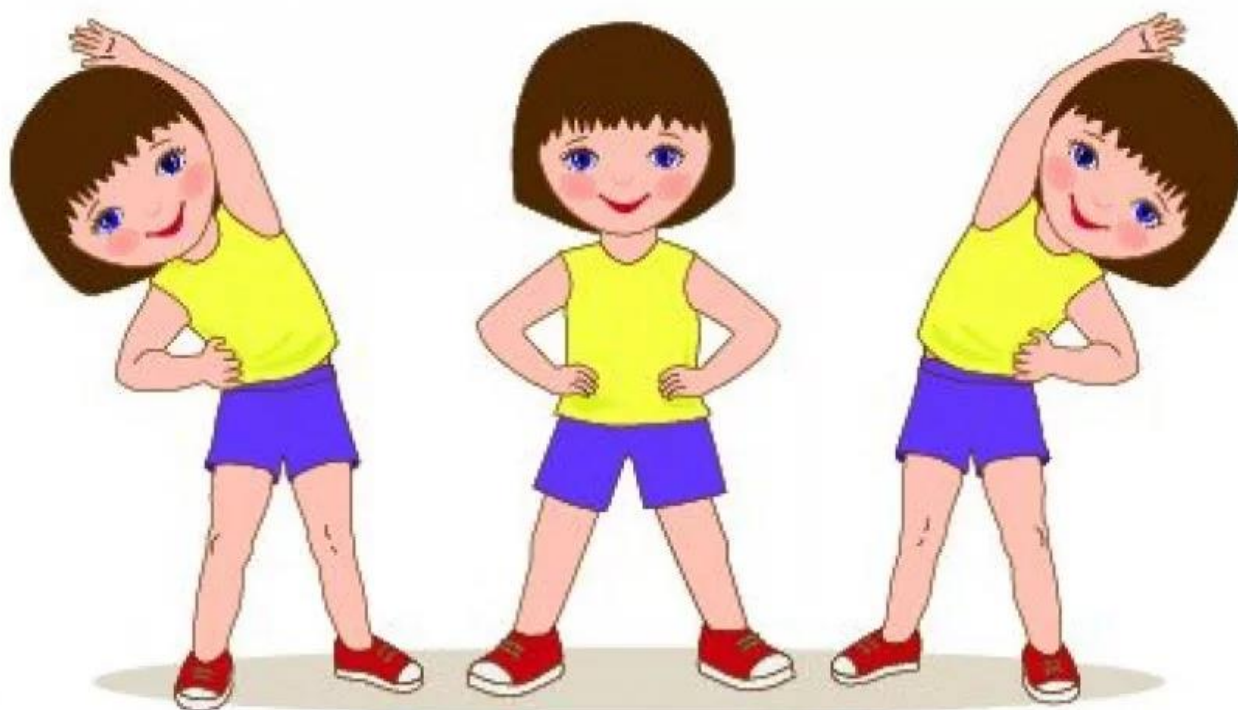


КАРТотека

комплексов утренней гигиенической гимнастики, для детей дошкольного возраста
учебный период (сентябрь – май)



Подготовила: Тюменцева Кристина Александровна
учитель физической культуры

КОМПЛЕКС УГГ № 1
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Сентябрь

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба с одной стороны зала на противоположную, за воспитателем	10 с	Не толкаться
- упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши
Основная часть:		
1. «Покажи ладошки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3 раза	Вот наши ладошки.
2. «Покажи колени» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, руки на колени, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3 раза	Ноги слегка согнуть, касаемся колени.
3. «Большие и маленькие» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – присесть, коснуться руками пальчики ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3 раза	Приседаем полностью.
4. И.П. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1-4 прыжки на двух ногах	1 раз	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши

КОМПЛЕКС УГГ № 1

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

Сентябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают, идем по белой полоске
- бег в колонне по одному	10 с	Друг друга не обгонять, дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-4 – махи руками вперед-назад, вернуться в и.п.	4 раза 5 раз	Руки не сгибать.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – присесть, обхватить колени руками, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4 раза 5 раз	Приседаем полностью.
3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками носочки ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4 раза 5 раз	Ноги прямые, тянемся.
4. И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны. 1-2 – поднять руки вверх, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4 раза 5 раз	Руки ладонями вверх.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте	1 раз	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинки».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 1
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Сентябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- бег врассыпную	10 с	Не сталкиваться
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
<i>1. Поднимание рук вперед</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>2. Отведение рук назад</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вперед 1-2 – отвести руки через стороны назад, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>3. Повороты в стороны</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, вернуться в и.п. 3-4 – то же, влево <i>4. Наклоны вперед</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пол, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>5. Приседания</i> И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – присесть, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>6. Прыжки</i> И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	5-6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 5-6 раз 6-7 раз 5 раз 6 раз 2 раза	Спина прямая, плечи расправлены, руки прямые. Стараемся соединить руки, свести лопатки. Поворачиваемся хорошо. Хорошо наклоняться, ноги не сгибать. Приседаем полностью. Ноги как «пружинки»
Заключительная часть:		
- ходьба на месте.	10 с	
- упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Носом – вдох, выход – ртом.
- выход из зала		Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

КОМПЛЕКС УГГ № 2 (с платочком)
для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)
Сентябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают, идем по белой полоске
- ходьба широким шагом	10 с	Руки на пояс
- бег в колонне по одному	10 с	Друг друга не обгонять, дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, платочек в руках за спиной. 1-2 – руки через стороны вверх, переложить платочек из одной руки в другую, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4 раза 5 раз	Руки не сгибать, платочек держим за уголок.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, платочек в руках вниз. 1-2 – наклон вперед, руки с платочком вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3 раза 4 раза	Тянуться за платочком.
3. И.П. – стойка, ноги вместе, платочек в руках согнутых в локтях перед грудью. 1-2 – поворот вправо, пружинка, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	4 раза 5 раз	Платочек держать за два уголка.
4. И.П. – стойка, ноги вместе, платочек в правой руке. 1-2 – наклон вперед, переложить платочек за ногами в левую руку, вернуться в и.п. 3-4 – то же, в правую руку	3 раза 4 раза	Платочек держать крепко, за уголок.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе, платочек на полу. 1-8 – прыжки вокруг платочка	1 раз	Толкаться двумя ногами. Ноги «пружинки».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Платочек перед собой, носом - вдох, выдох - ртом – дуем на платочки.

