

Филиал Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения-детского сада «Детство»  
детский сад № 10

# КАРТОТЕКА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Разработала воспитатель:  
Качилова О.Н.

г. Екатеринбург



## **КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Двигательные возможности детей 4-5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения 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: оббегают 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

## 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

- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

**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.

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

### Комплекс 2

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

### **Упражнения с обручем**

- *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).
  - *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).
  - *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево) вернуться в исходное положение (6 раз).
  - *И. п.* — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
- 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**

- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3. 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***

- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. **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.

3. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

## ОКТАБРЬ

### Комплекс 5

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

#### Упражнения с кубиками

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

3. 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)

- *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.

**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 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**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (5-6 раз).

- *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).
- *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).

**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**

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

**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*

- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибаемая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
- 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).
- 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.

### 3. Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс 10**

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

#### **Упражнения с кубиком**

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

3. 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**

- *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).

- *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).
- *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).
- *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).
- *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).

**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.

### 3. Игра «Найдем лягушонка».

## *Комплекс 12*

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

#### *Упражнения с флажками*

- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
  - 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны;
  - 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *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).

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

1-2 — присесть, вынести флажки вперед;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

- *И. п.* — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

**3.** 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 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 с платочком

- *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).
  - *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).
  - *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).
  - *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).
  - *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).
3. 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)**

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *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**

- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки впереди; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *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).
- *И. п.* — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
- *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

3. 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

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному.

## ЯНВАРЬ

### Комплекс 17

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

### Упражнения с мячом большого диаметра

- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
- *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).

- *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
- *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).
- *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

### 3. 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**

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой



паузой.

3. 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**

- *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).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
  - 1 — поворот вправо (влево);
  - 2 — исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — сидя, ноги врозь, обруч на груди.
  - 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола;
  - 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
- *И. п.* — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

**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**

- *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).
- *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).
- *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).
- *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).
- *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.

### 3. 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

- *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).
- *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).
- *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).

- *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).
- *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).

**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 воспитателя 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**

- *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).
- *И. п.* — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).
- *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).
- *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).

- *И. п.* — стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — приседая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- *И. п.* — стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков полнятся с небольшой паузой.

### 3. 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**

- *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).
- *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).
- *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).
- *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
- *И. п.* — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).
- *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).

**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

- *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).
- *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
  - 1 — присесть, палку вперед;
  - 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- *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).
- *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу.
  - 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;
  - 3-4 — исходное положение.
- *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.

3. 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

- 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).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.
  - 1-2 — присесть, вынести обруч вперед;
  - 3-4 — исходное положение.
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.
  - 1 — поворот вправо (влево);
  - 2 — исходное положение (6 раз).
- 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).
- 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.

3. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс 26

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

### **Упражнения с кубиками**

- 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).
- 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).
- И. п. — стойка на ширине ступни, кубики внизу.
  - 1 — присесть, кубики вперед;
  - 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 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).
- 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.

3. Ходьба в колонне по одному.

### **Комплекс 27**

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

### **Упражнения с мячом большого диаметра**

- 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).
- 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).

- 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).
- 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).
- 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.

### 3. 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*

- 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).
- 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).
- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).
- 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.

3. 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!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

#### Упражнения с флажками

- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

3. Ходьба в колонне по одному, помахая 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**

- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- И. п. — основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

**3.** 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**

- 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).
- 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).
- 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).
- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.
  - 1 — наклон вправо (влево);
  - 2 — исходное положение (5-6 раз).
- 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.

### 3. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат 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**

- 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).
- 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).
- И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
  - 1 — присесть, вынести мяч вперед;
  - 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- 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).

- И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.

3. 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**

- 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).
- 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).
- И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
- 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).
- И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

**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**

- И. п. — основная стойка, кубики внизу.  
1 — кубики вперед;

- 2 — кубики вверх;
- 3 — кубики в стороны;
- 4 — исходное положение (5-6 раз).

- 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).
- 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).
- И. п. — основная стойка, кубики у плеч.
  - 1-2 — присесть, вынести кубики вперед;
  - 3-4 — исходное положение (5 раз).
- И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

### 3. 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)***

- 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).
- И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках.
  - 1 — присесть, косичку вперед;
  - 2 — исходное положение (4-5 раз).
- 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).
- 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).

- 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.

3. 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**

- И. п. — основная стойка, мяч внизу.
  - 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;
  - 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
- И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
  - 1 — поднять мяч вверх;
  - 2 — наклон вправо (влево);
  - 3 — выпрямиться;
  - 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. — основная стойка, мяч на груди.
  - 1 — присесть, мяч вперед;
  - 2 — исходное положение (4-5 раз).
- 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).

**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.



