исходное положение
То же влево.
 - И. п. – стойка перед скамейкой, руки произвольно.
1.-шаг правой ногой на скамейку
2.-шаг левой ногой на скамейку
3.-шаг правой ногой со скамейки
4.-шаг левой ногой со скамейки
 - И. п. – сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки
1-2 – поднять прямые ноги вперед-вверх;
3-4 – исходное положение
 - И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно.
На счет 1-8 – прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза
- III.** Игра малой подвижности «У кого мяч?»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Ноябрь
3-4 неделя

- I.** Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.
- II.** ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ
1. И.п. – о. с. руки на пояс.
1-руки в стороны
2-руки за голову
3-руки в стороны
4-и. п.
 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс
1- поворот вправо, руки в стороны
2- и. п.
то же влево
 3. И. п. – о. с. руки за голову.
1-2 – присесть руки вперед
3-4 – и.п.
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс.
1-руки в стороны
2-наклон к правой ноге, коснуться пальцами руки носков ног
3-выпрямиться, руки в стороны
4-И.п.
 5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.
На счет 1-8 – имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
 6. И.п. – о. с. руки на пояс
1-прыжком ноги врозь;
2-прыжком ноги вместе.
На счет 1-8- прыжки, затем пауза и снова прыжки.
Выполняют под счет воспитателя.
- III.** Игра малой подвижности по выбору детей

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Декабрь
3-4 неделя

- I.** Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд (кубики или набивные мячи)
- II.** ОРУ с большими мячами
1. И.п. – о. с. мяч на грудь, руки согнуты.
1.-мяч вверх
2.- мяч за голову
3.- мяч вверх
4.- и.п.
 2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вниз.
1.- мяч вперед
2.- поворот туловища вправо, руки прямые
3.- прямо, мяч вперед
4.- и.п.
То же влево.
 3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.
1-3 – наклон вперед, вниз
4 – и.п.
 4. И.п. – о. с. мяч вниз.
1-2 – присесть, мяч вперед
4 – и.п.
 5. И.п. – о. с. руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.
- III.** Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 5

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Январь
1-2 неделя

- I. Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга (бег между кеглями). Ходьба и бег в чередовании.
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке
 - 1- Обруч вперед
 - 2- Обруч назад
 - 3- Обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.
 2. И. п. – о. с., обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков.
 - 1-2- присесть, обруч вынести вперед
 3. И. п. – стойка ноги врозь, обруч вниз.
 - 1- Поднять мяч вверх
 - 2- Наклон вправо
 - 3- Выпрямиться, обруч вверх
 - 4- И. п.
То же влево.
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди.
 - 1-2- наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше)
 5. И. п. – о. с., обруч на полу. На счет воспитателя 1-7- прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2-3 раза.
 6. И. п. – о. с., обруч вниз.
 - 1-2- обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок
 - 3-4- вернуться в и. п.
То же левой ногой.
- III. Игра «Сделай фигуру»

КАРТОЧКА № 6

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Февраль
1-2 неделя

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между предметами, расположенными в шахматном порядке.
- II. ОРУ с кубиком
 1. И. п. – о. с., кубик в правой руке.
 - 1-руки в стороны
 - 2-руки вверх, переложить кубик в левую руку
 - 3-руки в стороны
 - 4-вернуться в и. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.
 - 1-руки в стороны
 - 2-наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями)
 - 3-выпрямиться, руки на пояс
 - 4-наклониться, взять кубик, вернуться в и. п.
То же левой рукой.
 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.
 - 1-поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги
 - 2-вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку.
То же влево.
 4. И. п. – лежа на спине, кубик в обеих руках за головой
 - 1-2-поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиков носков ног
 - 3-4- вернуться в и. п.
 5. И. п. – о. с., кубик в правой руке.
 - 1-2-присесть, кубик вынести вперед
 - 3-4-вернуться в и. п.
 6. И. п. – о. с., руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.
- III. Игра малой подвижности по выбору детей

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Январь
3-4 неделя

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребенку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения и следует остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. Ходьба и бег по кругу проводятся в чередовании.
- II. ОРУ с флажками
 1. И. п. – о. с., флажки вниз.
 - 1- Флажки вперед
 - 2- Флажки вверх
 - 3- Флажки в стороны
 - 4- Вернуться в и. п.
 2. И. п. – о. с., флажки вниз.
 - 1- Шаг правой ногой вправо, флажки в стороны
 - 2- Вернуться в и. п.
То же влево.
 3. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди.
 - 1-2- наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног
 - 3-4- и. п.
То же к левой ноге. (6-/8 раз)
 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у груди.
 - 1- Поворот вправо, флажки в стороны
 - 2- И. п.
То же влево (6-8 раз)
 5. И. п. – о. с. флажки вниз.
 - 1-2- присесть, флажки вперед
 - 3-4- и. п.
 6. И. п. – о. с. флажки вниз.
 - 1- Прыжком ноги врозь, флажки в стороны
 - 2- Прыжком ноги вместе, вернуться в и. п.
- III. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