КОМПЛЕКС УТГ № 2
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Сентябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба с различным положением рук	10 с	Не останавливаться
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – правой рукой сделать козырек, левая нога в сторону на носок, вернуться в и.п. 3-4 – то же левой рукой и правой ногой	5-6 раз 6-7 раз	Спина прямая, носок тянуть, нога прямая.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью 1-2 – наклон вправо, левая рука вверх над головой, правая рука вниз, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	5-6 раз 6-7 раз	Пальцы вместе, руки прямые, тянуться.
3. И.П. – присед, руки касаются пол. 1-4 – плавно подняться на носки, руки вверх 5-8 – вернуться в и.п.	5-6 раз 6-7 раз	Тянуться как можно выше.
4. И.П. – сед, ноги вместе, руки перед грудью. 1-4 – ходьба на ягодицах вперед. 5-8 – ходьба на ягодицах назад, и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Ноги не сгибать.
5. И.п. – сед в группировке. 1-2 – перекат на спину 3-4 – вернуться в и.п.	5 раз 6 раз	Ноги обхватить руками крепко.
6. И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-7 – прыжки на двух ногах 8 – высокое выпрыгивание вверх, подтянув колени к себе	1 раз 2 раза	Стараться подпрыгнуть как можно выше.
Заключительная часть:		
- ходьба на месте. - упражнение на восстановление дыхания. - выход из зала	10 с 3 раза	Носом – вдох, выход – ртом. Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

КОМПЛЕКС УГГ № 2 (со стульчиками)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Октябрь

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба «стайкой» за воспитателем	10 с	Не толкаться Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши
- бег от воспитателя к стульчикам	10 с	
- упражнение на восстановление дыхания	5 с	
Основная часть:		
5. И.П. – сидя на стуле, руки в стороны. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	2 раза	Руки стараться не сгибать.
6. И.П. – сидя на стуле, руки вниз. 1-2 – наклон вперед, руками коснуться стоп, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	2 раза	
7. И.П. – стоя за стулом, держась за спинку. 1-2 – присесть (спрятаться), вернуться в и.п. (показаться). 3-4 – то же.	2 раза	Хорошо «прячемся».
8. И.П. – стоя за стулом, руки на пояс. 1-4 прыжки на двух ногах	1 раз	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте	10 с	Топ, топ. Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	

КОМПЛЕКС УГГ № 3
для детей младшего дошкольного возраста (3-4года)
Октябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- ходьба врассыпную	10 с	
- ходьба в колонне по одному	10 с	
- бег в колонне по одному	10 с	
- бег врассыпную	10 с	
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
6. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони над головой. 3-4 – опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п.	4-5 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать.
7. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, руки выпрямить вперед, хлопнуть в ладони 3-4 – вернуться в и.п.	4-5 раз	
8. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – поворот влево, хлопнуть в ладоши 7-8 – вернуться в и.п.	2-3 раза	Ноги от пола не отрывать.
9. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх 2 – опустить правую ногу вниз, и.п. 3 – поднять левую ногу вверх 4 – опустить левую ногу вниз, и.п.	2-3 раза	Руки ладонями вниз, ноги не сгибать, тянуть носок.
10. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте	2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УГГ № 3
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Октябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба врассыпную - ходьба в колонне по одному - бег в колонне по одному - бег врассыпную - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладони над головой. 3-4 – опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п.	5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, руки выпрямить вперед, хлопнуть в ладони 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Руки прямые, ноги не сгибать.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – поворот влево, хлопнуть в ладоши 7-8 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Ноги от пола не отрывать.
4. И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вверх 2 – опустить правую ногу вниз, и.п. 3 – поднять левую ногу вверх 4 – опустить левую ногу вниз, и.п.	3-4 раза	Руки ладонями вниз, ноги не сгибать, тянуть носок.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте	2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 3
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Октябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба выпадами	10 с	Выпад глубже, руки на колено
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
<i>1. Разведение рук</i> И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью. 1-2 – руки вперед, развести в стороны 3-4 – руки вперед, вернуться в и.п. <i>2. Поочередное поднятие рук</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – правая рука к плечу 2 – левая рука к плечу 3 – правая рука вверх 4 – левая рука вверх 5-8 – вернуться в и.п. <i>3. Наклоны туловища вперед</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>4. Наклоны в стороны</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки сзади, кистью руки обхватить локоть другой руки. 1-2 – наклон вправо, вернуться в и.п. 3-4 – наклон влево, вернуться в и.п. <i>5. Приседания</i> И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – присесть, руки назад, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>6. Поднятие ног</i> И.п. – сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. 1-2 поднять прямые ноги, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>7. Прыжки на одной ноге</i> И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на правой ноге 1-8 – то же, на левой ноге	6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз 6-7 раз 7 раз 7 раз 1 раз	Спина прямая, плечи расправлены, локти не опускать. Выполнять под счет. Тянуться, ноги не сгибать. Хорошо наклоняться. Руки прямые. Ноги не сгибать. Вторую ногу держим согнутой.
Заключительная часть:		
- ходьба на месте.	10 с	
- упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Носом – вдох, выход – ртом.
- выход из зала		Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

