**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 - 6 ЛЕТ**

***Старшая группа***

Л.И. Пензулаева

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» (3-7 лет). - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 128 с.

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

У детей старшего дошкольного возраста увеличивается диапа­зон двигательных умений и навыков, что связано с развитием фи­зических качеств (выносливость, скорость выполнения движения и т.д.), появляется возможность более успешного овладения как уп­ражнением в целом, так и отдельными элементами.

Дети 5-6 лет продолжают осваивать ходьбу и бег, учатся хоро­шей координации движений рук и ног, свободному владению те­лом. В этом возрасте дети приобретают умения сохранять направ­ление и равномерность ходьбы, появляется полетность бега.

В старшей группе при выполнении общеразвивающих упражне­ний перед детьми ставятся более сложные задачи: четко прини­мать различные исходные положения, выполнять упражнения с раз­ной амплитудой движений, соблюдать определенное направление движений и т.д.

По указанию воспитателя дети самостоятельно берут флажки, мелкий инвентарь (флажки, кубики, скакалки, палки, мячи), а по окончании упражнений кладут их на место.

***Основная стойка для детей 5-6 лет — стоя пятки вместе, носки врозь.***

**Осенний период**

**СЕНТЯБРЬ**

***Комплекс 1***

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в  
   колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по  
   одному.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вер­нуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 г- выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг впра­во, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное по­ложение (5-6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 -8 (или под музыкальное сопровождение).
7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 2***

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики,  
   кегли или набивные мячи).

***Упражнения с малым мячом***

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

1 — руки в сторо­ны;

2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в сто­роны;

4 — руки вниз (6 раз).

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

1-2 — поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

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

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

1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его;

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

1. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).
2. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажи­мают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
3. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 3***

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 без предметов***

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямить­ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — по­ворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное поло­жение (6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исход­ное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол (рис. 25); 2 — вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положе­ние ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).
7. Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придви­гаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

***Комплекс 4***

1. Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по  
   сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повто­рить 2 раза.

***Упражнения с палкой***

1. *И. п. —* основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед, пра­вую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное поло­жение (6 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, палка на груди. 1 — присесть, палку вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот тулови­ща вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — вы­прямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).
5. *И. п. —* лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 5***

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен,  
   как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

***Упражнения без предметов***

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

1 — шаг вперед, руки за голову;

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

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

1 — наклон вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

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

1-2 — присесть, руки вперед;

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

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

1-2 — поворот ту­ловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

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

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

1-4 — прыж­ки на правой ноге;

на счет 5-8 — прыжки на левой ноге.

После не­большой паузы повторить прыжки.

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 6***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

***Упражнения с обручем***

1. *И.п.* — основная стойка, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исход­ное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в исходное по­ложение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпря­миться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.—* основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.
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.

***Комплекс 7***

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п. —* основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево); 3 — приставить ногу; 4 — вер­нуться в исходное положение (6-7 раз).
2. *И, п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исход­ное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. *И. п. —* сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на нос­ки, поднять мяч вверх; 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 за самым ловким ловишкой.

***Комплекс 8***

1. Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек  
   выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорож­ке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешаг­нуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сто­роны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — пово­рот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1-2 — глу­боко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — вернуть­ся в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* основная стойка, руки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняет­ся на счет 1-8, повторить 2 раза.
6. *И. п. —* основная стойка, руки вниз. 1-2 —руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

**НОЯБРЬ**

***Комплекс 9***

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети  
   выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врас­сыпную.

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положе­ние (6-7 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — по­ворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное поло­жение (6 раз).
3. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флаж­ки в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
6. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 — вернуться в 'исход­ное положение. То же левой ногой (6-8 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 10***

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

***Упражнения с гимнастической палкой***

1. *И. п. —* основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх (рис. 26); исходное положение (6-8 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот ту­ловища вправо (влево) (рис. 27); 2 — вернуться в исходное поло­жение (6-8 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
6. *И. п. —* основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 — вернуться в исходное поло­жение (6-7 раз).
7. 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.

***Комплекс 11***

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

***Упражнения с обручем***

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

1 — махом обруч вперед;

2 — махом обруч назад;

3 — обруч вперед;

4 — переложить обруч в левую руку.

То же левой рукой (5-6 раз).

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

1 — поднять обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево), руки прямые;

3 — пря­мо, обруч вверх;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, обруч вынести вперед;

3-4 — исходное положение.

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

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;

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

1. *И. п. —* основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1 -7,

на счет — 8, прыг­нуть в обруч.

