**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 4 ЛЕТ**

***Младшая группа***

Л.И. Пензулаева

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

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при усло­вии систематического ее выполнения детьми. Физические упраж­нения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюде­нии режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опи­раться на основные структурные принципы и соответствовать об­щепринятой схеме.

***Как правило, комплексы гимнастики вклю­чают***

* различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания);
* общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них,
* подвижные игры малой и сред­ней активности, эстафеты.

***Ходьба и бег***в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

***Упражнениям общеразвивающего характера***отводится основная роль (по объему и значимости), их многофункциональность спо­собствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвиж­ность суставов, формирует правильную осанку и умение ориенти­роваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений — обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть чет­кими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основ­ном формировании свода стопы ребенка.

***Игровые задания, подвижные игры*** малой и средней активностислужат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удо­вольствие.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в уме­ренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех

функций и систем организма детей в относительно спокойное со­стояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возра­стной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка, лужайка, парк) можно вносить изме­нения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоро­вы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые комплексы оздоровительной гимнастики для де­тей дошкольного возраста разработаны с учетом специфики прове­дения упражнений в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно вы­полнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координа­цией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркаю­щая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп пере­движения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предполагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега — в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением на­правления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с дру­гими детьми и т.д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера про­водятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для детей ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правиль­ное исходное положение, именно оно определяет физическую на­грузку на различные группы мышц. Исходные положения разно­образны — стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна также и последова­тельность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях надо, чтобы дети спокойно присели и затем плавно опус­тились (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на шири­не ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преоб­ладает над мелкой, но в то же время детям этого возраста вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, накло­ны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. На­клоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указа­ниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т.п.). Несколько прыжков вместе с детьми выпол­няет и педагог, а в паузе он делает те или иные замечания.

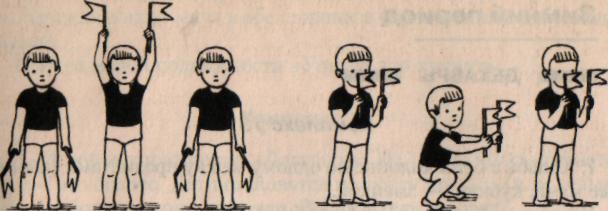
Младший дошкольник еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упраж­нений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, на­блюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, наруше­ние координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в про­цессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружаю­щей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, дети тут же отвлекаются. Здесь нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться ис­пользовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — го­ворит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает де­тям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходь­бу в спокойном темпе.

**Осенний период**



**СЕНТЯБРЬ**

***Комплекс 1***

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем — посмотрим на осенние листочки.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И*. *п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
5. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

***Комплекс 2***

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

***Упражнения без предметов***

1. «Покажи ладошки».

*И. п. -* стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

1. «Покажи колени».

*И. п.* — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться

1. Исходное положение (5 раз).
2. «Большие и маленькие».

*И. п. —* стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

1. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).
2. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).

***Комплекс 3***

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу,  
   вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.* — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Пово­рот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
5. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чер­той — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогул­ку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

***Комплекс 4***

1. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя  
   «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, кос­нуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение (4 раза).
4. *И. п. —* лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия дви­жений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).
5. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель зара­нее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в уме­ренном темпе в разном направлении.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 5***

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.

***Упражнение с погремушками***

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по од­ной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Накло­ниться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. При­сесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***Комплекс 6***

**1.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воро­бышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педаго­гом); бег друг за другом.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

***2.*** *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

**3.**  *И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. На­клониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**4.** *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.

**5.** *И. п. —* сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза).

**6.** *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на гру­ди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

***Комплекс 7***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опус­тить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклонить­ся, взять, кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное по­ложение
4. *И. п. —*  ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.
6. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

***Комплекс 8***

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а за­ем пробежать по мостику, не задевая его.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под-ять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться перед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исход­ное положение.
4. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образу­ют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспи­татель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопа­ют в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

**НОЯБРЬ**

***Комплекс 9***

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

***Упражнения на стульях***

1. *И. п. —* сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Под­нять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки про­извольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в че­редовании с небольшой паузой.
5. 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.

***Комплекс 10***

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспи­тателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассып­ную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмот­реть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спи­ной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрям­ляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Накло­ниться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), вы­прямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух но­гах в обруче.
5. Игровое упражнение «Найдем мышонка». (Воспитатель зара­нее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка.

***Комплекс 11***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сиг­нал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпря­миться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

***Комплекс 12***

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опус­тить кубики, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Накло­ниться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с неболь­шой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более, чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

**Зимний период**

**ДЕКАБРЬ**

***Комплекс 13***

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

***Упражнения с кольцом (колъцеброс)***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опус­тить руки.
2. *И. п. —* ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпря­миться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
5. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки нахо­дятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стуль­чике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспита­теля «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
6. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

***Комплекс 14***

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положен­ной на пол); бег врассыпную.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Накло­ниться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.
3. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, вы­прямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное поло­жение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произволь­но. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
5. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

***Комплекс 15***

1. 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.

***Упражнения с платочками***

1. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чере­довании с небольшой паузой.
5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***Комплекс 16***

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паро­возик.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.
4. *И. п.* — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

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

1. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***ЯНВАРЬ Комплекс 17***

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, на­бивные мячи); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить об­руч, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуть­ся в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
5. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

***Комплекс 18***

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

***Упражнения с мячом***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Накло­ниться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой меж­ду серией прыжков.
5. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки нахо­дятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стуль­чике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспита­теля «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
6. Игра «Найдем воробышка».