КОМПЛЕКС УТГ № 3
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Октябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба выпадами	10 с	Выпад глубже, руки на колено
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
<i>1. Разведение рук</i> И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью. 1-2 – руки вперед, развести в стороны 3-4 – руки вперед, вернуться в и.п. <i>2. Поочередное поднятие рук</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – правая рука к плечу 2 – левая рука к плечу 3 – правая рука вверх 4 – левая рука вверх 5-8 – вернуться в и.п. <i>3. Наклоны туловища вперед</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – наклон вперед, ладонями коснуться пола 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>4. Наклоны в стороны</i> И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки сзади, кистью руки обхватить локоть другой руки. 1-2 – наклон вправо, вернуться в и.п. 3-4 – наклон влево, вернуться в и.п. <i>5. Приседания</i> И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – присесть, руки назад, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>6. Поднятие ног</i> И.п. – сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади. 1-2 поднять прямые ноги, вернуться в и.п. 3-4 – то же <i>7. Прыжки на одной ноге</i> И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на правой ноге 1-8 – то же, на левой ноге	7-8 раз 7-8 раз 7-8 раз 7-8 раз 7-8 раз 8 раз 8 раз 2 раза	Спина прямая, плечи расправлены, локти не опускать. Выполнять под счет. Тянуться, ноги не сгибать. Хорошо наклоняться. Руки прямые. Ноги не сгибать. Вторую ногу держим согнутой.
Заключительная часть:		
- ходьба на месте.	10 с	
- упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Носом – вдох, выход – ртом.
- выход из зала		Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!

КОМПЛЕКС УГГ № 4
для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)
Октябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба на прямых ногах	10 с	
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны и вниз	10 с	Руки и ноги работают одновременно, колено выше, руки не сгибать.
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Поочередное поднятие рук вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – правая рука вперед. 2 – левая рука вперед 3 – правая рука вниз 4 – левая рука вниз 2. «Повороты» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, вернуться в и.п. 3-4 – поворот влево, вернуться в и.п. 3. «Наклоны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, правой рукой коснуться носок левой ноги 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – наклон вперед, левой рукой коснуться носок правой ноги 7-8 – вернуться в и.п. 4. «Приседания» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, рук на пояс. 1 – присесть, руки вперед 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же. 5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	4-5 раз 4-5 раз 3-4 раза 3-4 раза 1 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе. Ноги от пола не отрывать. Ноги не сгибать, вторая рука остается на поясе. Приседаем полностью, руки вытягиваем вперед. Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 4
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Октябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба на прямых ногах - ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны и вниз - бег в колонне по одному - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Руки и ноги работают одновременно, колено выше, руки не сгибать. Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. «Поочередное поднятие рук вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – правая рука вперед. 2 – левая рука вперед 3 – правая рука вниз 4 – левая рука вниз	5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
2. «Повороты» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, вернуться в и.п. 3-4 – поворот влево, вернуться в и.п.	5-6 раз	Ноги от пола не отрывать.
3. «Наклоны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, правой рукой коснуться носок левой ноги 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – наклон вперед, левой рукой коснуться носок правой ноги 7-8 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Ноги не сгибать, вторая рука остается на поясе.
4. «Приседания» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, рук на пояс. 1 – присесть, руки вперед 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Приседаем полностью, руки вытягиваем вперед.
5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 4
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Октябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба перекатом с пятки на носок	10 с	Руки на пояс
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны и вниз	10 с	Руки и ноги работают одновременно, колено выше, руки не сгибать.
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Ножницы» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вперед. 1-2 – руки скрестно, вернуться в и.п. 3-4 – то же	6-7 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
2. «Повороты» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. 3-4 – поворот влево, руки в стороны, вернуться в и.п.	6-7 раз	Ноги от пола не отрывать.
3. «Выпады вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – выпад вперед правой ногой, руки назад, вернуться в и.п. 3-4 – выпад вперед левой ногой, руки назад, вернуться в и.п.	6-7 раз	Передняя нога согнута, задняя выпрямлена.
4. «Приседания» И.П. – присед, руки выпрямлены назад. 1 – подняться на носки, руки вверх 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	4-5 раз	Тянемся выше, руки выпрямляем, приседаем полностью, руки вытягиваем назад.
5. «Наклоны вперед» И.п. – сидя, ноги в стороны, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, руки тянуть вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	4-5 раз	Руки возвращать на пояс, ноги не сгибать.
6. «Сесть – лечь» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть без помощи рук, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4-5 раз	Руками не помогать, ложиться аккуратно.
7. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 4
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Октябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба перекатом с пятки на носок	10 с	Руки на пояс
- ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны и вниз	10 с	Руки и ноги работают одновременно, колено выше, руки не сгибать.
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Ножницы» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вперед. 1-2 – руки скрестно, вернуться в и.п. 3-4 – то же	7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
2. «Повороты» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-2 – поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. 3-4 – поворот влево, руки в стороны, вернуться в и.п.	7-8 раз	Ноги от пола не отрывать.
3. «Выпады вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – выпад вперед правой ногой, руки назад, вернуться в и.п. 3-4 – выпад вперед левой ногой, руки назад, вернуться в и.п.	7-8 раз	Передняя нога согнута, задняя выпрямлена.
4. «Приседания» И.П. – присед, руки выпрямлены назад. 1 – подняться на носки, руки вверх 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	4-5 раз	Тянемся выше, руки выпрямляем, приседаем полностью, руки вытягиваем назад.
5. «Наклоны вперед» И.п. – сидя, ноги в стороны, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, руки тянуть вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	4-5 раз	Руки возвращать на пояс, ноги не сгибать.
6. «Сесть – лечь» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть без помощи рук, вернуться в и.п. 3-4 – то же	4-5 раз	Руками не помогать, ложиться аккуратно.
7. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 3 (с кубиками)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Ноябрь