Повторить 2-3 раза.

1. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

***Комплекс 12***

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 без предметов***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.  
   1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — правую руку вниз; 4 — левую руку вниз (4-5 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки вперед; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исход­ное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — пово­рот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — исходное поло­жение. То же влево (6-8 раз).
4. *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2 — мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом;

3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

1. Игра «Удочка». Дети становятся по кругу, на небольшом рас­стоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере при­ближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь уча­ствуют все дети.
2. Ходьба в колонне по одному.

**Зимний период**

**ДЕКАБРЬ *Комплекс 13***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для  
   рук по команде воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

***Упражнения с кубиком***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в ле­вую руку; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке (6-7 раз).
4. *И. п. —* стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямить­ся, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик;

4 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

1. *И. п.* — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
2. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

***Комплекс 14***

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

***Упражнения без предметов***

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

1 — руки в стороны;

2 — поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

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

1 — руки за голову;

2 — поворот вправо;

3 — выпрямиться;

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

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

1 — присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;

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

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, 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 — мах пра­вой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 —исходное по­ложение (6-8 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 15***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!»  
   остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, про­должение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — под­нимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное  
   положение (6-7 раз).
2. *И. п.—* стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, пой­мать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произ­вольный.
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. *И. п. —* сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — под­нять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 — ис­ходное положение (5-6 раз).
6. Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч боль­шого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (пост­роение — в круг, полукруг, шеренгу).

***Комплекс 16***

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления дви­жения по команде воспитателя; бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сто­роны; 2 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 — руки в сторо­ны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вер­нуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — руки в сторо­ны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — выпрямить­ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п. —* лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (на счет 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажи­мают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
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.

**ЯНВАРЬ**

***Комплекс 17***

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка  
   из шнуров); бег между предметами змейкой; ходьба и бег череду­ются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по проти­воположной — другое.

***Упражнения с палкой***

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

1 — пал­ку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку положить на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное поло­жение (6-7 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, палка на груди. 1 — шаг вправо, пал­ку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх;

4— исходное положение (6 раз).

1. *И. п. —* сидя ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — вып­рямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, палка на плечах. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (на счет 1-8), повторить 2-3 раза.
3. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

***Комплекс 18***

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

***Упражнения с мячом***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — исходное поло­жение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние. То же влево (4-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — при­сесть, мяч вынести вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произ­вольное.
6. *И. п.—* основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и ле­вой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Эхо».

***Комплекс 19***

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в  
   колонне по одному, бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг пра­вой ногой вправо, руки за голову; 2 — приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —свернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1— согнуть руки перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в сторо­ны; 3 — выпрямиться, руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны;

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

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

2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

1. *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыж­ки на левой ноге. Повторить 2 раза.
2. Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры дети могут ме­няться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

***Комплекс 20***

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, обычная ходьба, легкий бег — руки в стороны, как птицы.

***Упражнения с короткой скакалкой***

1. *И. п. —* основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.  
   1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в ис­ходное положение (6-8 раз).
2. *И.п. —* стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, ска­калку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. *И. п. —* основная стойка, скакалка внизу. 1-2 — присесть, ска­калку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют уме­нием прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.
6. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

**ФЕВРАЛЬ**

***Комплекс 21***

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

***Упражнения с обручем***

1. *И. п. —* основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же вле­во (6-7 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, от­вести правую ногу назад; 3-4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых ру­ках на груди. 1-2 — присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыж­ки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Повто­рить 2-3 раза.
6. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

***Комплекс 22***

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

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — основная стойка, руки внизу. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через сто­роны; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, мед­ленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
4. *И. п. —* основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 — мах правой ногой вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).
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.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 23***

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), постав­  
   ленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры.

***Упражнения с большой веревкой.***

*Веревка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.*

1. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). То же левой ногой.
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п. —* основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положе­ние (5-7 раз).
4. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1— поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2— вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).
6. 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 24***

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

***Упражнения с мячом***

1. *И. п.—* стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Брос­ки мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.
2. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 раза в каждую сторону).
3. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).
4. *И. п.* — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 — поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки пря­мые. 1-2 — повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3-4 — повер­нуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п. —* основная стойка, мяч внизу. 1-2 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
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.

