

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ комплекс №1

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

II ОРУ без предметов

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Составитель:
инструктор ФИЗО
О. Ю. Григорьева

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1»-вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой - <i>выдох</i> ; «2» - и.п.- <i>вдох</i>	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» -присесть, положить руки на колени — <i>выдох</i> ; «2» - и. п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп умеренный.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на	«1» - поднять	5 раз,

	ширине ступни, руки вдоль туловища.	руки в стороны- <i>вдох</i> ; «2» - и. п. - <i>выдох</i> .	темп средний.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой	2-3 раза, ритмично

III Ходьба в колонне по одному за воспитателем (*у него в руках флажок*).

КАРТОЧКА №2

СЕНТЯБРЬ КОМПЛЕКС №2

I 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*).

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	«Покажи ладошки». <i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища	«1» - поднять руки вперёд — вот наши ладошки – <i>вдох</i> ; «2»- и.п. - <i>ВЫДОХ</i>	5 раз, темп средний
2.	«Покажи колени». <i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине	«1» -наклониться вперёд и положить руки на колени –	5 раз, темп средний

	плеч, руки на поясе	<i>выдох;</i> «2» - и.п.- <i>вдох</i>	
3.	«Большие и маленькие». <i>И.п.</i> — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1-2» - присесть, руками обхватить колени, опустить голову – <i>выдох;</i> «3-4» - и.п.	4 раза, темп медленный.
4.	<i>И.п.</i> — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах — как мячики	2-3 раза, темп ритмичный

III Ходьба за воспитателем, в обход площадки, стайкой (*в руках у него флажок*).

КАРТОЧКА №3

СЕНТЯБРЬ КОМПЛЕКС №3

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

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - вынести кубики вперёд; «2-3» - стукнуть ими друг о друга; «4» - опустить вниз, и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики за спиной.	«1»- присесть, положить кубики на пол; «2» - встать, руки убрать за спину. «3»- присесть, взять кубики; «4» - и.п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольное.

3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях.	«1» - поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, «2» - и.п. «3» - в другую сторону поворот, взять кубик	По 3 раза в каждую сторону; темп умеренный; дыхание произвольное.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.	2 раза; темп ритмичный; дыхание произвольное.

III 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.

КАРТОЧКА №4

СЕНТЯБРЬ КОМПЛЕКС №4

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

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на шири-не ступни, руки вдоль туловища.	«1-4» - махи обеими руками вперёд-назад; «5» - и.п.	4 раза, темп средний; дыхание произвольное.
2	<i>И.п.</i> — стоя ноги на шири-не ступни, руки на поясе.	«1-2» - присесть, обхватить колени руками - <u>выдох</u> ; «3-4» -и.п.— <u>вдох</u> .	5 раз; темп средний.

3	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, руки за спиной	«1-2» -наклон вперёд, кос- нуться пальца- ми рук носков ног- <u>выдох</u> ; «3-4» -и.п.- <u>вдох</u> .	4 раза, темп медленный.
4	<i>И.п.</i> — лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол.	Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия дви- жений на счёт «1-4»).	3-4 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Игровое упражнение «Найдем цыпленка»
(воспитатель заранее прячет игрушку и
предлагает детям найти ее).
Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

КАРТОЧКА №5

ОКТАБРЬ КОМПЛЕКС №1

I Игра м/п «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.*

II ОРУ с погремушками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги слегка рас- ставлены, ру-ки внизу, в каждой по одной погремушке.	«1-3» - руки вынести вперёд, погременуть погремушками; «4» - опустить руки, и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2	<i>И.п.</i> — ноги	«1» -	5 раз,

	на ширине плеч, погремушки за спиной	наклониться, коснуться погремушками колен; «2» - и.п.	темп средний, дыхание произвольн.
3	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной.	«1» - присесть, положить погремушки на пол- <i>выдох</i> ; «2»-выпрямиться, руки за спину – <i>вдох</i> ; «3» - присесть, взять погремушки – <i>выдох</i> ; «4» - и.п. – <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний.
4	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч.	Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

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

КАРТОЧКА №6

ОКТАБРЬ КОМПЛЕКС №2

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

II ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1	<i>И. п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» -поднять мяч вверх – <i>вдох</i> ; «2» - опустить, и.п. – <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний.
2	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.	«1» - наклониться, коснуться мячом пола – <i>выдох</i> ; «2»-выпрямиться, и.п. – <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний
3	<i>И.п.</i> — нога на ширине ступни, мяч	«1»-присесть, мяч в согнутых руках – <i>выдох</i> ;	5 раз, темп средний

	в обеих руках внизу.	«2»-встать, выпрямиться, и.п.- <i>вдох</i> .	
4	<i>И.п.</i> — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках.	«1-6»-катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.	2-3 раза, темп средний, дыхание произвольн.
5	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. (<i>серия движений на счет «1-4»</i>).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III Игровое задание «Быстро в домик!».

Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба враспынную 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.

КАРТОЧКА №7

ОКТЯБРЬ КОМПЛЕКС №3

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

II ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-3»-вынести кубики через стороны вперед - <i>вдох</i> , ударить друг о друга; «4»- опустить кубики вниз, и.п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний
2	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной.	«1» - наклониться, положить кубики на пол – <i>выдох</i> ; «2» -выпрямиться, и.п. - <i>вдох</i> ;	3 раза, темп средний.

		«3» -наклонить- ся, взять кубики- <i>выдох</i> ; «4» -и.п.- <i>вдох</i> .	
3	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - присесть, кубики вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2» - встать, и.п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп средний
4	<i>И.п.</i> — ноги слегка рас- ставлены, руки на поя- се, кубики на полу.	Прыжки вокруг кубиков в чере- довании с не- большой паузой. (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. 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.*

Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

КАРТОЧКА №8

ОКТАБРЬ КОМПЛЕКС №4

I 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 затем пробежать по мостику, не задевая его.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши – <i>вдох</i> ; «2» - опустить руки, и. п. - <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний
2	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, руки	«1» - наклониться вперёд, хлопнуть руками по коленным – <i>выдох</i> ;	4 раза, темп средний

	за спиной.	«2» - выпрямиться, и.п. – <i>вдох</i> .	
3	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - присесть, хлопнуть в ладо- ши перед собой – <i>выдох</i> ; «2» - встать, и.п. – <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний

III. 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 1-2 раза.

КАРТОЧКА №9

НОЯБРЬ КОМПЛЕКС №1

I Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

II ОРУ на стульях

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1» - поднять руки в сторон- <i>вдох</i> ; «2»- опустить, и.п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний
2	<i>И. п.</i> — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - наклониться вправо (влево); «2» - и.п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произволь.
3	<i>И.п.</i> — стоя за стулом, ноги на ширине	«1» - присесть- <i>выдох</i> ; «2»- и.п. – <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний

	ступни, руки на спинке стула.		
4	<i>И.п.</i> — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. (<i>серия движений на счёт «1-4»</i>).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра м/п «Тишина»

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.

КАРТОЧКА №10

НОЯБРЬ КОМПЛЕКС №2

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

II ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок.	«1»-поднять обруч вверх, руки прямые; «2»-посмотреть в обруч; «3»-опустить обруч; «4»-и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спи-	«1»-присесть, взять обруч обеими руками (<i>хват с боков</i>)-выдох, «2»- выпрямляясь,	4 раза, темп средний

	ной.	поднять обруч на уровень пояса- <i>вдох</i> ; «3»-присесть, положить обруч на пол; «4» - и. п.	
3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди.	«1» - наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (<i>руки прямые</i>)- <i>выдох</i> ; «2»- выпрямиться, вернуться в и.п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> — стоя в обруче, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах в обруче. (<i>серия движений на счёт «1-4»</i>).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

КАРТОЧКА №11

НОЯБРЬ КОМПЛЕКС №3

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

II ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.	«1»- поднять флажки вверх, помахать- <i>вдох</i> ; «2»- опустить флажки; в и.п.- <i>выдох</i>	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, флажки в	«1»-присесть, вынести флажки вперёд - <i>выдох</i> ; «2»-встать, в и.п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп умеренный

	согнутых руках у плеч.		
3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков - <i>выдох</i> ; «2»-выпрямиться, вернуться в и.п.- <i>вдох</i>	4 раза, темп умеренный
4.	<i>И.п.</i> — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу.	«1» - поднять флажки вверх и помахать ими вправо (<i>влево</i>) - <i>вдох</i> ; «2»- опустить, в и.п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп ритмичный

III. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

КАРТОЧКА №12

НОЯБРЬ

КОМПЛЕКС №4

I 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.

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» -поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими- <i>вдох</i> ; «3-4»-опустить кубики, вернуться в и. п. – <i>выдох</i> .	5 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках	«1»-присесть, положить кубики на пол - <i>выдох</i> ; «2»-встать,	4 раза, темп умеренный

	за спиной.	выпрямиться, руки произвольно - <i>вдох</i> ; «3»-присесть, взять кубики; «4»- и.п.	
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч.	«1»-наклониться вперёд, положить кубики подальше- <i>выдох</i> ; «2»-выпрямиться, руки на пояс - <i>вдох</i> ; «3»-наклониться, взять кубики; «4» -и. п.	4 раза, темп средний
4.	<i>И.п.</i> — стоя перед кубиками, руки произвольно	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. (<i>серия движений на счёт «1-6»</i>).	2 раза, темп ритмичный.