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба по кругу, взявшись за руки	10 с	Руки не отпускать
- бег по прямой, от одной стены к другой	10 с	Не толкаться
- упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши
Основная часть:		
1. «Покажи кубики» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вверх, «показать» кубики 3-4 – вернуться в и.п.	2-3 раза	Руки стараться не сгибать, кубики держим крепко.
2. «Положи кубики» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками опущены вдоль туловища. 1-2 – присесть, положить кубики на пол 3-4 – встать, руки на пояс. 5-6 – присесть, взять кубики 7-8 – встать, вернуться в и.п.	2-3 раза	Приседаем полностью.
3. «Дотянись» И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены, руки с кубиками за спиной. 1-2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пальцев ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	2-3 раза	Ноги стараемся не сгибать.
4. «Попрыгай» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с кубиками у груди. 1-4 прыжки на двух ногах	2 раза	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте с кубиками в руках	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши

КОМПЛЕКС УГГ № 5 (с малым мячом)
для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)
Ноябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба на носках, мяч вверх	10 с	Тянуться выше за мячом
- ходьба на пятках, мяч за спиной	10 с	Спину держать прямо
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию, мяч держать крепко
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, мяч в руках вниз. 1 – руки с мячом вперед 2 – руки с мячом вверх 3-4 – вернуться в и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, мяч держать двумя руками.
2. И.П. – широкая стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклон вперед к правой ноге, коснуться мячом пальцы ног 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же к левой ноге	3-4 раза 5-6 раз	Ноги стараемся не сгибать.
3. И.П. – сед на пятках, мяч в двух руках 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, помогая руками 5-8 – то же влево	3-4 раза 5-6 раз	Стараться не упустить мяч.
4. И.П. – сед согнув ноги, мяч на полу справа. 1-2 – прокатить мяч влево под коленями 3-4 – то же вправо	3-4 раза 5-6 раз	Ловить мяч.
5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, мяч в руках. 1-8 – прыжки ноги врозь, ноги вместе	1 раза	Прыгать как можно выше.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УГГ № 5 (с мячом)
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Ноябрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба перекатом с пятки на носок	10 с	Руки на пояс
- ходьба приставным шагом правым, левым боком	10 с	Руки на пояс, шаг шире
- прыжки с продвижением вперед	10 с	Руки свободно, ноги вместе
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, мяч в руках вниз 1 – руки вперед 2 – руки вверх, подняться на носки 3-4 – вернуться в и.п.	6-7 раз 7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, тянемся выше.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 – наклон вправо, пружинкой 3-4 – то же влево.	6-7 раз 7-8 раз	Наклоняться в сторону, ноги не сгибать.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки с мячом вверх. 1-4 – повороты вправо-влево, «скручивания»	5-6 раз 6-7 раз	Все тело прямое.
4. И.п. – сед, ноги вместе, мяч в правой руке. 1-2 – правая нога вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. 3-4 – то же левой.	6-7 раз 7-8 раз	Ногу слегка можно согнуть в колене.
5. И.п. – лежа на спине, руки с мячом над головой. 1-2 – ноги вверх, руки вверх, коснуться мяч, вернуться в и.п. 3-4 – то же	5-6 раз 6-7 раз	Ноги прямые.
6. И.п. – ноги вместе, руки на пояс 1-8 – подскоки вокруг мяча вправо 1-8 – подскоки вокруг мяча влево	1 раз	Прыгать выше.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 6
для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)
Ноябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба на носках - ходьба врассыпную - бег в колонне по одному - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают «Как мышки» Не толкаться Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
6. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
7. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Приседаем полностью, руки вытягиваем вперед.
8. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носки ног 3-4 – выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.	5-6 раз	Ноги не сгибать, тянемся.
9. И.П. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	«Сгруппироваться».
10. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 6
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Ноябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба на носках - ходьба врассыпную - бег в колонне по одному - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают «Как мышки» Не толкаться Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. 3-4 – вернуться в и.п. 2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же. 3. И.П. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1-2 – руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носки ног 3-4 – выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. 4. И.П. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, обхватить руками. 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же. 5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	4-5 раз 3-4 раза 4-5 раз 3-4 раза 1 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе. Приседаем полностью, руки вытягиваем вперед. Ноги не сгибать, тянемся. «Сгруппироваться». Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УГГ № 6
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Ноябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба с разными положениями рук: на пояс, за спину, к плечам	10 с	
- ходьба в полуприседе	10 с	
- бег в колонне по одному	15 с	
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	
- расстановка по цветочкам	10 с	Руки на колени Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
7. «Мы сильные» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти сжаты в кулак 1 – руки вверх 2 – разжать кулаки, подняться на носки 3 – сжать кулаки, опуститься на всю стопу 4 – вернуться в и.п.	6-7 раз	Спина прямая, плечи расправлены, тянемся выше.
8. «Наклоны в стороны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	6-7 раз	
9. «Приседания - наклоны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – присед, руки вперед 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить 3 – присед, руки вперед 4 – и.п.	4-5 раз	Наклоняться в сторону, а не вперед.
10. «Повороты в стороны» И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	6-7 раз	
11. «Сесть - встать» И.п. – стоя на коленях, руки вниз. 1-2 – сесть справа от ног, руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же слева.	6-7 раз	
12. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки и ноги подняты вперед-вверх. 1-6 – перекачиваться вперед-назад	6 раз	
13. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	2 раза	Руками и ногами пол не касаться.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	Вдох – носом, выдох – ртом.
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	