**Весенний период**

**МАРТ**

***Комплекс 25***

1. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

***Упражнения без предметов***

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью ладоня­ми книзу. 1-3 — три рывка руками в стороны; 4 — исходное поло­жение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — на­клон туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положе­ние (6-7 раз).
3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять таз, прогнуться, опираясь на ладо­ни; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять пра­вую ногу вперед-вверх; 2 — одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 — левую ногу вниз, правую вверх; 4 — опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.
5. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 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.

***Комплекс 26***

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

***Упражнения с обручем***

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

1 — поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок;

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

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

1-2 — присесть, обруч вынести вперед;

3-4 вернуться в исходное поло­жение (5-7 раз).

1. *И. п. —* основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 — обруч вверх;

2 — шаг вправо с наклоном вправо;

3 — приста­вить ногу, обруч вверх;

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

1. *И. п. —* основная стойка, обруч вертикально на полу, хват ру­ками сверху.

1-2 — опираясь на обод обруча обеими руками, отве­сти правую ногу назад-вверх;

3-4 — вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (6-8 раз).

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки во­круг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 27***

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в  
   одну линию; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 — правую ногу назад на носок, скакалку вверх; 2 — вернуться в  
исходное положение (6-7 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 — исходное поло­жение (6 раз).
2. *И. п. —* сидя ноги врозь, скакалку на грудь. 1 — скакалку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 — вы­прямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п. —* стойка в упоре на коленях, скакалка внизу. 1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (4-6 раз).
4. *И. п. —* лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1— прогнуться, скакалку вперед; 2 — вернуться в исходное поло­жение (6-7 раз).
5. *И. п. —* основная стойка. Прыжки на двух ногах через корот­кую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.
6. Игровое упражнение «Эхо».

***Комплекс 28***

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с кеглями***

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

1 — кегли в стороны;

2— кегли вверх;

3—кегли в стороны;

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

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

1 — кегли в стороны;  
2 — наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка;

3 — вы­прямиться, руки на пояс;

4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз).

1. *И. п.* — стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.

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

2 — поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;

3 — поворот вправо, взять кеглю;

4 — поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).

1. *И. п.* — сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3-4 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — основная стойка, кегли внизу.

1 — присесть, кегли вы­нести вперед;

2 — исходное положение (6-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба в колонне по одному.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 29***

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег  
   врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 — подни­маясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положе­ние. То же к левой ноге (6 раз).
4. *И. п.* — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 — поднять правую ногу назад-вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
5. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняет­ся под счет 1-8 (2-3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 30***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

***Упражнения с палкой***

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

1 — поднять палку на грудь;

2 — палку вверх;

3 — палку на грудь;

4 — исходное положе­ние (6-7 раз).

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

1 — палку вверх;

2 — наклон к правой ноге;

3 — выпрямиться, палку вверх;

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

1. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах.

1-2 — присесть мед­ленным движением, спину и голову держать прямо;

3-4 — исход­ное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх;

2 — исходное положение (5-7 раз).

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

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 31***

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

***Упражнения на гимнастической скамейке***

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

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1-2 — поднять прямые ноги вверх;

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

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

1 — шаг правой ногой на скамейку;

2 — шаг левой ногой на скамейку;

3 — шаг правой ногой со скамейки;

4 — то же левой.

Поворот кру­гом. Повторить упражнение 3-4 раза.

1. *И. п. —* стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторе­ние прыжков.
2. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

***Комплекс 32***

1. Игра «Эхо».

***Упражнения без предметов***

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

1 — шаг пра­вой ногой вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

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

1-3 — пружинистые приседания, руки вперед;

4 — исходное положение (5-7 раз).

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

1 — руки со­гнуть перед грудью;

2 — поворот вправо, руки в стороны;

3 — руки перед грудью;

4 — исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

1. *И. п.* — ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть правую ногу, положить на колено;

3 — опус­тить ногу, руки в стороны;

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

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

1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро;

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

1. *И. п.—* основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).
2. Ходьба в колонне по одному.

**МАЙ *Комплекс 33***

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу  
   воспитателя — руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

***Упражнения с малым мячом***

1. *И. п. —* основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).
4. *И. п.—* сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
6. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произ­вольный.
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 «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки). 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.* — основная стойка, руки на поясе.

1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;

3-4 — исходное по­ложение (6 раз).

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

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо, руки вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;

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

1. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.

1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;

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

1. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед грудью.

1-2 — про­гнуться, руки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 35***

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег,  
   перешагивая через бруски (или кубики).