III 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.

КАРТОЧКА №13

ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС №1

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

II ОРУ с кольцом (*кольцетброс*)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.	«1» -руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в другую руку; «2»- опустить руки, и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди.	«1»- присесть, положить кольцо на пол; «2»- выпрямиться, руки убрать за спину; «3»-присесть, взять кольцо; «4»-вернуться в и.п.	4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> — сидя на	«1»-выпрямиться,	5 раз,

	пятках, кольцо в обеих руках внизу.	поднять кольцо в прямых руках над головой - <i>вдох</i> ; «2»-вернуться в и. п.- <i>выдох</i> .	темп ритмичный
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, кольцо на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой. (<i>серия движений на счёт «1-6»</i>).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III 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.

Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

КАРТОЧКА №14

ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС №2

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

II ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1»-поднять мяч вверх над головой, потянуться - <i>вдох</i> ; «2»-опустить мяч вниз, вернуться в и.п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1»-наклониться, коснуться мячом пола (<i>между пяток ног</i>)- <i>выдох</i> ; «2»-выпрямиться, вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний
3.	<i>И.п.</i> — лежа на спине, мяч в	«1-2»-согнуть ноги в коленях, подтянув к	4 раза, темп

	обеих руках за головой.	животу, и коснуться мячом колен- <i>выдох</i> ; «3-4»- выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	медленный
4.	<i>И.п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произволь-но.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (<i>серия движений на счёт «1-6»</i>).	2 раза, темп ритмичный

III Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

КАРТОЧКА №15

ДЕКАБРЬ КОМПЛЕКС №3

I 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.

II ОРУ с платочками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни,	«1»-выпрямить руки вперед — показали платочек; «2»-вернуться в и. п.	5 раз, темп умеренный.

	платочек в обеих руках у груди.		дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.	«1-3»-наклониться и помахать платочком вправо (влево); «4»-выпрямиться, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.	«1»-присесть, платочек вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2»- встать, вернуться в и. п. - <i>вдох</i> .	5 раз, темп умеренный.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.	Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой (<i>серия движений на счёт «1-4»</i>).	2 раза, темп ритмичный

III Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

КАРТОЧКА №16

ДЕКАБРЬ КОМПЛЕКС №4

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

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1»-поднять руки в стороны – <i>вдох</i> ; «2»- опустить, вернуться в и. п. - <i>выдох</i> .	5 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-присесть, руки вынести вперёд- <i>выдох</i> ; «2»-встать, вернуться и. п. - <i>вдох</i> .	4 раза, темп умеренный
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях,	«1-3»-наклониться вправо (<i>влево</i>),	По 2 раза в каждую

	руки на поясе.	выполнить два-три покачивания; «4»- и.п.	сторону, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1»- согнуть колени, подтянуть к себе- <i>выдох</i> ; «2»- выпрямить ноги, вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	5 раз, темп средний

III 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.

Игра «Найдём лягушонка».

КАРТОЧКА №17

ЯНВАРЬ КОМПЛЕКС №1

I. Ходьба и бег змейкой между предметами (*кубики, кегли, набивные мячи*); ходьба и бег враспынную.

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди.	«1,3» - поднять обруч вверх, посмотреть в окошко - <i>вдох</i> ; «2,4» - опустить обруч, вернуться в и. п.- <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди.	«1-2» - присесть, обруч вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - выпрямиться, и.п.- <i>вдох</i> .	4 раза, темп медленный
3.	<i>И.п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, обруч	«1» - наклониться вправо (влево), «2» - вернуться в и. п.	По 3 раза в каждую сторону,

	хватом с боков в согнутых руках перед собой.		темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И.п.</i> — стоя в обруче, ноги слегка расставлены.	Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный

III. Игра «Найди свой цвет».

*В трёх местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого 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.*

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №18

ЯНВАРЬ КОМПЛЕКС №2

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч вверх, руки прямые - <u>вдох</u> , «2» - опустить мяч, вернуться в и.п. — <u>выдох</u> .	5 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.	«1» - присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, «2» - выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн

3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1-2» - наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног (<i>подальше от себя</i>), «3 - 4» -выпрямиться, в и. п.	4 раза, темп медленный дыхание произвольн
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков (<i>серия движений на счёт «1-4»</i>).	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III 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.

Игра «Найдем воробышка».

