Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение №98 г. Липецка

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

***Подготовительная к школе группа***

Подготовил:

методический кабинет

2018

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходь­бы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом до­статочно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стара­ются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение дви­гательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходь­бы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воз­действие на различные мышечные группы, формирование правиль­ной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей.

***Основная стойка для детей 6-7 лет — пятки вместе, носки врозь.***

**Осенний период**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Время проведения** | **Количество ОРУ** | **Количество повторений** |
| 4 -5 лет  Средняя группа | 5 – 8 минут | 6 – 7 | 4 – 6 раз |
| 5 – 6 лет  Старшая группа | 8 – 10 минут | 6 – 8 | 5 – 8 раз |
| 6 – 7 лет  Подготовительная к школе группа | 10 – 12 минут | 8 – 10 | 8 – 10 раз |

**СЕНТЯБРЬ**

**Комплекс 1**

**1.** Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чере­довании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в исход­ное положение (6-7 раз).

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

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

**4.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами нос­ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

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

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

**6.**  И. п. — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8,

повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2***

**1.** Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колон­ну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражне­ние повторяется 2-3 раза.

***Упражнения с малым мячом***

**2.**  *И. п. —* основная стойка, мяч в левой руке.

1 -2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3-4 — опустить руки вниз в исходное положение

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку;

3 — встать, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, мяч в правой руке.

1-8 — прока­тить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.

То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;

3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

**7.** Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

***Комплекс 3***

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигна­лу воспитателя.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

***3.*** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки пря­мые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки пря­мые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

***4.*** *И. п.* — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (8 раз).

***5.*** *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — вы­прямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**7.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза.

Повторить 2-3 раза.

**8.** Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

***Комплекс 4***

**1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, поло­женные на расстоянии 40-50 см один от другого.

***Упражнения с обручем***

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

1 — обруч вперед;

2 — обруч вверх, руки прямые;

3 — обруч вперед;

4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

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

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (6 раз).

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

1 — обруч вверх, посмотреть;

2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально; 3 — обруч вверх;

4 — ис­ходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

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

Повернуться к обручу.

1-7 — прыжки перед обручем; 8 — прыжок в обруч.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 5***

**1.** Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

**5.** *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не про­валивать (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполня­ются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 6***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

***Упражнения с гимнастической палкой***

**2.** *И. п. —* основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.

1 — палку вверх;

2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 — пал­ку вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 — палку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться пола

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;

3-4 — исход­ное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком в исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Темп умеренный.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 7***

1. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником,  
   он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка­кое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

***Упражнения с обручем***

**2.** *И. п. —* основная стойка, обруч в правой руке.

1-3 — махом правой рукой вперед-назад;

4 — переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.

1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в левую сторону (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.

1 — обруч вверх;

2 — присесть;

3 — встать, обруч вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.

1 — выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;

2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку;

3-4 — то же влево (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых ру­ках, хват с боков;

1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги при­поднять;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**7.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.

1 — повернуться к обручу правым боком;

1-8 — прыжки вокруг обру­ча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.

**8.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс* 8.**

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змей­кой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки согнуты к плечам.

1-4 — круго­вые движения руками вперед;

5-8 — то же назад (5-6 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;

3 —выпрямиться;

4 — исходное положе­ние. То же влево (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коле­ном правой (левой) ноги;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки в стороны.

1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**НОЯБРЬ**

***Комплекс 9***

**1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по ко­манде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — поднять флажки вверх, скрестить;

3 — руки в стороны;

4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;

2 — исходное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над голо­вой (помахивая).

***Комплекс 10***

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворо­том по сигналу воспитателя.