Февраль
3-4 неделя

- I. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.
- II. ОРУ с обручем.
 1. И. п. – о. с. обруч вниз, хват рук с боков обеими руками
 - 1- Обруч вперед
 - 2- Обруч вверх
 - 3- Обруч вперед
 - 4- И. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз.
 - 1-обруч вверх
 - 2-наклон вправо
 - 3-выпрямиться, обруч вверх
 - 4-и. п.
То же влево
 3. И. п. – о. с., обруч перед грудью, в согнутых руках.
 - 1-2-присесть, обруч вынести вперед
 - 3-4- и. п.
 4. И. п. – сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью.
 - 1-2-наклон к правой ноге
 - 3-4-и. п.
То же к левой ноге.
 5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.
 - 1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен
 - 3-4-и. п.

6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 7

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 1.03. ПО 15.03.

- I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.
- II. ОРУ с гимнастической палкой
 1. И. п. – о. с., палка вниз, хват на ширине плеч.
1-палку вверх, правую ногу отвести назад на носок
2-вернуться в и. п.
То же левой ногой.
 2. И. п. – о. с., палка вниз.
1-2-присесть, палку вынести вперед, руки прямые
3-4-и. п.
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху.
1-поворот туловища вправо.
2-и. п.
То же влево
 4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах.
1-палку вверх
2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка
3-выпрямиться, палку вверх
4-и. п.
То же к левой ноге.
 5. И. п. – о. с. палка вниз.
1-шаг вправо, палку вверх
2-и. п.
То же влево
 6. И. п. – о. с., палка на плечах хват сверху.
1-прыжком ноги врозь
2-прыжком ноги вместе
Выполняется под счет воспитателя 1-8. Повторить 2-3 раза.
- III. Игра малой подвижности.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.03. ПО 30.03.

- I. Построение в шеренгу, построение осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.
- II. ОРУ с большим мячом.
 1. И. п. – о. с. мяч в обеих руках вниз.
1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки
3-4- вернуться в и. п.
 2. И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой.
1-4- прокатить мяч вокруг себя вправо
5-8- перекатить мяч влево
 3. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой
1-2- наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой
3-4- вернуться в и. п.
 4. И. п. – о. с. мяч в согнутых руках перед собой
1- Присесть, мяч вперед
2- И. п.
 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.
 6. И. п. – о. с., мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 8

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 1.04. ПО 15.04.

- I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег врассыпную.
- II. ОРУ с малым мячом.
- И. п. – основная, стойка в мяч в правой руке.
1-руки в стороны
2-руки вверх, переложить мяч в левую руку
3-руки в стороны
4-вернуться в и. п.
 - И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1-наклон к правой ноге
2-3- прокатить мяч к левой ноге, затем к правой
4-вернуться в и. п.
 - И. п. – стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках.
1-2-садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола
3-4- вернуться в и. п.
То же влево.
 - И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.
1-2- поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч
3-4- вернуться в и. п.
 - И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
 - И. п. – о. с., мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.04. ПО 30.04.

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.
- II. ОРУ без предметов
- И. п. – о. с., руки согнуты перед грудью.
1-3- три рывка руками в стороны
4-вернуться в и. п.
 - И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.
1-наклон вправо
2-выпрямиться
3-наклон влево
4-и. п.
 - И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол.
1-поднять таз, прогнуться
2-вернуться в и. п.
 - И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс.
1-руки в стороны
2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног.
3-выпрямиться, руки в стороны
4-вернуться в и. п.
То же к левой ноге.
 - И. п. – о. с., руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.
 - И. п. – о. с. руки вдоль туловища.
1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться.
3-4-вернуться в и. п.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 9

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 1.05. ПО 15.05.