КАРТОЧКА №19

ЯНВАРЬ КОМПЛЕКС №3

I. 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.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.	Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой на счёт «1-4» - вперёд (назад).	4 раза, темп ритмичный дыхание произвольн
2.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1»-присесть, обхватить руками колени - <i>выдох</i> , «2» - подняться, убрать руки за	4 раза, темп средний

		спину, и. п.- <u>вдох</u> .	
3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1-2» - наклониться, коснуться руками носков ног - <u>выдох</u> , «3-4» - выпрямиться, и. п.- <u>вдох</u> .	4 раза, темп умеренный
4.	<i>И.п.</i> — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1» - поднять правую (левую) ногу - <u>вдох</u> , «2» - опустить, и.п.- <u>выдох</u> .	По 3 раза, темп средний

III. Игровое упражнение «Поймай снежинку!».

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 20

ЯНВАРЬ КОМПЛЕКС №4

I. 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 вперёд, а на слова «**в яму — бух!**» присаживаются на корточки. «**Вылезли из ямы**», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч вверх, посмотреть - <u>вдох</u> , «2»-опустить мяч, и.п.- <u>выдох</u> .	5 раз, темп ритмичный
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1-2» - наклониться, коснуться мячом пола - <u>выдох</u> , «3-4» - выпрямиться, и. п. - <u>вдох</u> .	4 раза, темп медленный
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд – <u>выдох</u> , «2» - встать, и. п. – <u>вдох</u> .	4 раза, темп средний
4.	<i>И.п.</i> — сидя на пятках мяч перед собой.	«1-6» - прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево).	По 3 раза в каждую сторону, темп средний
5.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны (<i>серия прыжков на счёт «1-6»</i>)	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 21

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №1

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

II. ОРУ с погремушками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, погремушки внизу.	«1-3» - поднять по погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.	«1-2» - присесть, вынести погремушки вперёд, позвонить; «3-4» - выпря	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн

		МИТЬСЯ, И.П.	
3.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч.	«1» - наклониться вперёд, положить погремушки на пол; «2» - выпрямиться, убрать руки за спину; «3» - наклониться, взять погремушки, вернуться в и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И.п.</i> - стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.	Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево), (на счёт «1-6»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн, чередовать с ходьбой.

Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 22

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №2

I. 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.

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу.	«1» - поднять обруч вверх - <u>вдох</u> , «2» - опустить, вернуться в и. п. – <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни,	«1» - присесть, обруч вынести вперёд - <u>выдох</u> ;	5 раз, темп средний.

	обруч в обеих руках к груди.	«2» - выпрямить ся, вернуться в и. п.- <u>вдох</u> .	
3.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, обруч у груди.	«1» - обруч вперёд; «2» - поворот вправо (влево); «3» - обруч вперёд; «4» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону; темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> -стоя в обруче, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте (на счёт «1-4»), чередуя с ходьбой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

III. Игровое задание «Найди лягушонка».

КАРТОЧКА № 23

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №3

I. Игровое упражнение «Пузырь».

ПОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1-2» - поднима ясь наноски, под нять руки вверх, потянуться – <u>вдох</u> ; «3-4» - вернуться в и. п. – <u>выдох</u> .	4-5 раз, темп медленный
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - поворот туловища вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	По 3 раза в каждую сторону, темп сред ний.
	<i>И.п.</i> - ноги на	«1» - наклонить	4 – 5 раз,

3.	ширине плеч, руки вдоль туловища.	ся вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой - <u>выдох</u> ; «2» - выпрямиться, и.п.- <u>вдох</u> .	темп средний.
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.	Поочерёдное сгибание ног на счёт «1-10», чередование с паузой 10 сек.	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> - ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны, серия прыжков - на счёт «1-4»).	2-3 раза, темп ритмичный

III. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 24

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №4.

I. Игровое упражнение «Тишина».

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - мяч на грудь, руки согнуты – <u>вдох</u> ; «2» - опустить мяч вниз, и. п. – <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.	«1» - поднять мяч вверх над головой - <u>вдох</u> , «2» - наклониться, коснуться мячом пола - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, мяч вверх - <u>вдох</u> , «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	4-5 раз, темп средний
	<i>И.п.</i> - сидя на	«1-2» - прокатыва	По 4 раза,

3.	пятках, мяч на полу.	ние мяча вправо от себя; «3-4» - прокатывание мяча назад к себе. То же влево.	темп меленный, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево). Серия прыжков на счёт «1-6».	2 раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

III. Игровое упражнение на дыхание «Снежинки и ветерок». Разделить детей на две команды: «снежинки», «ветерок». «Снежинки» кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят звук «ш-ш-ш» и снежинки «прячутся» от ветра- приседают.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

КАРТОЧКА № 25

МАРТ КОМПЛЕКС №1

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

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» - поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; «3-4» - опустить кубики, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики у плеч	«1» - присесть, кубики вынести вперед - <u>выдох</u> ; «2» - встать, и.п. — <u>вдох</u> .	4 раза, темп средний.
	<i>И.п.</i> —	«1»- повернуться	По 2 раза в

3.	стойка на коленях, кубики в руках у плеч.	вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» -выпрямить ся, руки на пояс; «3» - повернуться вправо (влево), взять кубик, «4» - и. п.	каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой.	«1» - согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен - <u>выдох</u> , «2» -и. п.- <u>вдох</u> .	5 раз, темп умеренный.
5.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны на счёт «1-4».	2 раза, темп средний, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 26

МАРТ КОМПЛЕКС №2

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; «2» -опустить руки через стороны вниз, и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - <u>выдох</u> ; «2» - подняться, и. п. — <u>вдох</u> .	4 раза, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях, руки на поясе.	«1» -наклониться вправо (влево), «2»- выпрямиться, и. п.	По 3 раза , темп средний, дыхание произвольн.