КОМПЛЕКС УГГ № 6
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Ноябрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба с разными положениями рук: на пояс, за спину, к плечам - ходьба в полуприседе - бег в колонне по одному - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 15 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Руки на колени Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. «Мы сильные» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти сжаты в кулак 1 – руки вверх 2 – разжать кулаки, подняться на носки 3 – сжать кулаки, опуститься на всю стопу 4 – вернуться в и.п.	7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, тянемся выше.
2. «Наклоны в стороны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	7-8 раз	Наклоняться в сторону, а не вперед.
3. «Приседания - наклоны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – присед, руки вперед 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить 3 – присед, руки вперед 4 – и.п.	5-6 раз	
4. «Повороты в стороны» И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	7-8 раз	
5. «Сесть - встать» И.п. – стоя на коленях, руки вниз. 1-2 – сесть справа от ног, руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же слева.	7-8 раз	Руками не помогать.
6. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки и ноги подняты вперед-вверх. 1-6 – перекачиваться вперед-назад	6 раз	Руками и ногами пол не касаться.
7. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 4 (с платочком)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Декабрь

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба по кругу, взявшись за руки	10 с	Руки не отпускать
- бег по кругу, друг за другом	10 с	Не толкаться
- ходьба, упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони
Основная часть:		
1. «Покажи платочки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с платочками опущены вдоль туловища. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, «показать» платочки 3-4 – вернуться в и.п.	2-3 раза	Руки стараться не сгибать, платочки держим крепко, за уголок.
2. «Спрячь платочки» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. 1-2 – присесть, положить платочки на пол, вернуться в и.п. 3-4 – присесть, взять платочки, вернуться в и.п.	2-3 раза	Приседаем полностью.
3. «Дотянись» И.П. – сидя на полу, ноги в стороны, руки с платочками за спиной. 1-2 – наклониться вперед, коснуться платочками пальцев ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	2-3 раза	Ноги стараемся не сгибать.
4. «Попрыгунчик» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с платочками вверх. 1-4 прыжки на двух ногах, помахивая платочками.	2 раза	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте с платочками в руках	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладоши

КОМПЛЕКС УГГ № 7
для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)
Декабрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба на носках - ходьба на пятках - бег врассыпную - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Тянемся выше на носки, руки на пояс Руки на пояс Дышать носом, не сталкиваться Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять правую руку в сторону, повернуть голову, посмотреть на руку. 3-4 – вернуться в и.п. 5-8 – то же левой рукой	3-4 раза	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вперед, развести в стороны 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Пальцы вместе, руки прямые, спину держать прямо.
3. И.П. – стоя на четвереньках. 1-2 – поднять туловище, ноги выпрямить 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Смотрим прямо.
4. И.П. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги. 2-7 – выполнять поочередные движения ногами вверх-вниз. 8 – и.п.	2 раза	Ноги прямые, стараться не касаться пол.
5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	1 раз	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УГГ № 7
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Декабрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба на носках	10 с	Тянемся выше на носки, руки на пояс
- ходьба на пятках	10 с	Руки на пояс
- бег врассыпную	10 с	Дышать носом, не сталкиваться
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять правую руку в сторону, повернуть голову, посмотреть на руку. 3-4 – вернуться в и.п. 5-8 – то же левой рукой	4-5 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, пальцы вместе.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вперед, развести в стороны 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Пальцы вместе, руки прямые, спину держать прямо.
3. И.П. – стоя на четвереньках. 1-2 – поднять туловище, ноги выпрямить 3-4 – вернуться в и.п.	5-6 раз	Смотрим прямо.
4. И.П. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги. 2-7 – выполнять поочередные движения ногами вверх-вниз. 8 – и.п.	2 раза	Ноги прямые, стараться не касаться пол.
5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на месте	2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УТГ № 7
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Декабрь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба в парах	10 с	По сигналу
- ходьба с высоким подниманием бедра	10 с	Руки за спиной
- бег в колонне по одному	15 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Мы сильные» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисти сжаты в кулак 1 – руки вверх 2 – разжать кулаки, подняться на носки 3 – сжать кулаки, опуститься на всю стопу 4 – вернуться в и.п.	6-7 раз 7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, тянемся выше.
2. «Наклоны в стороны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	6-7 раз 7-8 раз	Наклоняться в сторону, а не вперед.
3. «Приседания - наклоны» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 – присед, руки вперед 2 – упор руками, ноги выпрямить, голову опустить 3 – присед, руки вперед 4 – и.п.	4-5 раз 5-6 раз	
4. «Повороты в стороны» И.п. – стоя на коленях, руки на пояс. 1-2 – поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	6-7 раз 7-8 раз	
5. «Сесть - встать» И.п. – стоя на коленях, руки вниз. 1-2 – сесть справа от ног, руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же слева.	6-7 раз 7-8 раз	Руками не помогать.
6. «Лодочка» И.п. – лежа на животе, руки и ноги подняты вперед-вверх. 1-6 – перекачиваться вперед-назад	6 раз 7 раз	Руками и ногами пол не касаться.
7. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки на двух ногах	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 8 (с кольцом от кольцеброса)
для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)
Декабрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба между предметами - змейкой	10 с	Руки согнуты в локтях
- бег между предметами - змейкой	10 с	Дышать носом, не сталкиваться, руки работают
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. 1-4 – руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, вернуться в и.п. 5-8 – то же в правую руку	4-5 раз 5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, кольцо держать крепко.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в согнутых руках у груди. 1 – присесть, положить кольцо на пол 2 – выпрямиться, убрать руки за спину 3 – присесть, взять кольцо 4 – вернуться в и.п.	3-4 раза 4-5 раз	Приседать полностью.
3. И.П. – сед на пятках, кольцо в руках. 1-2 – выпрямиться, поднять кольцо над головой, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3-4 раза 4-5 раз	Тянуть руки вверх.
4. И.П. – стоя, ноги вместе, кольцо на полу. 1 – перепрыгнуть кольцо. 2 – поворот 3 – перепрыгнуть кольцо 4 – поворот, вернуться в и.п.	2 раза	Толкаться согнутыми ногами.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони.