***Упражнения с флажками***

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

1 — флажки в сторо­ны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

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

1 — шаг вправо, флаж­ки в стороны;

2 — наклон вперед, скрестить флажки;

3 — выпря­миться, флажки в стороны;

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

1. *И. п.* — основная стойка, флажки у плеч.

1-2 — присед, флаж­ки вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

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

1 — флажки в стороны;

2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена;

3 — опус­тить ногу, флажки в стороны;

4 — исходное положение. То же ле­вой ногой (6-7 раз).

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

1 — прыжком ноги врозь;

2 — прыжком в исходное положение.

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

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

1 — правую ногу на­зад на носок, флажки вверх;

2 — вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 36***

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

***Упражнения с кольцом (кольцеброс)***

1. *И. п. —* основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 — повернуть коль­цо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6-7 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в дру­гую руку; 2 — опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обе­их рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — накло­ниться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — исходное положение (6 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг левой ногой влево; 4 — приставить правую ногу, исходное положе­ние (6-7 раз).
7. 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.

**Летний период**

**ИЮНЬ**

***Комплекс 37***

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

***Упражнения с кеглями***

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

1 — кегли в стороны;

2 — кегли вверх;

3 — кегли в стороны;

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

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, кегли у груди.

1 — кегли в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться кеглями пола;

3 — выпрямиться, кег­ли в стороны;

4 — исходное положение (5-7 раз).

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

1-2 — поворот впра­во, коснуться пола у пятки правой ноги;

3-4 — выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

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

1-2 — присесть, кегли вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыж­ки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.
2. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 38***

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить на­  
   правление движения и продолжить ходьбу; бег врассыпную с оста­новкой на сигнал.

***Упражнения без предметов***

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

2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в сто­роны; 4 — исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в сто­роны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-7 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
4. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 — поднять вверх правую прямую ногу; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
5. *И. п.* — лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 — прогнуться, руки вперед-вверх; 2 — исходное положение (5-7 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.

***Комплекс 39***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками — змей­кой, ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с кубиками***

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

1 — ку­бики в стороны;

2 — кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 — кубики в стороны;

4 — исходное положение (5-7 раз).

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

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

2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз).

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

1-2 — наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);

3-4 — на­клониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

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

1 — присесть, кубики вынести вперед;

2 — исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п. —* лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

1. *И.п. —* основная стойка, руки вдоль туловища перед кубика­ми, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг ку­биков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
2. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

***Комплекс 40***

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя «Зайцы!» три прыжка на двух ногах; бег врассыпную, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс; ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу хватом сверху. 1 — обруч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу 1 — поднять обруч вертикально; 2 — наклониться, коснуться ободом пола; 3 — вы­прямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное поло­жение (5-7 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1-2 — опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, за­тем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.
6. Игра «Мышеловка». Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) об­разует круг — мышеловку. Остальные дети изображают мышей и на­ходятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают хо­дить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же вы­бегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, сто­ящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Ког­да большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и иг­ра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей.

**ИЮЛЬ**

***Комплекс 41***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя сделать  
   поворот в другую сторону в движении; бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — шаг вправо, мяч вверх; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг влево; 4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч на груди. 1 — мяч вверх; 2-3 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — вернуть­ся в исходное положение (6-7 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1 -2 — присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение.
4. *И. п.* — сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на нос­ки, мяч поднять вверх; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
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. Автомобили поехали в гараж — ходьба по кругу, руки в поло­жении как бы вращают руль.

***Комплекс 42***

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба; бег с  
   остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения со скакалкой***

1. *И. п.* — основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1-2 — выпад вправо, скакалку вверх;

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

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

1-2 — присесть, ска­калку вынести вперед;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка на груди.

1 — скакалку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться пола между носками ног.

3 — выпрямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (5-7 раз).

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

1 — прогнуться, скакалку вперед;

2 — исходное положение.

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

1 — прыжком ноги врозь, скакалку вверх;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).

1. 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 43***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба  
   и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).

***Упражнения без предметов***

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

1-2 — подни­маясь на носки, руки через стороны за голову;

3-4 — исходное по­ложение (5-6 раз).

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

1 — руки в стороны;

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

3 — выпрямиться, руки в стороны;

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

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

1-2 — поворот впра­во, коснуться пятки правой ноги;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 5-6 раз).

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

1-2 — сесть справа на бедро, руки вперед;

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

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

На счет 1-8 — прыжки на правой ноге;

на счет 1 -8 — прыжки на левой ноге (2 раза).

1. Игра малой подвижности по выбору детей.