***Комплекс 19***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка»  
   дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птич­ки» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед гру­дью, одна рука вращается вокруг другой
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кру­гу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, пой­мать снежинки (хлопки в ладоши над головой).
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 20***

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

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

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

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.—* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — сидя на пятках мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

**ФЕВРАЛЬ**

***Комплекс 21***

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

***Упражнения с погремушками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремуш­ки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.—* сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (плево); 2-3раза.
5. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 22***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на коле­ни; бег вокруг обручей.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).
5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных на­правлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который пер­вым нашел лягушонка).

***Комплекс 23***

1. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образу­ют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспи­татель не скажет:«Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопа­ют в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на нос­ки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот тулови­ща вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Накло­ниться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.
4. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
5. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 24***

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 мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (впра­во и влево).
5. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Весенний период**

**МАРТ**

***Комплекс 25***

1. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, ку­бики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуть­ся вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вер­нуться в исходное положение.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 26***

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег врас­сыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
6. 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.

***Комплекс 27***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петуш­ки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. На­клониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, вынести мяч вперед; встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатыва­ние мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чер­той — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогул­ку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

***Комплекс 28***

1. Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжитель­ный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет вос­питатель.

***Упражнения с платочками (30x30 см)***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исход­ное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять пла­точек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вер­нуться в исходное положение.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 29***

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

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

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой)  
   ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
5. Игровое задание «Найдем цыпленка».

***Комплекс 30***

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флаж­ки вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
5. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

***Комплекс 31***

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, -8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить­ся вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
5. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

***Комплекс 32***

1. 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.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к дру­гой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чере­довании с небольшой паузой.
5. 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.

***МАЙ***

***Комплекс 33***

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения на гимнастической скамейке***

***(с кубиками)***

1. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
4. *И. п.* — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, куби­ки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
5. Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжитель­ный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет вос­питатель.

***Комплекс 34***

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошад­ки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попере­менное сгибание и разгибание ног.
5. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

***Комплекс 35***

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком рас­стоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упраж­нений умеренный.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.—* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, ска­зать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. На­клониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Со­гнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное по­ложение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
5. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 36***

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

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжитель­ный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет вос­питатель.

**Летний период**

**ИЮНЬ**

***Комплекс 37***

1. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образу­ют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспи­татель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопа­ют в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

***Упражнения с платочком***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у гру­ди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вы­нести платочек вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в исходное положение; пе­реложить платочек в левую руку. То же влево.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над голо­вой, в чередовании с небольшой паузой.
5. «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

***Комплекс 38***

1. Игра «Кошка и мышки». Кошка сидит в центре, а мышки бе­гают вокруг. Кошка просыпается, говорит «Мяу» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у гру­ди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые — посмотреть в окошко; встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окош­ко, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (рис. 11); вы­прямиться, вернуться в исходное положение.
5. *И. п.* — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки во­круг обруча в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 39***

1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с ленточками, привязанными к палочке***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Под­нять ленточки вверх, наклониться вправо (влево), помахать ими; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 40***

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сиг­налу воспитателя: на сигнал «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать ру­ками, как крылышками.

***Упражнения с мячом***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в исходное по­ложение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, поло­жить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину; при­сесть, взять мяч, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток), выпрямиться, вернуться в исходное по­ложение.
4. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен; выпрямить ноги, вернуть­ся в исходное положение.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произволь­но. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдем цыпленка».

**ИЮЛЬ**

***Комплекс 41***

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исход­ное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вы­нести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исход­ное положение.
3. *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.
6. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 42***

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком рас­стоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упраж­нений умеренный.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол; выпрямиться, руки вдоль ту­ловища; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.
5. Игра «Угадай, кто кричит».

***Комплекс 43***

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лошад­ки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу; бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» бег, руки в стороны с произнесением слов «жу-жу-жу» — пчелки жужжат.

***Упражнения с погремушками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, погреметь, опустить, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед; встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Накло­ниться, коснуться погремушками колен; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых ру­ках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному — одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).

***Комплекс 44***

1. 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.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.—* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Под­няться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опус­тить руки, вернуться в исходное положение.
5. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

**август**

***Комплекс 45***

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег  
   вокруг обручей, положенных по кругу.

***Упражнения с обручем***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх; опустить обруч вперед, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть; встать, обруч вперед, вер­нуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вперед, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.
5. Игра «Кошка и мышки». Кошка сидит в центре, а мышки бе­гают вокруг. Кошка просыпается, говорит «Мяу» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту).
6. Игра «Найдем мышонка».

***Комплекс 46***

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

***Упражнения с мячом***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Под­нять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх; опус­тить мяч, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Выне­сти мяч вперед, присесть; встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпря­миться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками.
5. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

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

1. Игра «Найдем лягушонка».

***Комплекс 47***

1. Игра «Береги кубик». Дети стоят по кругу, слегка расставив ноги, руки за спиной. У ног каждого лежит один кубик. Водящий находится в центре и по сигналу воспитателя приближается к де­тям, стараясь взять кубик или дотронуться до него. Те в свою оче­редь приседают, закрывая кубик руками. Водящий уходит, и ребе­нок быстро встает. По окончании игры подсчитывают количество тех, кто не успел защитить свой кубик.

***Упражнения с кубиком***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опус­тить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Накло­ниться, положить кубик на пол, выпрямиться; наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться. То же с кубиком в левой руке.
3. *И. п.* — сидя ноги скрестно, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, выпрямиться, руки на поясе; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное поло­жение. То же влево.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, кубик на полу. Прыжки во­круг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

***Комплекс 48***

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

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

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

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в сторо­ны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1-8). Повторить 2-3 раза.
5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образу­ют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспи­татель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопа­ют в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