КОМПЛЕКС УГГ № 8 (в парах)
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Декабрь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения	10 с	По сигналу
- бег в колонне по одному	15 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, держась за руки. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх 3 – руки в стороны 4 – вернуться в и.п.	6-7 раз 7-8 раз	Спина прямая
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера 3-4 – вернуться в и.п.	6-7 раз 7-8 раз	Приседать полностью.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, руки скрестить. 1-2 – поворот вправо, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	6-7 раз 7-8 раз	Поворачиваться одновременно, каждый вправо, потом влево.
4. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1-2 – выпад вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	5-6 раз 6-7 раз	Делать широкий выпад.
5. И.п. – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой. 1-2 – поочередно подниматься в положение сидя 3-4 – и.п.	6-7 раз 7-8 раз	Руками не помогать. (Нога одного ребенка между ног другого)
6. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1-8 – прыжки на правой ноге 1-8 – прыжки на левой ноге 1-8 – прыжки на двух ногах	1 раз	Руки не отпускать.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 5 (с погремушками)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Январь

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба по кругу, друг за другом	10 с	Соблюдать дистанцию
- бег по кругу, друг за другом	10 с	Не толкаться
- ходьба, упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони
Основная часть:		
1. «Покажи погремушки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушками опущены вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вверх, «показать» погремушки 3-4 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Руки стараться не сгибать, погремушки держим крепко.
2. «Спрячь погремушки» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с погремушками вверх. 1-2 – присесть, положить погремушки на пол, вернуться в и.п. 3-4 – присесть, взять погремушки, вернуться в и.п.	3-4 раза	Приседаем полностью.
3. «Дотянись» И.П. – сидя на полу, ноги вместе, руки с погремушками за спиной. 1-2 – наклониться вперед, коснуться погремушками пальцев ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Ноги стараемся не сгибать.
4. «Попрыгунчик» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с погремушками к плечам. 1-4 прыжки на двух ногах.	2 раза	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте с погремушками в руках	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УТГ № 9

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

Январь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба в полуприсяде	10 с	Руки на колени
- бег	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши 3-4 – руки в стороны, вернуться в и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой ноги 3-4 – выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Ноги стараться не сгибать.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 2 – встать, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3-4 раза 4-5 раз	Приседать полностью.
4. И.П. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх 2 - развести ноги в стороны 3-4 – соединить ноги, вернуться в и.п.	4-5 раз 5-6 раз	Ноги прямые.
5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 – прыжки «ножницами»	1 раз	Прыгать как можно выше. Одна нога вперед, другая назад.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 9
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Январь (1-2 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба на носках	10 с	Руки на поясе
- бег с захлестыванием голени	10 с	Руки за спиной
- бег в колонне по одному	15 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову 2 – приставить ногу, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	6-7 раз 7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, локти в стороны.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью 2 – поворот вправо, руки в стороны 3-4 – выпрямиться, руки перед грудью, вернуться в и.п. 5-8 – то же влево	6-7 раз 7-8 раз	Локти не опускать.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 – присед, вынести обруч вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз	Приседать полностью.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон к правой ноге, вернуться в и.п. 3-4 – то же к левой ноге.	5-6 раз	Ноги стараемся не сгибать.
5. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз	Выпрямляться полностью.
6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно 1-8 – прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 10 (с кубиком)
для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года)
Январь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба широким шагом - бег семенящим шагом - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Шире шаг, руки на пояс Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку 7-8 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, кубик держать крепко.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1-2 – наклон, коснуться кубиком пол, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	4-5 раза	Ноги стараться не сгибать, тянуться.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной, кубик в правой руке. 1-2 – присесть, положить кубик на пол, выпрямиться, руки за спину 3-4 – присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, руки за спину. 5-8 – то же с левой руки.	3-4 раза	Приседать полностью.
4. И.П. – сидя на коленях, кубик в правой руке. 1-2 – поворот вправо, положить кубик позади себя, выпрямиться. 3-4 – поворот влево, взять кубик левой рукой, выпрямиться. 5-6 – поворот влево, положить кубик позади себя, выпрямиться 7-8 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п.	3-4 раза	Поворачиваться хорошо.
5. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, кубик на полу. 1-8 – прыжки вокруг кубика в правую сторону 1-8 – прыжки вокруг кубика в левую сторону	1 раз	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят», не задевать кубик.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 10 (с кубиком)
для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
Январь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба широким шагом - бег семенящим шагом - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с 10 с 10 с 10 с	Спина прямая, руки работают Шире шаг, руки на пояс Дышать носом, соблюдать дистанцию Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
6. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку 3-4 – вернуться в и.п. 5-6 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в правую руку 7-8 – вернуться в и.п.	4-5 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, кубик держать крепко.
7. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1-2 – наклон, коснуться кубиком пол, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз	Ноги стараться не сгибать, тянуться.
8. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной, кубик в правой руке. 1-2 – присесть, положить кубик на пол, выпрямиться, руки за спину 3-4 – присесть, взять кубик левой рукой, выпрямиться, руки за спину. 5-8 – то же с левой руки.	4-5 раз	Приседать полностью.
9. И.П. – сидя на коленях, кубик в правой руке. 1-2 – поворот вправо, положить кубик позади себя, выпрямиться. 3-4 – поворот влево, взять кубик левой рукой, выпрямиться. 5-6 – поворот влево, положить кубик позади себя, выпрямиться 7-8 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п.	4-5 раз	Поворачиваться хорошо.
10. «Прыжки» И.п. – стойка ноги вместе, руки на пояс, кубик на полу. 1-8 – прыжки вокруг кубика в правую сторону 1-8 – прыжки вокруг кубика в левую сторону	1 раз	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят», не задевать кубик.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 10 (с обручем)
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Январь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- бег в колонне по одному, со сменой направления движения	15 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию, внимательно слушать сигнал
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
7. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч внизу хватом рук с боков 1 – руки с обручем вперед 2 – руки с обручем вверх 3-4 – вернуться в и.п.	6-7 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать.
8. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки с обручем вверх. 1-2 – наклон вправо, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	6-7 раз	Наклоняться в сторону, а не вперед, руки не сгибать.
9. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 – присед, вынести обруч вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз	Приседать полностью.
10. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон к правой ноге, вернуться в и.п. 3-4 – то же к левой ноге.	5-6 раз	Ноги стараемся не сгибать.
11. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз	Выпрямляться полностью.
12. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно 1-8 – прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 10 (с обручем)
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)
Январь (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают Дышать носом, соблюдать дистанцию, внимательно слушать сигнал Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- бег в колонне по одному, со сменой направления движения	15 с	
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч внизу хватом рук с боков 1 – руки с обручем вперед 2 – руки с обручем вверх 3-4 – вернуться в и.п.	7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать.
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки с обручем вверх. 1-2 – наклон вправо, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево.	7-8 раз	
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 – присед, вынести обруч вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	6-7 раз	Приседать полностью.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 – наклон к правой ноге, вернуться в и.п. 3-4 – то же к левой ноге.	6-7 раз	
5. И.п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 – согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	6-7 раз	Выпрямляться полностью.
6. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно 1-8 – прыжки на двух ногах, из обруча в обруч	2 раза	
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 6 (на стульчиках)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Февраль