***Упражнения на гимнастической скамейке***

**2.** *И. п.—* сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное по­ложение (8 раз).

**3.** *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п.* — сидя верхом, руки за головой.

1 — поворот вправо, руку в сторону;

2 — выпрямиться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

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

1 — шаг правой ногой на скамейку;

2 — шаг левой ногой на скамейку;

3 — шаг со скамейки правой ногой;

4 — шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

**6.** *И. п. —* лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1-2 — поднять прямые ноги вверх - впе­ред;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**7.** *И. п. —* стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

**8.** Ходьба в колонне по одному между скамейками.

***Комплекс 11***

1. Игра «Догони свою пару». Дети становятся в две шеренги на рас­стоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй дого­няют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (перебежки с одной стороны пло­щадки на противоположную дистанция 10 м).

***Упражнения с гимнастической палкой***

**2.** *И. п. —* основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;

2 — исход­ное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

**3.** *И. п. —* основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1 -3 — палку вперед, пружинистые присе­дания с разведением колен в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.

1 —руки вперед;

2 — выпад вправо, палку вправо;

3 — ногу приста­вить, палку вперед;

4 — исходное положение (6 раз). То же влево.

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 — поворот вправо;

2 — исходное положение. То же влево.

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

1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение (5-6 раз).

**7.** *И. п. —* основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вме­сте; так 8 прыжков.

Повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

**8.** Игра «Затейники». Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка­кое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

***Комплекс 12***

1. Игра «Угадай, чей голосок» Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается на­звать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет - игра повторяется; ходьба и бег по кругу.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

**2.** *И. п. —* основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — опустить мяч за голову;

3 — поднять мяч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у гру­ди. Броски мяча о пол и ловля его.

Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его.

Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сто­рону).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

Темп выполнения произвольный (8-10 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, мяч внизу.

1-2 — присесть, мяч выне­сти вперед;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**7.** Игра «Удочка».

**8.** Ходьба в колонне по одному.

**Зимний период**

**ДЕКАБРЬ**

***Комплекс 13***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через  
шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по  
одному.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.  
3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе.

1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — вернуть­ся в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное поло­жение (6-8 раз).

**6.** Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располага­ются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запят­нать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбы­вает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количе­ство проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 14***

**1.** Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на  
быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на мед­  
ленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п. —* основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

**3.** *И. п. —* То же.

1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера

3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — исходное по­ложение (6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное по­ложение (4-5 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 — выпад вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**7.** Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

***Комплекс 15***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сиг­  
нал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге,  
руки в стороны. Перестроение в три колонны.

***Упражнения с гимнастической палкой***

**2.** *И. п. —* основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;  
2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, под­нимая левую вверх;

3 — палку вперед параллельно;

4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 — палку парал­лельно;

6 — исходное положение (4-5 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться пола;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 — шаг правой ногой вперед через палку;

2 — приставить левую ногу;

3 — шаг правой ногой назад через палку;

4 — шаг левой назад.

То же с левой ноги (5-6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1-2 — присесть, развести колени врозь;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**7.** Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается на­звать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет игра повторяется.

***Комплекс 16***

**1.** Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, поло­женной в виде круга.

***Упражнения с веревкой***

**2.** *И. п. —* основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках  
хватом сверху.

1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;

2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.

**3.**  *И. п. —* основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1-2 — присесть, веревку вынести вперед;

3-4 — ис­ходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху.

1 — поднять веревку вверх;

2 — наклон впе­ред - вниз, коснуться пола;

3 — выпрямиться, веревку вверх;

4 — ис­ходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, кос­нуться веревкой колена; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

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

1 — прогнуться, веревку вперед;

2 — исходное положение (6-7 раз).

**7.** *И. п. —* стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Рассто­яние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**8.** Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

**Январь**

***Комплекс 17***

**1.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — руки вниз (8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 -2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, сколь­зит вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

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

1 — руки в стороны;

2 — поворот туловища вправо;

3 — выпрямиться;

4 — ис­ходное положение. То же влево (по три раза).