4.	<i>И.п.</i> — лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой	«1-8»-поочерёдное сгибание ног.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки произвольн.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны) на счёт «1-4».	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «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 вперёд, а на слова «*в яму — бух!*» присаживаются на корточки. «*Вылезли из ямы*», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

КАРТОЧКА № 27

МАРТ КОМПЛЕКС №3

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» -поднять мяч вверх, посмотреть на него - <u>вдох</u> , «2» - опустить вниз, и. п. – <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди.	«1-2» - наклониться, коснуться мячом пола - <u>выдох</u> : «3-4» -выпрямиться, и. п. – <u>вдох</u> .	4 раза, темп умеренный
	<i>И.п.</i> — ноги	«1» - присесть,	4 раза,

3.	на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	вынести мяч вперёд - <u>выдох</u> ; «2» - встать, и. п. – <u>вдох</u> .	темп средний
4.	<i>И.п.</i> — сидя на пятках, мяч на полу перед собой.	«1-5» - прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево), помогая руками.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны на счёт «1-6».	3 раза, темп средний, дыхание произвольн

III. Игровое задание «Найди свой домик».

В трёх местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого 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.

КАРТОЧКА № 28

МАРТ КОМПЛЕКС №4

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

II. ОРУ с платочками (30х30 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.	«1» - выпрямить руки вперёд — показать платочек, «2» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.	«1-3» - наклониться и помахать платочком вправо (влево), «4» - выпрямиться, и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн
	<i>И.п.</i> — ноги	«1» - присесть, пла	4 раза,

3.	на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.	точек вынести вперёд - <u>выдох</u> , «2» - встать, и. п. - <u>вдох</u> .	темп средний
4.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, платочек внизу.	«1» -поднять платочек вверх – <u>вдох</u> ; «2-3» - присесть, спрятаться за платочек - <u>выдох</u> , «4» - встать, и.п. - <u>вдох</u> .	4 раза, темп средний
5.	<i>И. п.</i> — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.(<i>Серия прыжков на счёт «1-6»</i>)	3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

КАРТОЧКА № 29

АПРЕЛЬ

КОМПЛЕКС №1

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

II ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке.	«1-2» - поднять кольцо вверх, переложить в левую руку- <u>вдох</u> ; «3-4» - опустить через стороны – <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди.	«1-2» - присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые – <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.	4 раза, темп умеренный.
	<i>И.п.</i> —	«1» - повернуться,	По 3 раза

3.	стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги.	взять кольцо; «2» - и. п.	в каждую сторону, дыхание произвольное.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-6»).	3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игровое задание «Найдём цыплёнка».

Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыплёнка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему говорит об этом. Когда большинство детей справится с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

КАРТОЧКА № 30

АПРЕЛЬ КОМПЛЕКС №2

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

II ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.	«1-3» - поднять через стороны флажки вверх, скрестить; «4» - опустить флажки вниз, и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, флажки у плеч.	«1-3» - наклониться, помахать флажками перед собой, «4» - выпрямиться, и. п.	4 раза, темп умерен., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч,	«1» - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые);	По 3 раза в каждую сторону, темп

	флажки у груди.	«2» - и. п.	средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, флажки на полу.	Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-6»).	3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

На одной стороне зала небольшая часть огораживается рейками, положенными на стулья (или стойками с натянутым шнуром на высоте 50 см) – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот. Воспитатель говорит:

«Кот мышей сторожит.

Притворился, будто спит».

Дети проползают под рейками или шнурами, встают и бегают врассыпную.

Воспитатель приговаривает:

«Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите».

Дети легко, бесшумно бегают. Через 30-35 с воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит «Мяу!» и бежит за мышами, они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть. игра повторяется. Роль кота каждый раз исполняет другой ребенок

КАРТОЧКА № 31

АПРЕЛЬ КОМПЛЕКС №3

I. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки к плечам, сгибая в локтях - <u>вдох</u> ; «2» - опустить руки, и. п. - <u>выдох</u> .	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1» - присесть, вынести руки вперед - <u>выдох</u> ; «2» - встать, руки убрать за спину, и.п. — <u>вдох</u> .	4 раза, темп умеренный
	<i>И.п.</i> —	«1» - наклониться	По 3 накло

3	стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	вправо (влево); «2» - выпрямиться, вернуться в и. п.	на в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.(серия прыжков на счёт «1-6»)	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Найди свой цвет».

