Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение №98 г. Липецка

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

***средняя группа***

Подготовил:

методический кабинет

2018

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умении выделять отдельные элементы движения: направление, ско­рость, амплитуда и т.д. Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигать­ся в определенном направлении появляются новые задания — на­ходить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увели­чивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей — соблю­дение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому. На пятом году жизни ребенка и особенно благодаря неоднократ­ному повторению упражнений в ходьбе все ее структурные элемен­ты достигают хороших результатов — устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.

По сравнению с предыдущей возрастной группой освоение уп­ражнений в беге происходит у детей быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается детьми легче.

У большинства детей пятого года жизни появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений, возраста­ет скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети до­вольно быстро изменяют направление движения по сигналу вос­питателя: обегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако, как и в ходьбе, необходимы многократные повторения уп­ражнений в беге. Не все элементы техники бега у ребенка 4-5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг оста­ется коротким и неравномерным, а полет небольшой.

***Структура комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4-5 лет разработана в соответствии с общепринятыми требования­ми:***

* в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом вари­анте,
* затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, ку­бики и т.д.),
* в заключении для снижения двигательной активнос­ти — упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

***Основная стойка для детей 4-5 лет — ноги слегка расставлены, ступни парал­лельны.***

**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 и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя  
   (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через сто­роны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (по 3 раза).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. При­сесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение (5-6 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться впе­ред, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение (4-5 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыж­ки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
6. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платоч­ки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя де­ти разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

***Комплекс 2***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную  
   по всей площадке.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — об­руч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямить­ся, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на

груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево);

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

1. *И. п.* — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
2. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, что­бы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (крас­ный флажок) автомобили останавливаются.
3. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

***Комплекс 3***

1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или  
   дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

***Упражнения с флажками***

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

1 — флаж­ки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 - флажки в стороны (рис. 12); 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

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

1-2— присесть, флажки вынести вперед;

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

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — пово­рот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение (по 3 раза).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — на­клон вперед, флажки в стороны; 2 — флажки скрестить перед собой; 3 — флажки в стороны; 4 — выпрямиться, вернуться в исходное по­ложение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыж­ки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
4. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке под­няты над головой.

***Комплекс 4***

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 шт.), положенными на рас­стоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
5. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платоч­ки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя де­ти разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 5***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по  
   сигналу воспитателя.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в сто­роны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых ру­ках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное по­ложение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положе­ние (4-5 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 6***

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные  
   по углам площадки, бег врассыпную.

***Упражнения с косичкой (короткий шнур)***

1. *И. п. —* стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — под­нять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, ко­сичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, косичка внизу. 1-2 — поворот впра­во (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять ко­сичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.
6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, что­бы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (крас­ный флажок) автомобили останавливаются.
7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

***Комплекс 7***

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном  
   конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на дру­гом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.  
   1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — на­клон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — ис­ходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — под­нимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***Комплекс 8***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!»  
   остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых ру­ках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч (рис. 13); 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. *И. п.* — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе сторо­ны с небольшой паузой.
4. Игра «Угадай, кто кричит».

**НОЯБРЬ**

**Комплекс 9**

1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала)  
   находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом  
   мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспи­татель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те пря­чутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

***Упражнения с палкой***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на пле­чах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпря­миться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на пле­чах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 10***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспита­теля.

***Упражнения с кубиком***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку;

4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыж­ки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
2. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал  
   воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над го­ловой.

***Комплекс 11***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между  
   мячами.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч на грудь; 2 — поднять мяч вверх, руки прямые;

3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — под­нять мяч на грудь; 2 — наклон к правой ноге; 3 — прокатить мяч к левой ноге; 4 — исходное положение (5 раз).
2. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).
3. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Уда­рить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).
5. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягу­шек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

1. Игра «Найдем лягушонка».