**6*.*** *И. п.* — основная стойка, руки произвольно. Прыгни—повер­нись — на счет

1-3 прыжки на двух ногах, на счет

4 — прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

**7.** Игра «Эхо».

***Комплекс 18***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, постав­ленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с кубиком***

**2.** *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вер­нуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

**5.** *И. п.* — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 — при­сесть, вынести кубик вперед, руки прямые;

2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

**7.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 — руки вперед;

4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

**8.** Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

***Комплекс 19***

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя.

***Упражнения с малым мячом***

**2.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;

2 — исходное положение, мяч в левой руке;  
3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя рука­ми. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

**4.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;

2 — выпрямиться;

3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх пра­вой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выпол­няется в произвольном темпе.

**6.** *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

**7.** Игра «Затейники». Один из играющих выбирается затейником,  
он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг,

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка­кое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

***Комплекс 20***

**1.** Игра в ходьбе «Летает — не летает».

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны, пра­вую ногу назад на носок;

2 — исходное положение.

3-4 — то же ле­вой ногой (6-8 раз).

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

1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 — исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо, правую руку опустить вниз, ле­вую поднять вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исход­ное положение. То же влево (6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.

На счет 1-8 (2-3 раза).

**7.** Игра «Эхо».

**ФЕВРАЛЬ**

***Комплекс 21***

**1.** Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавли­ваются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

***Упражнения с веревкой***

***(дети стоят по кругу перед веревкой ли­цом в круг)***

**2.** *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках  
внизу хватом на ширине плеч.

1 — поднять веревку вверх, отста­вить правую (левую) ногу назад на носок;

2 — исходное положение (8 раз).

***3.*** *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднять веревку вверх;

2 — наклониться, поло­жить веревку у носков ног;

3 — веревку вверх;

4 — исходное поло­жение (6 раз).

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

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

2 — вернуть­ся в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

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

1 — поднять прямые ноги (угол);

2 — поставить ноги в круг;

3 — поднять ноги;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки со­гнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

**7.** *И. п.* — стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколь­ко раз подряд.

**8.** Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде вос­питателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

***Комплекс 22***

**1.** Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя пере­  
строение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение  
в колонну по одному.

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены  
в замок.

1-2 — поднять руки через стороны вверх;

3-4 — вернуться  
в исходное положение (6 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые под­нимаются вверх;

2 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).

**5.** *И. п. —* основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — присесть, колени развести в стороны;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходь­бой).

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

**7.** Игра «Летает — не летает».

***Комплекс 23***

**1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие уда­ры — широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения без предметов***

***2.*** *И. п. —* основная стойка, руки за головой.

1 — руки в стороны;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение;

3-4 — то же вле­во (6 раз).

**4.** *И. п. —* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;

2 — исходное положение;

3-4 — то же левой ногой (8 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой;

1-2 — поворот на спину;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком в исходное поло­жение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

**7.** Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

***Комплекс 24***

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в ко­лонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в дру­гую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

***Упражнения с малым мячом***

**2.** *И. п. —* основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклон вперед;

2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;

4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

**4.** *И. п. —* сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1-2 — прока­тить мяч вправо подальше от себя;

3-4 — прокатить его обратно в исходное положение.

Переложить мяч в левую руку.

То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;

2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

**6.** Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располага­ются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запят­нать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбы­вает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количе­ство проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**Весенний период**

**МАРТ**

***Комплекс 25***

**1.** Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается круж­ком паутина, где живет паук — один из играющих. Всё дети изобра­жают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

***Упражнения с короткой скакалкой***

**2.** *И. п. —* стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.  
1 — поднять скакалку вверх;

2 — опустить скакалку за голову, на плечи;

3 — скакалку вверх;

4 — исходное положение (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — поднять скакал­ку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (8 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх;

2 — наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

***5.*** *И. п.* — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, скакалку вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 26***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движе­нии — найти свое место в колонне.

***Упражнения* с *обручем***

**2.** *И. п.—* основная стойка, обруч внизу.

1 — обруч вверх, пра­вую ногу в сторону на носок;

2 — вернуться в исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.