В трёх местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Педагог предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3-4 раза.

КАРТОЧКА № 32

АПРЕЛЬ КОМПЛЕКС №4

I. 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.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь, локти согнуты - <u>вдох</u> ; «2» - опустить мяч, и. п. - <u>выдох</u> .	5 раз , темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых	«1-3» - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - выпрямиться, и.	4 раза, темп средний, дыхание произвольное

	руках у груди.	п.	
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, коснуться мячом пола - <i>выдох</i> ; «2» - встать, выпрямиться, вернуться в и. п. — <i>вдох</i> .	5 раз, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.	Прыжки на двух ногах с поворотом во круг своей оси в чередовании с небольшой паузой. (серия прыжков на счёт «1-8»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «По ровненькой дорожке».

Педагог заводит детей в круг и предлагает поиграть.

Читает стихотворение:

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, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезти из ямы», - говорит педагог, и дети поднимаются. Игра повторяется.

КАРТОЧКА № 33

МАЙ КОМПЛЕКС №1

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

II. ОРУ на гимнастической скамейке (*с кубиками*)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч.	«1» - наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку; «2» - выпрямиться; «3» - наклониться вправо (влево), взять кубик; «4» - и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу.	«1» - встать, поднять кубики в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - опустить кубики, вернуться в и. п. — <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний.

3.	<i>И.п.</i> - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки.	«1-2» - поднять прямые ноги вперед - <i>вдох</i> ; «3-4» - опустить- <i>выдох</i> .	5 раз , темп медленный.
4.	<i>И.п.</i> - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу.	Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.	2 раза, темп и дыхание произвол.

III Игра «Поезд».

Дети становятся друг за другом. Каждый ребёнок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель – паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется.

КАРТОЧКА № 34

МАЙ КОМПЛЕКС №2

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, руки опущены.	«1-3» -поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; «4» -опустить руки, вернуться в и. п.	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1» - наклониться вправо (влево); «2» - вернуться в исходное положение.	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1-2» -подтянуть ноги к себе, согнув в коленях; «3-4» - вернуться в	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.

		исходное положение.	
4.	<i>И.п.</i> - лежа на животе, руки согнуты перед собой.	Попеременное сгибание и разгибание ног (<i>велосипед</i>).	2 раза, темп и дыхание произвольн.

III. Игровое задание «Поймай комара»

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах на месте и хлопки двумя руками над головой.

КАРТОЧКА № 35

МАЙ КОМПЛЕКС №3

I. 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.

II ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	<i>И.п.</i> - ноги на	«1-2» -поднять кубики	5 раз ,

1.	ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать « <i>тук-тук</i> » - <i>вдох</i> ; «3-4» - опустить руки, и. п. - <i>выдох</i> .	темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — нога на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.	«1»- наклониться, поставить кубики у носков ног – <i>выдох</i> ; «2» - выпрямиться, убрать руки за спину - <i>вдох</i> ; «3» - наклониться, взять кубики, вернуть ся в и. п. – <i>выдох</i> .	5 раз , темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - лежа на спине, кубики в обеих руках за головой.	«1-2» -согнуть колени, коснуться колен кубиками – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5 раз , темп медленный.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	3 раза, темп и дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 36

МАЙ КОМПЛЕКС №4.

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

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.	«1-3» - поднять флажки вверх, помахать ими; «4» - опустить, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине ступни, флажки у груди.	«1-3» -присесть, постучать палочками о пол; «4» - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, флажки у плеч.	«1-2» - наклониться, коснуться палочками носков ног; «3-4» -выпрямиться,	4-5 раз, темп умеренный, дыхание

		вернуться в и. п.	произвольн.
4.	<i>И.п.</i> - ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках..	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (<i>серия прыжков на счёт «1-6»</i>).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Поезд».

Дети становятся друг за другом. Каждый ребёнок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель – паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется.

КАРТОЧКА № 37

ИЮНЬ КОМПЛЕКС №1

I 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 1-2 раза.

II ОРУ с платочком

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни,	«1» - выпрямить руки вперёд — показать платочек;	5 раз, темп средний,

	платочек в обеих руках у груди.	«2» - вернуться в и. п.	дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, платочек внизу.	«1» - присесть, вынести платочек вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - встать, выпрямиться, вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, платочек в правой руке.	«1-3» - поворот вправо, помахать платочком; «4» - вернуться в и. п.; переложить платочек в левую руку. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.	Прыжки на двух ногах на месте, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой (<i>серия прыжков на счёт «1-8»</i>)	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

КАРТОЧКА № 38

ИЮНЬ КОМПЛЕКС №2

I. Игра «Кошка и мышки».

Кошка сидит в центре, а мышки бегают во круг. Кошка просыпается, говорит «*Мяу*» и ловит мышек, а те прячутся: в норку (*за черту*).

II ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди.	«1» - обруч вынести вперед, руки прямые; «2» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди.	«1» - присесть, обруч вынести вперед, руки прямые — посмотреть в окошко - <i>выдох</i> ; «2» - встать, и. п. - <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний.

3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.	«1» - поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, «2» - вернуться в исходное положение.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.	«1-2» - наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; «3-4» - выпрямиться, вернуться в и. п.	4 раза, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> — стоя перед обручем, руки произвольно	Прыжки вокруг обруча в обе стороны. (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 39

ИЮНЬ КОМПЛЕКС №3

I Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную.

II ОРУ с ленточками, привязанными к палочке

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, ленты вниз.	«1» - поднять ленты вверх, помахать ими; «2» - опустить, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч.	«1-3» - присесть, постучать палочками о пол; «4» - встать, вернуться в и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях, ленточки в обеих руках	«1-3» - поднять ленточки вверх, наклониться вправо (влево), помахать ими; «4» - выпрямиться,	По 2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.

	внизу.	вернуться в и. п.	
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках внизу.	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. (<i>серия прыжков на счёт «1-8»</i>).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III Игровое упражнение «Догони мяч!» (*бег на другую сторону площадки*). Воспитатель показывает детям корзину с мячами и предлагает встать рядом с ней вдоль одной из сторон площадки. Затем со словами «догоните мячи» выбрасывает их из корзины, стараясь, чтобы они покатились в разные стороны, подальше от детей. Дети бегут за мячами, берут их и кладут в корзину.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 40

ИЮНЬ КОМПЛЕКС №4

I. 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.

II ОРУ с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч вперед, руки прямые; «2» - опустить, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - присесть, положить мяч на пол - <i>выдох</i> ; «2» - встать, выпрямиться, убрать руки за спину - <i>вдох</i> ; «3» - присесть, взять мяч - <i>выдох</i> ; «4» - вернуться в и. п.	4 раза, темп средний.

3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги врозь, мяч у груди.	«1-2» - наклониться, коснуться мячом пола (между пяток); «3-4» - выпрямиться вернуться в и. п.	4 раза, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен - <i>выдох</i> ; «3-4» - выпрямить ноги, и. п. - <i>вдох</i> .	4 раза, темп медленный.
5	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны. (<i>серия прыжков на счёт «1-8»</i>).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игровое задание «Найдем цыпленка».

Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему говорит об этом. Когда большинство детей справится с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

КАРТОЧКА № 41

ИЮЛЬ

КОМПЛЕКС №1

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

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1-3» - поднять руки в стороны, помахать; «4» - опустить руки, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки за спиной.	«1,3» - присесть, вынести руки вперед; «2,4» - встать, убрать руки за спину, и. п.	4 раза, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях,	«1,3» - наклониться вправо (влево), «2,4» - выпрямить	По 3 раза, темп умеренн.,

	руки на поясе.	ся, и. п..	дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — лёжа на спине.	«1-8» - попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед; «9-10» - пауза между серией движений ногами.	2 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 42

ИЮЛЬ

КОМПЛЕКС №2

I. 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.

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-
---	--------------------	-----------------------	-------------------

			ний
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - поднять кубики в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - опустить, и. п. – <i>выдох</i> .	5 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках у плеч.	«1» - присесть, поставить кубики на пол; «2» - выпрямиться, руки вдоль туловища - <i>вдох</i> ; «3» - присесть, взять кубики - <i>выдох</i> , «4» - и. п. - <i>вдох</i> .	4 раза, темп умеренн.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, кубики внизу.	«1-2» - поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком; «3-4» - выпрямиться, вернуться в и. п.	4 раза, темп медленн., дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.	2 раза, темп ритмичн., дыхание произволь.

III. Игра «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка).

КАРТОЧКА № 43

ИЮЛЬ

КОМПЛЕКС №3

I. 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.

II. ОРУ с погремушками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, погремушки внизу.	«1» - поднять погремушки через стороны, погреметь; «2» - опустить, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни,	«1» - присесть, вынести погремушки вперед – <i>выдох</i> ;	4 раза, темп средний.

	погремушки у плеч.	«2» - встать, и. п. — <i>вдох</i> .	
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.	«1» - наклониться, коснуться погремушками колен - <i>выдох</i> ; «2» - выпрямиться, и. п. — <i>вдох</i> .	4 раза, темп средний.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному — одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу (положение рук можно менять во время движения).