***Комплекс 12***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с флажками***

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

1 — флажки в стороны;

2 — флажки вверх, руки прямые;

3 — флаж­ки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

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

1 — пово­рот вправо (влево), флажки в стороны;

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

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

1 — флаж­ки в стороны;

2 — наклон вперед, скрестить флажки;

3 — выпря­миться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п.* — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над голо­вой (оба флажка в правой руке).

**Зимний период**

**ДЕКАБРЬ**

***Комплекс 13***

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на рас­  
   стоянии 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 (рассто­яние — 10 м).

***Упражнения с платочком***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих ру­ках, хват за концы сверху. 1 — поднять платочек вперед; 2 — плато­чек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1 -2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).
4. *И. п.* —стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

***Комплекс 14***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежин­ки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на мес­те, затем обычная ходьба и бег.

***Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)***

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

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (4-6 раз).

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

1 — наклониться вперед;

2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой;

4 — выпрямиться, мяч в левой руке.

То же к левой ноге (5-6 раз).

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

1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону;

2 — выпрямиться, перело­жить мяч в левую руку.

То же влево (6 раз).

1. *И. п. —* лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед;

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

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

1 — при­сесть, вынести мяч вперед в обеих руках;

2 — выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

***Комплекс 15***

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне  
   по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

***Упражнения без предметов***

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

1 — руки впереди;

2 — руки вверх;

3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни.

1-2 — присесть, об­хватить колени руками;

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

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1-2 — поднять пря­мые ноги, хлопнуть руками по коленям;

3-4 — исходное положе­ние (4-5 раз).

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
2. Игровое упражнение по выбору детей.

***Комплекс 16***

1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию  
   (расстояние между предметами 0,5 м).

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 — под­нять кубики в стороны;

2 — кубики через стороны вверх;

3 — опус­тить кубики в стороны;

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

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.

1 — наклониться вперед, положить кубики на пол;

2 — выпрямить­ся, руки вдоль туловища;

3 — наклониться, взять кубики;

4 — ис­ходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

1-2 — присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза куби­ками один о другой;

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

1. *И. п.* — стойка на коленях, кубики у плеч.

1 -2 — поворот впра­во (влево), положить кубик у носков ног; 3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыж­ки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному.

**ЯНВАРЬ**

***Комплекс 17***

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыгскок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходь­ба. Ходьба и прыжки чередуются.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у гру­ди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
3. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
4. *И. п. —* лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повер­нуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вер­нуться в исходное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

***Комплекс 18***

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами,  
   поставленными врассыпную.

***Упражнения с кеглей***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исход­ное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* стойка на коленях, кегля в правой руке.

1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону;

2 — выпрямиться, переложить кег­лю в левую руку.

То же влево (5-6 раз).

1. *И. п. —* сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.

1 — наклон вперед, поставить кеглю между пяток;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять кеглю;

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

1. *И. п. —* лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кег­ля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

***Комплекс 19***

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с обручем***

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

1 — обруч вперед;

2 — обруч на грудь;

3 — обруч вперед;

4 — исходное поло­жение (5-6 раз).

1. *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков;

2 — встать, поднять обруч до пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положе­ние (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 — пово­рот вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* сидя, ноги врозь, обруч на груди.

1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п. —* стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.
2. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, что­бы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (крас­ный флажок) автомобили останавливаются.

***Комплекс 20***

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну ли­нию (расстояние между ними 0,5 м).

***Упражнения без предметов***

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

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное по­ложение (5-6 раз).

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

1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* сидя руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вперед-вверх;

2 — развести ноги в стороны;

3 — соединить ноги вме­сте;

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

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп вы­полнения умеренный.

1. Ходьба в колонне по одному.

**ФЕВРАЛЬ**

***Комплекс 21***

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза). ***Построение в круг.***

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вни­зу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п. —* лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой но­гой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспи­татель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 с воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те пря­чутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит). Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

***Комплекс 22***

1. Игра «Догони 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 (рассто­яние — 10 м).

***Упражнения на стульях***

1. *И. п.* — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положе­ние (5-6 раз).
2. *И. п.* — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.

1— наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п.* — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с  
   боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;

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

1. *И. п.* — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпря­миться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — при­седая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая се­рия прыжков выполняется с небольшой паузой.
4. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 23***

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — под­нять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
5. *И. п. —* лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
6. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вер­нуться в исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном  
   конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на дру­гом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

***Комплекс 24***

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Ло­шадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в ко­лонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с палкой***

1. *И. п.* — стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.

1 — палку вверх, потянуться;

2 — сгибая руки, палку на грудь;

3 — палку вверх;

4 — палку вниз (6 раз).

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

1 — при­сесть, палку вперед;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.

1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;

3-4 — исходное положение.

1. *И. п.* — стойка ноги вместе, палка внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз.

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

Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Весенний период**

МАРТ

***Комплекс 25***

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением на­правления движения по сигналу воспитателя.

***Упражнения с обручем***

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

1 — обруч на грудь;

2 — обруч вверх;

3 — обруч на грудь;

4 — исходное поло­жение (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.

1-2 — присесть, вынести обруч вперед;

3-4 — исходное положение.

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.

1 — пово­рот вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — обруч вперед;

2 — наклон вперед, коснуться пола;

3 — выпрямиться, об­руч вперед;

4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка в обруче, руки на поясе.

Прыжки на счет 1-7,

на счет 8 — прыжок из обруча.

Темп прыжков умеренный. Повто­рить 3-4 раза.

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 26***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по  
   сигналу воспитателя.

***Упражнения с кубиками***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.

1 — кубики в стороны;

2 — кубики вверх;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги врозь, кубики у плеч.

1 — вынести кубики вперед;

2 — наклониться, положить кубики у носков ног;

3 — вы­прямиться, руки на пояс;

4 — наклониться, взять кубики, вернуть­ся в исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу.

1 — присесть, кубики вперед;

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

1. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 — поворот впра­во (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе сторо­ны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.
2. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 27***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными пред­метами — змейкой.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1 — мяч на грудь;

2 — мяч вверх, потянуться;

3 — мяч на грудь;

4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1-3 — на­клониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;

4 — исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и пере­бирая руками (по 3 раза в каждую сторону).
2. И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.

1-2 — поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;

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

1. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыж­ки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
2. Игра «Автомобили».

***Комплекс 28***

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети  
   становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с тек­стом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камеш­кам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

***Упражнения без предметов***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — под­нять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямить­ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.
6. Ходьба в колонне по одному.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 29***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягуш­ки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как кры­лышками. Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с флажками***

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

1 — под­нять флажки в стороны;

2 — флажки вверх;

3 — флажки в стороны;

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

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

1 — флаж­ки в стороны;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 — выпря­миться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч.

1-2 — поворот впра­во (влево), отвести флажок в сторону;

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

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

1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;

2 —свернуться в ис­ходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в пра­вой руке).

***Комплекс 30***

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в об­ход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумите, камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоня­ют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки раз­будили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

***Упражнения с кеглей***

1. И. п. — основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1-2 — под­нять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис. 18); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение (4-6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 -2 — поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3-4 — поворот вправо, взять кеглю, вернуть­ся в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).
4. И. п. — ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 — при­сесть, поставить кеглю у ног; 2 — встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 — присесть, взять кеглю левой рукой; 4 — исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***Комплекс 31***

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

***Упражнения с гимнастической палкой***

1. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире  
   плеч.

1-2 — поднять палку вверх, потянуться;

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

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

1 — палку на грудь;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку на грудь;

4 — исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.

1 — палку вверх;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на пле­чах.

1 — наклон вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыж­ки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

***Комплекс 32***

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигна­лу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

***Упражнения с малым мячом***

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

1 — руки в сто­роны;

2 — поднять руки вверх, передать мяч в другую руку;

3— руки в стороны;

4 — опустить руки вниз (5-6 раз).

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

1 — наклон к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч к левой, обратно к правой;

4— исходное положение.

То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).