***Комплекс 44***

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

***Упражнения с гимнастической палкой***

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

1 — палку вверх;

2 — опустить палку за голову на плечи;

3 — палку вверх;

4 — вер­нуться в исходное положение (5-7 раз).

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

1 — палку вверх;

2 — наклон вперед, палку вперед;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 — поворот ту­ловища вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

1. *И. п. —* основная стойка, палку на грудь.

1-2 — присесть, пал­ку вперед;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

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

1 — правую ногу в сторону на носок, палку вперед;

2 — исходное положение. То же влево (5-7 раз).

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.
2. Ходьба в колонне по одному.

**АВГУСТ**

***Комплекс 45***

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра,  
   как лошадки; бег — бабочки, помахивая руками, как крылышками.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке.

1 — махом руки вперед, переложить обруч в левую руку;

2 — опус­тить руки;

3 — махом руки вперед, переложить обруч в правую руку;

4 — исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.

1 — поднять обруч вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться обо­дом обруча пола;

3 — выпрямиться, обруч вверх;

4 — исходное по­ложение (6 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами.

1 — шаг правой ногой в обруч;

2 — шаг левой ногой в обруч;

3 — шаг правой ногой назад из обруча;

4 — шаг левой ногой из обруча (6-8 раз).

1. *И. п.* — стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.

1 — по­ворот вправо, руки прямые;

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

1. *И. п. —* основная стойка, обруч у груди.

1 — присесть, обруч вынести вперед;

2 — исходное положение (5-7 раз).

1. *И. п.* — основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2-3 раза).

***Комплекс 46***

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

***Упражнения с мячом малого диаметра***

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп про­извольный.
2. *И. п. —* основная стойка, мяч в правой руке. 1 — согнуть пра­вую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 — опу­стить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать его (рис. 37). Выпол­няется произвольно.
5. *И. п.* — стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбро­сить мяч вверх и поймать его после отскока о пол — броски вверх правой или левой рукой, а ловля мяча двумя руками.
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.

***Комплекс 47***

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

***Упражнения без предметов***

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

1-4 — вращение рук вперед;

5-8 — вращение рук назад (6-7 раз).

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

1-2 — присесть, руки поднять вверх;

3-4 — исходное положение (5-7 раз).

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

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

2— вернуться в исходное положение.

То же левой ногой (6-7 раз).

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

1 — шаг пра­вой (левой) ногой, руки в стороны;

2 — наклон вправо, руки за го­лову;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

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

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

1-2 — наклон впе­ред, руками скользить до носков ног;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

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

1-3 — прыжки на ме­сте;

4 — прыжок на 180°; повторить несколько раз.

1. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 48***

1. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сиг­  
   налу воспитателя.

***Упражнения с флажками***

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

1 — флажки в стороны;

2— флажки вверх, скрестить;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

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

1-2 — присесть, флаж­ки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

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

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

2 — исходное положение (6 раз).

1. *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 (5-7 раз).

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

На счет 1-8 — прыж­ки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1-8 — прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

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

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

2 — исходное положение. То же левой ногой (5-7 раз).

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

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. 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.

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.

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

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

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.

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.

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.***

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.

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

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.

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.

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.

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).

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.

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажи­мают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

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.

Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придви­гаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по  
сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых  
должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!»  
каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.  
Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повто­рить 2 раза.

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.

Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек  
выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорож­ке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешаг­нуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

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.

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.

Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч боль­шого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (пост­роение — в круг, полукруг, шеренгу).

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. 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.

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

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.

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.

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).

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.

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажи­мают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

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.

Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придви­гаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» — и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по  
сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых  
должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!»  
каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.  
Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повто­рить 2 раза.

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.

Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек  
выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорож­ке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешаг­нуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

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.

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.

Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч боль­шого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (пост­роение — в круг, полукруг, шеренгу).

Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры дети могут ме­няться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

1. Игра «Мышеловка».Играющие распределяются на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) об­разует круг — мышеловку. Остальные дети изображают мышей и на­ходятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают хо­дить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут — вот напасть.

Берегитесь же, плутовки,

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех за раз!

По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в мышеловку и тут же вы­бегают с другой стороны. По сигналу воспитателя: «Хлоп!» — дети, сто­ящие в кругу, опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. «Мыши», не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (размер мышеловки увеличивается). Ког­да большая часть мышей будет поймана, дети меняются ролями, и иг­ра возобновляется. В конце игры воспитатель отмечает наиболее ловких мышей.