- I. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см. один от другого); бег враспынную.
- II. ОРУ с гимнастической палкой
- И. п. – о. с., палка вниз.
1-палка вверх
2-опустить за голову
3-палка вверх
4-и. п.
 - И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь.
1-палка вверх
2-наклон вправо
3-выпрямиться, палка вверх
4-и. п.
То же влево.
 - И. п. – о. с. палка вниз.
1-2-присесть, палка вперед
3-4-и. п.
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка вниз.
1-палка вверх
2-наклон вперед, коснуться пола
3-выпрямиться, палка вверх
4-и. п.
 - И. п. – о. с., палка вниз.
1-прыжком ноги врозь, палку вперед
2-прыжком вернуться в исходное положение.
Выполняется под счет воспитателя.
 - И. п. – о. с., палка на грудь в согнутых руках.
1-правую ногу в сторону на носок, палка вверх
2-и. п.
То же влево.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.05. ПО 30.05.

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег между предметами.
- II. ОРУ с короткой скакалкой.
- И. п. – о. с., скакалка вниз, сложенная вдвое.
1-правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх
2-вернуться в и. п.
То же левой ногой.
 - И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз.
1-скакалка вверх
2-наклон вправо
3-выпрямиться, скакалка вверх
4-вернуться в и. п.
 - И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь.
1-скакалка вверх
2-наклон вперед, коснуться носков ног
3-выпрямиться, скакалку вверх
4-вернуться в и. п.
 - И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз.
1-2-сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед.
3-4-вернуться в и. п.
 - И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.
1-2-прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх
3-4-вернуться в и. п.

6. И. п. – о. с., руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

III. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

КАРТОЧКА № 10

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 1.06. ПО 15.06.

- I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот!» - повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища.
 - 1-руки в стороны
 - 2-руки к плечам
 - 3-руки в стороны
 - 4-вернуться в и. п.
 2. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс.
 - 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени
 - 3-4 вернуться в и. п.
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч.
 - 1-руки в стороны
 - 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх
 - 3-руки в стороны
 - 4-вернуться в и. п.
 - То же влево
 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол.
 - 1-2-выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись
 - 3-4-вернуться в и. п.
 5. И. п. – о. с., руки вниз.
 - 1-руки в стороны
 - 2-мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом
 - 3-руки в стороны
 - 4-и. п.
 - То же левой ногой.
 6. И. п. – о. с., руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза
- III. Ходьба в колонне по одному.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.06. ПО 30.06.

- I. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!»
- II. ОРУ с обручем
 1. И. п. – о. с., обруч в правой руке.
 - 1-обруч вперед;
 - 2-обруч назад
 - 3-обруч вперед
 - 4-и. п.
 2. И. п. – о. с., обруч хватом с боков на грудь.
 - 1-2 – присесть, обруч вынести вперед
 - 3-4-вернуться в и. п.
 3. И. п. – о. с., обруч вертикально над головой.
 - 1-шаг правой ногой вправо
 - 2-наклон вправо
 - 3-выпрямиться
 - 4-и. п.
 - То же влево.
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.
 - 1-поворот туловища вправо
 - 2-вернуться в и. п.
 - То же влево.
 5. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.
 - 1-2-прогнуться, обруч вперед-вверх
 - 3-4-вернуться в и. п.
 6. И. п. – стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1-7- прыжки в обруче, на счет 8- прыжок из обруча

- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 11

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 01.07. ПО 15.07.

- I. Построение в шеренгу, объяснения задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.
- II. ОРУ с кеглями
1. И. п. – о. с., кегли в обеих руках. 1- кегли в стороны; 2- кегли вверх; 3- кегли в стороны; 4- и. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегли вниз. 1- кегли в стороны; 2 – наклон вниз – вперед, поставить кегли; 3 – выпрямиться; 4- наклон вперед, взять кегли, вернуться в и. п.
 3. И. п. – стойка в упоре на коленях, кегли в обеих руках. 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- то же влево.
 4. И. п. – о. с., кегли вниз. 1-2 присесть, кегли вынести вперед; 3-4 – вернуться в и. п.
 5. И. п. – о. с., кегли на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кеглей в обе стороны.
 6. И. п. – о. с., кегли вниз. 1- правую ногу назад на носок, кегли в стороны; 2- и. п. то же влево.
- III. Игра малой подвижности «Затейники»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.07. ПО 30.07.

- I. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м.), переход на обычный бег (10 м.), так в чередовании повторить 3 раза.
- II. ОРУ с малым мячом
1. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- рука вверх, передать мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4- и. п.
 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, передать мяч в другую руку за коленом левой ноги; 2- выпрямиться. То же левой рукой.
 3. И. п. – о. с., мяч в обеих руках. 1-2 – присесть, мяч вперед; 3-4 – вернуться в и. п.
 4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 - прокатить мяч обратно в и. п.
 5. И. п. – о. с., мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1- 8 . небольшая пауза, повторить (3 раза)
 6. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку; 2 – приставить ногу в и. п. то же левой ногой.
- III. Ходьба в колонне по одному, на счет 1-4 хлопки в ладоши, на следующие четыре счета обычная ходьба, и так в чередовании.