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба по кругу, друг за другом	10 с	Соблюдать дистанцию
- бег по кругу, друг за другом	10 с	Не толкаться
- ходьба, упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони
Основная часть:		
1. И.П. – сидя на стульчике, руки в стороны. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3-4 раза	Руки стараться не сгибать
2. И.П. – сидя на стульчике, руки вниз. 1-2 – наклониться вперед, коснуться стоп, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Наклоняемся аккуратно.
3. И.П. – стоя перед стульчиком, ноги вместе, руки вниз. 1-2 – присесть на стульчик, руки вперед, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Приседаем медленно.
4. И.П. – стоя перед стульчиком, ноги вместе, руки на пояс. 1-4 прыжки на двух ногах.	2 раза	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 12

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-5 лет)

Февраль (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба на носках	10 с	Тянуться выше, руки на пояс
- ходьба на пятках	10 с	Спина прямая, руки на пояс
- бег в рассыпную	10 с	Дышать носом, не сталкиваться
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Руки вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – одновременно поднять руки вперед и выставить правую ногу вперед на носок, вернуться в и.п. 3-4 – то же, левой ногой 2. «Вертушка» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – повороты туловища вправо-влево 3. «Встать-сесть» И.П. – сидя, ноги скрестно, руки вперед. 1 – потянуться вперед за руками, встать 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же. 4. «Наклоны вперед» И.П. – сидя, ноги в стороны, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться руками, вернуться в и.п.. 3-4 – то же к левой ноге. 5. «Коробочка» И.п. – лежа на животе, руки в упоре у груди. 1-2 – выпрямить руки, согнуть ноги, дотянуться носками до головы, вернуться в и.п. 3-4 – то же 6. «Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки на пояс. 1-4 – прыжки на месте на двух ногах	4-5 раз 5-6 раз 3-4 раза 4-5 раз 3-4 раза 4-5 раз 4-5 раз 5-6 раз 3 раза 4 раза 1 раз 2 раза	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, носочек тянуть. Руки прямые, повороты выполняем медленно. Упражнение выполнять медленно, опускаться аккуратно. Ноги стараемся не сгибать. Стараемся дотянуться. Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УГГ № 12
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Февраль (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному - ходьба в колонне по 2 - бег с захлестыванием голени - бег в колонне по одному, со сменой направления движения - ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания - расстановка по цветочкам	10 с 10 с 10 с 15 с 10 с	Спина прямая, руки работают Маршируем парами Руки за спиной, ладони открыты Дышать носом, соблюдать дистанцию, внимательно слушать сигнал Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
Основная часть:		
1. «Руки вперед» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – одновременно поднять руки вперед и выставить правую ногу вперед на носок, вернуться в.п. 3-4 – то же, левой ногой	6-7 раз 7-8 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, носочек тянуть.
2. «Вертушка» И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-4 – повороты туловища вправо-влево	6-7 раз 7-8 раз	Руки прямые, повороты выполняем медленно.
3. «Встать-сесть» И.П. – сидя, ноги скрестно, руки вперед. 1 – потянуться вперед за руками, встать 2 – вернуться в и.п. 3-4 – то же.	5-6 раз 6-7 раз	Упражнение выполнять медленно, опускаться аккуратно.
4. «Наклоны вперед» И.П. – стоя, ноги вместе, руки на пояс. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пол, вернуться в.п.. 3-4 – то же.	6-7 раз 7-8 раз	Ноги стараемся не сгибать.
5. «Коробочка» И.п. – лежа на животе, руки в упоре у груди. 1-2 – выпрямить руки, согнуть ноги, дотянуться носками до головы, вернуться в.п. 3-4 – то же	5-6 раз 6-7 раз	Стараемся дотянуться носочками к макушке
6.«Прыжки» И.п. – ноги вместе, руки вперед. 1-8 – прыжки «ножницами» на месте	1 раз 2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги работает так же, как и руки.
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УТГ № 7 (с погремушками)
для детей раннего дошкольного возраста (2-3 года)
Март