1 — присесть, обруч в сторону;

2 — исходное положение, взять об­руч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 — поворот туловища вправо, руки прямые;

2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п.* — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повто­рить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

**7.** Игра «Летает — не летает».

***Комплекс 27***

**1.** Игра «Эхо» (в ходьбе).

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п.* — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;  
4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — то же.

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

2 — встать;

3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

**4.** *И. п.* — то же.

1-2 — поворот туловища направо;

3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

**5.** *И. п.* — то же.

1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

**6.** *И. п.* — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает сто­пами ноги товарища.

1 -2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;

3-4 — исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ре­бенок (по 3 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 28***

**1.** Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала вос­питателя.

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — правую руку в сторону;

2 — левую в сторону;

3 — правую вниз;

4 — левую вниз (8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флаж­ки вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — исход­ное положение (по 3 раза).

**4.** *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положе­ние (6-8 раз).

**5.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение.

**6.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2— исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

**7.** Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, дер­жа их над головой.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 29***

**1.** Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа  
движения по сигналу воспитателя.

***Упражнения с малым мячом***

**2.** *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — вниз, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поворот впра­во, ударить мячом о пол и поймать его;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 — при­сесть, ударить мячом о пол;

2 — исходное положение (по 6 раз).

**5.** *И. п. —* сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — мяч вверх;

2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 — вы­прямиться, мяч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**6.** *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 30***

**1.** Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это вре­мя воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места, счи­тается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспита­тель кладет недостающий кубик.

***Упражнения с палкой***

**2.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — исходное положение.

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди.

1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять палку;

4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, палка внизу.

1-2 — присесть, палку вверх;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**6.** *И. п. —* основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 — под­нять правую ногу назад - вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — ле­вой ногой (по 3-4 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

***Комплекс 31***

**1.** Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под во­ротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала вос­питателя.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

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

1-2 — по­ворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпря­миться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исход­ное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с неболь­шой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 32***

**1.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» по­махать руками; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п.* — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки вверху.

1 -2 — поворот на живот, помогая себе руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

**7.** Игра малой подвижности «Летает — не летает».

**МАЙ**

***Комплекс 33***

**1.** Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

**2.** *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — поднять мяч вперед;

2 — мяч вверх;

3 — мяч вперед;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 — наклониться вперед к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч от пра­вой к левой ноге и обратно;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**4.** *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;

3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, мяч на полу.

1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исход­ное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

**6.** *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в инди­видуальном темпе.

**7.** Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

***Комплекс 34***

**1.** Игра «Летает — не летает».

***Упражнения с обручем***

**2.** *И. п. —* основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 — поднять обруч вверх;

2 — повернуть обруч и опустить за спину;

3 — обруч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 — обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх;  
4 — исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п.* — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков;

2 — встать, обруч на уров­не пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное поло­жение (5-6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;

3-4 — вернуться в исходное положение.

**6.** *И. п.* — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7,

на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

**7.** Игра «Эхо» (в ходьбе).

***Комплекс 35***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

***Упражнения с флажками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 — флажки в стороны;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки в стороны;

4 — исходное положение (7-8 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — шаг вправо, флажки вверх;

2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

**7.** Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располага­ются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запят­нать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбы­вает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количе­ство проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

**8.** Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

***Комплекс 36***

**1.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к пле­чам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — ис­ходное положение (5-6 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед гру­дью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладо­ши;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**5.** *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

**6.** *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное по­ложение.

**7.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

**8.** Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий за­крывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

**Летний период**

**ИЮНЬ**

***Комплекс 37***

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал «Кучер!» обычная ходьба; ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с короткой скакалкой***

**2.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз.

1 — поднять скакалку вперед;

2 — ска­калку вверх;

3 — скакалку вперед;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, скакалка внизу.

1-2 — медленным движением присесть, скакалку вверх;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх;

2 — наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола;

3 — вы­прямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (4-5 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.