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

1 — присесть, вынести мяч вперед;

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

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

1-2 — одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;

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

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняет­ся в произвольном варианте.
2. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

***МАЙ***

***Комплекс 33***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.

***Упражнения без предметов***

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сто­роны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот впра­во (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и на­клоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).
6. 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 34***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.),  
   поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

***Упражнения с кубиками***

1. И. п. — основная стойка, кубики внизу.

1 — кубики вперед;

2 — кубики вверх;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч.

1 — наклониться впе­ред, положить кубики у носков ног;

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

1. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч.

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 — выпрямиться;

3 — поворот вле­во, поставить кубик;

4 — выпрямиться;

5 — поворот вправо (влево), взять кубик;

6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

1. И. п. — основная стойка, кубики у плеч.

1-2 — присесть, выне­сти кубики вперед;

3-4 — исходное положение (5 раз).

1. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
2. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 35***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с косичкой (длина 50 см)***

1. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы.  
   1 — косичку на грудь;

2 — косичку вверх;

3 — косичку на грудь;  
4 — исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.

1 — при­сесть, косичку вперед;

2 — исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.

1 — косичку поднять вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпря­миться;

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

1. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди.

1-2 — наклон впе­ред, коснуться носков ног (рис. 20);

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

1. И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.
2. Игра малой подвижности по выбору детей.

***Комплекс 36***

1. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!»  
   остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал  
   «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. И. п. — основная стойка, мяч внизу.

1-2 — поднимаясь на нос­ки, поднять мяч вверх;

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

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.

1 — поднять мяч вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — вернуться в ис­ходное положение (6 раз).

1. И. п. — основная стойка, мяч на груди.

1 — присесть, мяч впе­ред;

2 — исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. — лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4 - вер­нуться в исходное положение (4-6 раз).

1. 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.
2. Ходьба в колонне по одному.

**Летний период**

**ИЮНЬ *Комплекс 37***

1. Игра «Догони 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 (рассто­яние — 10 м).

***Упражнения без предметов***

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

1 — поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

2 — от­вести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной;

3 — вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;

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

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

1— поворот вправо, хлопнуть в ладоши;

2 — выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

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

1 — руки в стороны;

2— поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом;

3— опустить ногу, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное поло­жение (6 раз).

1. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

1 — руки вперед, прогнуться;

2 — исходное положение (5-6 раз).

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

1 — прыж­ком ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вер­нуться в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повто­рить 2 раза.

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 38***

1. 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

***Упражнения с кубиком***

1. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке.

1-2 - поднима­ясь на носки, переложить кубик в левую руку;

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

1. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке.

1 — присесть, переложить кубик в левую руку;

2 — исходное положение, кубик в левой руке (5-6 раз).

1. *И. п. —* сидя ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — наклонить­ся, положить кубик у носка левой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклониться, взять кубик в левую руку.

То же к правой ноге (по 3 раза).

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

1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носка ног;

2 — поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).

1. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.
2. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

***Комплекс 39***

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном  
   конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на дру­гом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,

Не ходи на тот конечек.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.

***Упражнения с палкой***

1. *И. п. —* основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — опустить палку за голову на плечи; 3 — палку вверх; 4 — исход­ное положение (5-6 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — ис­ходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. — сидя* ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1-2 — присесть; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, палка на груди. 1 — правую ногу на­зад на носок, палку вверх; 2 — исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 40***

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

***Упражнения с обручем***

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

1-2 — поднять обруч вверх, поднимаясь на носки;

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

1. *И. п.* — ноги слегка расставлены, обруч у груди.

1 — присесть, вынести обруч вперед;

2 — исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1 — поднять обруч вверх;

2 — наклониться, коснуться ободом пола;

3 — выпрямиться, обруч вверх;

4 — исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п. —* основная стойка в обруч, руки произвольно.

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

на счет 8 — прыжок из обруча (2-3 раза).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Июль***

***Комплекс 41***

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с тек­стом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камеш­кам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в сторо­ны; 2 — флажки вперед, скрестить; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — пово­рот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вы­нести флажки вперед; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух но­гах на месте, с небольшой паузой.