КАРТОЧКА № 12

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 01.08. ПО 15.08.

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направления движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег враспынную.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны 4- и. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4- и. п. То же влево.
 3. И. п. – сидя на полу ноги врозь, руки на пояс 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.
 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону; руки в стороны; 2- и. п. То же влево.
 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх; 2- опустить, вернуться в и. п.
 6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем пауза и повторение прыжков.
- III. Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.08. ПО 30.08.

- I. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.
- II. ОРУ с гимнастической палкой
 1. И. п. – о. с., палка вниз. 1-2 – поднимаясь на носки, палка вверх; 3-4 – вернуться в и. п.
 2. И. п. – о. с., палка вниз. 1- палка вверх; 2- наклон вперед к правой ноге; 3- выпрямиться, палка вверх; 4 – и. п.
 3. И. п. – о. с., палка на плечах. 1-2 – присесть медленным движением; 3-4 – вернуться в и. п.
 4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на плечах; 1- наклон вправо; 2- вернуться в и. п. То же влево.
 5. И. п. – о. с., палка на полу. Прыжки вокруг палки на двух ногах в обе стороны.
 6. И. п. – о. с., палка вниз. 1 – палка вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться; 2 – вернуться в и. п. То же левой ногой.
- III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 1

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 01.09. ПО 15.09.

- I. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному носках, руки на пояс (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в рассыпную; бег в рассыпную; перестроение в колонну по два в движении.
- II. ОРУ без предметов
 1. И. п. – стойки ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки их за голову. 1 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и. п. То же влево.
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и. п.
 4. И. п. – о. с. руки на пояс. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в и. п.
 5. И. п. – о. с. пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в и. п. То же влево.
 6. И. п. – о. с. руки на пояс. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- вернуться в и. п. на счет 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняем в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.
- III. Игра малой подвижности «У кого мяч?»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.09. ПО 30.09.

- I. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одну. Ходьба в колонне по одному по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см.). При ходьбе на носках воспитатель обращает внимание детей на то, что ноги должны быть прямыми, шаги короткими, туловище, выпрямленное, и подтянуто, пятки не касаются пола, руки удобно поставлены на поясе. В ходьбе и беге между предметами главное – ловко, не касаясь и не задевая предметов, пройти и пробежать между ними. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- II. ОРУ с мячом
 1. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2- поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3-4 – вернуться в и. п. То же влево.
 3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2- наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п.
 4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, переложить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в и. п.
 5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 – наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 – вернуться в и. п. То же влево.
 6. И. п. – о. с. руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.
- III. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»

КАРТОЧКА № 2

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 01.10. ПО 15.10.

1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направления движения и продолжить ходьбу и бег; ходьба и бег врассыпную.
2. ОРУ без предметов
 1. И. п. – о. с., руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны 4- и. п.
 2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4- и. п. То же влево.
 3. И. п. – сидя на полу ноги врозь, руки на пояс 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.
 4. И. п. – стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону; руки в стороны; 2- и. п. То же влево.
 5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх; 2- опустить, вернуться в и. п.
 6. И. п. – о. с., руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем пауза и повторение прыжков.
3. Игра малой подвижности «Угадай по голосу»

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

С 15.10. ПО 30.10.

1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (дистанция 10 м.), переход на обычный бег (10 м.), так в чередовании повторить 3 раза.
2. ОРУ с малым мячом
 1. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- рука вверх, передать мяч в другую руку; 3- руки в стороны; 4- и. п.
 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- наклон вперед, передать мяч в другую руку за коленом левой ноги; 2- выпрямиться. То же левой рукой.
 3. И. п. – о. с., мяч в обеих руках. 1-2 – присесть, мяч вперед; 3-4 – вернуться в и. п.
 4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 - прокатить мяч обратно в и. п.
 5. И. п. – о. с., мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя на 1- 8 . небольшая пауза, повторить (3 раза)
 6. И. п. – о. с., мяч в правой руке. 1- правую ногу назад на носок, мяч передать в левую руку; 2 – приставить ногу в и. п. то же левой ногой.
3. Ходьба в колонне по одному, на счет 1-4 хлопки в ладоши, на следующие четыре счета обычная ходьба, и так в чередовании.

КОМПЛЕКС
УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
В спортивном зале

Старший возраст

Подготовила: инструктор по ф. к.

Михайлова А. В.