КАРТОЧКА ЦОЛЬ

КОМПЛЕКС №4

I. Игра «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

II ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки в стороны, «2» - руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой, «3» - руки в стороны, «4» - и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки в стороны - <i>вдох</i> , «2» - присесть, хлопнуть в ладоши перед	4 раза, темп средний.

		собой - <i>выдох</i> ; «3» - встать, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки в стороны, «2» - повернуться вправо (влево); «3» - руки в стороны, «4» - и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	«1-2» - подняться на носки, руки в стороны - <i>вдох</i> , «3-4» - опуститься на всю ступню, и.п. — <i>выдох</i> .	5 раз, темп медленн.

III Игра «Найди свой цвет».

В трёх местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Педагог предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально.

Игра повторяется 3-4 раза.

КАРТОЧКА № 45

АВГУСТ

КОМПЛЕКС №1

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

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди.	«1» - вынести обруч вперёд, «2» - вверх; «3» - обруч вперед, «4» - и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, обруч хватом рук с боков на груди.	«1» - вынести обруч вперед, «2» - присесть; «3» - обруч вперед, «4» - и. п.	4 раза, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, обруч на груди.	«1» - вынести обруч вперед, руки прямые, «2» - наклониться, коснуться ободом обруча пола;	4 раза, темп умеренн., дыхание произвол.

		«3» -бруч вперед, «4» - и. п.	
4.	<i>И.п.</i> — стоя в обруче.	Прыжки на двух ногах на месте (<i>серия прыжков на счёт «1-6»</i>).	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игра «Кот и мышки».

На одной стороне зала небольшая часть огораживается рейками, положенными на стулья (или стойками с натянутым шнуром на высоте 50 см) - это дом мышей.

На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот. Воспитатель говорит:

***«Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит».***

Дети проползают под рейками или шнурами, встают и бегают врассыпную. Воспитатель приговаривает:

***«Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите».***

Дети легко, бесшумно бегают. Через 30-35 с. воспитатель восклицает:

«Кот проснулся!». Ребёнок, изображающий кота, кричит ***«Мяу!»*** и бежит за мышами, они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть. Игра повторяется. Роль кота каждый раз исполняет другой ребёнок.

Игра «Найдем мышонка».

КАРТОЧКА № 46

АВГУСТ

КОМПЛЕКС №2

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

II. ОРУ с мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч вперёд, руки прямые; «2»- мяч вверх; «3» - мяч вперёд, «4» - и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч вперёд; «2» - присесть; «3» -встать мяч вперёд; «4» - и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у	«1» - мяч вперед, «2» - наклониться, коснуться мячом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться,	4 раза, темп умеренн.

	грудн.	мяч вперёд - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	
4.	<i>И.п. — сидя на пятках, мяч перед собой.</i>	Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо и влево, перебирая руками (на счёт «1-8»).	4 раза, темп медленн., дыхание произвол.

III. Игра «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

Игра «Найдем лягушонка».

(ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

КАРТОЧКА № 47

АВГУСТ

КОМПЛЕКС №3

I. 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.

II. ОРУ с кубиком.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п. — ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.</i>	«1-2» - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, «3-4» - опустить, и. п.	5 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п. — ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.</i>	«1» - наклониться, положить кубик на пол, «2» - выпрямиться руки на пояс;	4 раза, темп средний, дыхание произвол.

		«3» - наклониться, взять кубик левой рукой, «4» - и.п.. То же с кубиком в левой руке.	
3.	<i>И.п.</i> — сидя ноги скрестно, кубик в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, положить кубик сзади у пятки правой ноги, «3-4» - выпрямиться, руки на поясе; «5-6» - поворот вправо, взять кубик, «7-8» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп медленн., дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, кубик на полу.	Прыжки вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках.

КАРТОЧКА № 48

АВГУСТ

КОМПЛЕКС №4

I. Игра «По ровненькой дорожке».

Педагог заводит детей в круг и предлагает поиграть.

Читает стихотворение:

*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, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезти из ямы», - говорит педагог, и дети поднимаются. Игра повторяется.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> — ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» - руки в стороны, «2» - руки вверх, «3» - руки в стороны, «4» - и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвол.
	<i>И.п.</i> — ноги	«1» - присесть, руки	4 раза,

2.	на ширине ступни, руки на поясе.	вынести вперед - <i>выдох</i> , «2» - встать, и. п. — <i>вдох</i> .	темп средний.
3.	<i>И.п.</i> — стойка на коленях, руки на поясе.	«1» - наклон вправо (влево), «2» - выпрямиться, и. п.	По 3 раза, темп средний дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте, и продвигаясь вперед (на счет «1-8»)	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол..

III 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 1-2 раза.