1-2 — поднять ноги вверх — угол, натягивая скакалку прямыми ру­ками; 3-4 — исходное положение.

***6.*** *И. п.* — основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой пау­зой между серией прыжков.

**7.** Игра малой подвижности «Летает — не летает» (в ходьбе по кругу).

***Комплекс 38***

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (куби­ки, мячи).

***Упражнения с малым мячом***

***2.*** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — руки за спину;

3 — руки вперед, мяч в левой руке;

4 — исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

***3.*** *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6-7 раз).

**4.** *И. п. —* сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки в сторо­ны;

2 — наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками;

3-4 — исходное положение. То же с поворотом влево.

**6.** *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Под­бросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками (8-10 раз).

**7.** *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на пра­вой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

**8.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 39***

**1.** Игра малой подвижности «Эхо».

***Упражнения с кубиками***

**2.** *И. п. —* основная стойка, кубики внизу.

1 — кубики в стороны;

2 — кубики вверх;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, кубики внизу.

1 — кубики вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться кубиками пола;

3 — выпрямить­ся, кубики вверх;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка на коленях, кубики внизу.

1 — поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги;

2 — выпрямиться;

3 — пово­рот влево, поставить кубик у носка левой ноги;

4 — выпрямиться;

5 — поворот вправо, взять кубик правой рукой;

6 — выпрямиться;

7 — поворот влево, взять кубик левой рукой;

8 — исходное положе­ние (по 3 раза).

**5.** *И. п. —* сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.

1-2 — поднять прямые ноги, не уронив кубика;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, кубик на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2-3 раза).

**7.** Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается на­звать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет игра повторяется.

***Комплекс 40***

**1.** Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обыч­ная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

***2.*** *И. п.* — основная стойка, руки за головой.

1 — поднимаясь на носки, руки развести в стороны;

2 — вернуться в исходное поло­жение.

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — руки в сторо­ны;

2 — поворот вправо, руки в стороны;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 — присесть, руки поднять вверх;

3-4 — исходное положение (6 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, за головой.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться к правой ноге;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же к левой ноге (по 3 раза).

**6.** Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

**ИЮЛЬ**

***Комплекс 41***

**1.** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне; бег врассыпную.

***Упражнения с гимнастической палкой***

***2.*** *И. п.* — основная стойка, палка на груди хватом сверху.

1 — поднять палку вверх;

2 — палку за голову;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

***3.*** *И. п. —* основная стойка, палка внизу.

1 — шаг вправо, палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палка вверх;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.** *И. п.* — ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху.

1 -2 — перехватывая палку, приседать;

3-4 так же, перехватывая палку в исходное положение (5-6 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.

1 — палку вверх;

2 — наклон вперед;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 42***

**1.** Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по проти­воположной стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с обручем***

**2.** *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке.

1-2 — обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую;

3-4 — то же, обруч в левой руке (5-6 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, обруч внизу.

1 — шаг вправо, обруч вертикально над головой;

2 — наклон вперед;

3 — выпрямиться, об­руч вертикально над головой;

4 — исходное положение. То же ша­гом влево (6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1-2 — медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**5.** *И. п. —* стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение. То же вле­во (6 раз).

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

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпря­мить и опустить на пол;

3-4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

***7.*** *И. п. —* стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе.

На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;

8 — прыжок из обруча впе­ред (повторить два раза, на счет 1-8).

**8.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 43***

**1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук —  
в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — правую руку через стороны вверх;

2 — левую вверх;

3 — правую руку через стороны вниз;

4 — так же левую вниз.

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 — поворот вправо, правую руку в сторону;

2 — исходное положе­ние;

3-4 — то же в другую сторону (4-6 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо, руки за голову;

3 — выпрямиться, руки в сторо­ны;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

**5.** *И. п.* — основная стойка, руки в стороны;

2 — согнуть правую ногу, обхватить колени руками;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

**6.** *И. п. —* стойка на колени руки на поясе.

1-2 — поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение.