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба по кругу, друг за другом	10 с	Соблюдать дистанцию
- бег по кругу, друг за другом	10 с	Не толкаться
- ходьба, упражнение на восстановление дыхания	5 с	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом, дуем на ладони
Основная часть:		
1. «Покажи погремушки» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушками вниз, вдоль туловища. 1-2 – поднять руки вверх, вернуться в и.п. 3-4 – то же	3-4 раза	Руки стараться не сгибать, погремушки держим крепко.
2. «Положи погремушки» И.П. – стоя, ноги вместе, руки с погремушками вниз. 1-2 – присесть, положить погремушки на пол, вернуться в и.п. 3-4 – присесть, взять погремушки, вернуться в и.п.	3-4 раза	Приседаем полностью.
3. «Дотянись» И.П. – сидя, ноги вместе, руки с погремушками в стороны. 1-2 – наклониться вперед, коснуться погремушками пальцев ног, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза	Ноги стараемся не сгибать.
4. «Попрыгай» И.П. – стоя, ноги вместе, погремушки лежат на полу. 1-4 прыжки на двух ногах вокруг погремушек.	1 раз	Прыгаем как «зайчики».
Заключительная часть:		
- ходьба на месте	10 с	Топ, топ.
- упражнение на восстановление дыхания	3 раза	Ладони перед собой, вдох – носом, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УТГ № 14 (с мячом)

для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3-4 года, 4-5 лет)

Март (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба как «пингвины»	10 с	Руки прижаты к ногам, кисти в стороны
- ходьба на ладонках и стопах	10 с	Смотрим вперед
- бег в колонне по одному	10 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию, не толкаться
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. «Мяч вверх» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках вниз. 1-2 – одновременно поднять руки вверх и отставить правую ногу назад на носок, вернуться в и.п. 3-4 – то же, левой ногой	4-5 раз 5-6 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать, носочек тянуть, держать равновесие.
2. «Повернись» И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – поворот вправо, ударить мяч об пол, поймать, вернуться в и.п. 3-4 – тоже влево	3-4 раза 4-5 раз	Мяч нужно поймать.
3. «Пружинка» И.П. – ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1-2 – полуприсед, ударить мяч об пол, поймать, вернуться в и.п. 3-4 – то же.	3-4 раза 4-5 раз	Упражнение выполнять медленно.
4. «Прокати мяч» И.П. – сидя, ноги в стороны. 1-2 – катить мяч вперед, перебирая руками, катить мяч назад, перебирая руками, вернуться в и.п.. 3-4 – то же.	3-4 раз 4-5 раз	Ноги стараемся не сгибать, мячик стараемся не терять.
5. «Подними ногу» И.п. – лежа на спине, мяч в руках вверх. 1-2 – поднять правую ногу, коснуться мяча, вернуться в и.п. 3-4 – то же, левой ногой.	3 раза 4 раза	Стараемся дотянуться прямой ногой.
6.«Прыжки» И.п. – ноги вместе, мяч у груди. 1-4– прыжки на месте на двух ногах	1 раз 2 раза	Прыгать как можно выше. Ноги «пружинят».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте. Упражнение на восстановление дыхания.	10 с 3 раза	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом.

КОМПЛЕКС УТГ № 14

для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет, 6-7 лет)

Март (3-4 неделя)

Содержание	Доз-ка	ОМУ
Вводно - подготовительная часть:		
- ходьба в колонне по одному	10 с	Спина прямая, руки работают
- ходьба правым (левым) боком скрестным шагом	10 с	Руки свободно
- ходьба с высоким подниманием колен	10 с	Руки на пояс
- бег в колонне по одному	15 с	Дышать носом, соблюдать дистанцию
- ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания	10 с	Руки через стороны вверх, вдох – носом, руки через стороны вниз, выдох – ртом
- расстановка по цветочкам	10 с	
Основная часть:		
1. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая внизу сзади. 1-2 – одновременным движением через стороны, поменять положение рук, вернуться в и.п. 3-4 – то же	5-6 раз 6-7 раз	Спина прямая, плечи расправлены, руки не сгибать
2. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину, вернуться в и.п. 3-4 – то же влево	6-7 раз 7-8 раз	Руки прямые ладонями вниз, повороты выполняем медленно.
3. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – согнуть правую руку в локте, левую ногу в колене, соединить, вернуться в и.п. 3-4 – то же, левой рукой, правой ногой	6-7 раз 7-8 раз	Спину держать ровно, тянуть колено к локтю.
4. И.П. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – наклониться, «шагать» руками вперед 5-8 – «шагать» руками к себе, вернуться в и.п.	5-6 раз 6-7 раз	Ноги не сгибать.
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки вперед ладонями вниз. 1-2 – мах правой ногой, достать до ладони левой руки, вернуться в и.п. 3-4 – то же левой ногой	6-7 раз 7-8 раз	Ноги не сгибать, руки не опускать.
6. И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, хват руками за щиколотки. 1-8 – прогнуться, грудь и бедра вверх, перекаты 1-8 – лечь свободно, кулаки под подбородок	1 раз 2 раза	Выполнять медленно.
7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-8 – прыжки на правой ноге, левая согнута. 1-8 – то же на левой ноге.	1 раз 2 раза	Прыгать «мягко».
Заключительная часть:		
Ходьба на месте.	10 с	
Упражнение на восстановление дыхания.	3 раза	Вдох – носом, выдох – ртом.