***Комплекс 42***

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.

1 — мяч вперед;

2 — мяч вверх, руки прямые;

3 — мяч вперед;

4 — исходное положение (4-5 раз).

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

1-2 — при­сесть, мяч вынести вперед;

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

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, пой­мать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя ру­ками (несколько раз подряд).
3. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — правую ногу назад на носок, мяч вперед;

2 — исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.
2. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 43***

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитате­ля; бег между предметами (кегли, кубики); ходьба и бег чередуются.

***Упражнения без предметов***

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

1 — руки к плечам;

2 — руки вверх;

3 — руки к плечам;

4 — исходное положение (5-6 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться ладонями колен;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 — вы­прямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

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

1 -2 — при­сесть, руки вынести вперед;

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

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

1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 44***

1. 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

***Упражнения с кеглей***

1. *И. п.* — основная стойка, кегля в правой руке. 1 — руки в сто­роны; 2 — поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — основная стойка, кегля в правой руке. 1 — присесть, поставить кеглю на пол; 2 — встать, выпрямиться; 3 - присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 — выпря­миться, руки на пояс; 3 — поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 — наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 - выпря­миться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять кеглю; 4 — исход­ное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжка­ми в другую сторону небольшая пауза.
6. Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

**АВГУСТ**

***Комплекс 45***

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с косичкой (скакалкой)***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни.

1 — косичку на грудь;

2 — косичку вверх, потянуться;

3 — косичку на грудь;

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

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.

1 — косич­ку вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться, косичку вверх;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.

1-2 — присесть, косичку вынести вперед;

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

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.

1 — под­нять косичку вверх;

2 — наклон вперед, коснуться косичкой пра­вой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, косичку поднять вверх;

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

1. *И. п.* — основная стойка, косичка внизу.

1 — прыжком ноги врозь, косичку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, косичку вниз.

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

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 46***

1. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег по с перешагиванием дорожек (из шнуров или реек), длиной в 3-4 м, шириной 30 см. По одной стороне зала ходьба, перешагивая шнурков или реек попеременно правой и левой ногой. По другой - бег с перешагиванием через шнурки или рейки, положенные на расстоянии трёх шагов ребёнка.

***Упражнения с кубиком***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки вверх, перело­жить кубик в левую руку; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, кубик в правой руке. 1 — присесть, переложить кубик в левую руку; 2 — вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, кубик в правой руке; 1 — наклон вправо (влево) положить кубик, подальше; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклон впе­ред, поставить кубик между пяток ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять кубик левой рукой; 4 — исходное положение, кубик в левой руке (4-5 раз).
5. *И. п. —* основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между серией прыжков.
6. 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 47***

1. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег меж­ду предметами змейкой, стараясь не задеть их (кубики, кегли, мячи).

***Упражнения с обручем***

1. *И. п. —* основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков.  
   1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 — при­сесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное положение (5 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 — пово­рот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 — поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, кос­нуться ободом обруча (рис. 22); 2 — вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).
5. *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 — прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2-3 раза.
6. Игра «Кто ушел?».

***Комплекс 48***

1. Игра «Догони мяч». Дети становятся на исходную линию, в руках у каждого мяч. По сигналу воспитателя: «Покатили!» дети прокатывают мяч в прямом направлении, подталкивая его вперёд двумя руками; на следующий сигнал: «Беги!» - катят мяч вперёд и бегут, догоняя его, берут и поднимают над головой. Шагом дети возвращаются на исходную линию, упражнение повторяется.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п. —* основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на нос­ки, мяч поднять вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. 1 — при­сесть, уронить мяч, поймать; 2 — вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — бросить мяч о пол у правой (левой) ноги; 3 — поймать мяч; 4 — вернуться в исходное положе­ние (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколь­ко раз подряд (выполняется в произвольном темпе).
5. 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.

Ходьба в колонне по одному.