То же влево (5-6 раз).

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

Прыжки на двух но­гах, на правой и левой попеременно на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

**8.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 44***

**1.** Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя — мелким семенящим шагом на частые удары бубна и широким свободным шагом на редкие удары бубна; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

**2.** *И. п. —* основная стойка, мяч внизу.

1 — мяч на грудь;

2 — мяч вперед, руки прямые;

3 — мяч вверх;

4 — исходное по­ложение (6-8 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

1-3 — наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — выпрямиться, в исходное положение (5 раз).

**4.** *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-2 — при­сесть, мяч вынести вперед;

3-4 — встать, вернуться в исходное по­ложение.

**5.** *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

Брос­ки мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и лов­ля его двумя руками. Броски вверх и о пол чередуются (по 8-10 раз).

**6.** *И. п. —* стойка на коленях, мяч перед собой на полу.

1-4 — катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же вле­во (по 3 раза).

**7.** *И.П. —* основная стойка, мяч внизу.

1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх;

2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

**8.** Игра «Лягушки» (прыжки вдоль шнура), на сигнал воспита­теля «Лягушки!» прыжок в болото.

**9.** Ходьба в колонне по одному.

**АВГУСТ**

***Комплекс 45***

**1.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сиг­нал «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в сторо­ны; затем вновь ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть, руки по­ложить на колени; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с гимнастической палкой***

**2.** *И. п. —* основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 — поднять палку вверх; 2 — палку вперед;

3 — полуприсед;  
4 — исходное положение (6-8 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 — шаг правой ногой вправо, палку вверх;

2-3— два наклона вперед;

4 — исходное положение.

То же влево (6-8 раз).

**4.** *И. п. —* основная стойка, палка у груди.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку поднять вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка на коленях, палка на плечах за головой.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

**6.** *И. п.* — основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч.

На счет 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 46***

**1.** Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (пары); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

**2.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — шаг впра­во, руки через стороны вверх;

3-4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

**3.** *И. п. —* стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон вправо, левую руку за голову;

2 — исходное положение;

3-4 то же влево (по 3 раза).

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

1 — присесть, руки вынести вперед, голову и спину держать прямо;

2 — исходное по­ложение (5-6 раз).

**5.** *И. п. —* лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять пря­мые ноги вверх;

2 — развести в стороны;

3 — ноги соединить;

4 — опустить ноги в исходное положение (5-6 раз).

**6.** *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и сно­ва повторить прыжки.

**7.** Игра «Летает — не летает» (в ходьбе по кругу).

***Комплекс 47***

**1.** Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, куби­ки, кегли); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения в парах***

**2.** *И. п. —* основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны, правые ноги назад на носок;

2 — исходное по­ложение;

3-4 — то же левыми ногами (6-7 раз).

**3.** *И. п.* — основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу.

1 -2 — поочередное приседание, разводя колени;

3-4 — исходное положение.

**4.** *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — наклон вправо, правые руки вниз, левые вверх;

3 — приставить ноги, руки в стороны;

4 — исход­ное положение.

То же влево (6 раз).

**5.** *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — поднять правую (левую) ногу назад-вверх — ласточка, держась за руки партнера;

3-4 — исходное положение. Выполняется поочередно (4-5 раз).

**6.** Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 48***

**1.** Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

***Упражнения без предметов***

***2.*** *И. п. —* основная стойка, руки внизу в замок.

1-2 — руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться;

2 — ис­ходное положение (6-7 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, кос­нуться пальцами пола;

2-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

**4.** *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 — руки вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, руки вверх;

4 — исходное положение.

**5.** *И. п. —* сидя на пятках, руки на поясе.

1 — встать в стойку на колени, руки вынести вперед;

2 — исходное положение (6-8 раз).

**6.** *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — прыжком правая нога вперед, левая назад;

2 — исходное положение.

И так попере­менно на счет 1-8 (2 раза).

**7.** Ходьба в колонне по одному.