

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Составитель:
инструктор ФИЗО
О. Ю. Григорьева

г. Полысаево

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

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

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – руки вверх, подняться на носки; «3» – руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i>	5-6 раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе,	«1» – шаг вправо, руки в стороны;	5-6 раз, темп

	носки врозь, руки вдоль туловища.	«2» – наклон вправо (<i>влево</i>), правую руку вниз, левую вверх; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	средний, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – правую ногу назад на носок, руки за голову; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны. «2» – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8» (<i>или под музыкальное сопровождение</i>).	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвольное.

III Упражнение на восстановление дыхания. **«Трубач»**

И.п. – стойка, руки перед грудью, кулаки сжаты «Трубочкой». «1»- вдох; «2» - медленный выдох с произнесением «**Пф**». Повторить **4** раза.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №2

СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, внешнем своде стопы.(1 мин.) ; бег между предметами (*кубиками, кеглями или набивными мячами*). Перестроение в колонны по два через середину зала.

II. ОРУ с малым мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке.	«1» – руки в стороны; «2» – руки вверх, положить мяч в левую руку; «3» – руки в стороны; «4» - руки вниз.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1–2» – поворот вправо (<i>влево</i>), ударить мячом о пол; «3-4» - и. п	6 раз, темп медленный, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, ударить мячом о пол, поймать; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - стойка	«1-4» - с поворотом	6 раз,

на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.	вправо (<i>влево</i>), прока- тить мяч вокруг туловища.	темп медленный дыхание произвол.
------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

III. Игровое упражнение «Пингвины».

Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу взрослого прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Подвижная игра «Стоп».

Из колонн дети перестраиваются в шеренгу недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала находится водящий. Он громко произносит: *«Быстро шагай, смотри не зевай, стоп!»*. На каждое слово играющие продвигаются шагом вперёд (*ритмичность в соответствии с произнесением текста*). На последнем слове дети останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова поворачивается и вновь произносит текст, а дети продолжают движение. Кто из играющих успеет пересечь линию финиша, прежде чем водящий скажет слово *«Стоп!»*, становится водящим. *Игра повторяется.*

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №3

СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

I. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1»- руки за голову, правую (<i>левую</i>) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - <i>и. п.</i> - <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вперёд к правой (<i>левой</i>) ноге; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - <i>и. п.</i>	4-6 раз, темп умеренный дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за	«1» - поворот вправо (<i>влево</i>), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ;	6 раз, темп средний.

	головой.	«2» - и. п. - <i>вдох</i>	
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки вдоль туловища.	«1-2» – сесть справа (<i>слева</i>) на бедро, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3» - и. п. - <i>вдох</i> .	4-6 раз, темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, руки в упор сзади.	«1» – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол – <i>вдох</i> ; «2» - и. п. – <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт «1-8», затем пауза и снова прыжки.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. Игра «У кого мяч».

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

КАРТОЧКА №4

СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу взрослого ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, палка внизу.	«1» - палка вперёд, правую (левую) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и.п. - <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> - основная стойка, палка на груди.	«1» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;	6 раз, темп средний, дыхание

		«3-4» - и.п.	произвол.
4.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, палка на коленях.	«1» - палку вверх; «2» - наклон вперёд, коснуться носка правой (левой) ноги; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и.п.	По 3раза, темп умеренный дыхание произвольное.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, поднять палку вперёд - вдох; «2» - и.п. – выдох.	5-6 раз, темп ритмичный
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1»- прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и.п.. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

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

КАРТОЧКА №5

ОКТАБРЬ комплекс № 1

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1»- шаг вперёд, руки за голову. «2» - и. п. То же назад.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> – (координация движения)	«1» - руки к плечам; «2»- руки вверх; «3»- руки к плечам; «4»-и.п.	5-6 раз темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, руки на поясе.	«1» – наклон вправо (влево)- выдох; «2» - и. п. – вдох.	6 раз, темп умеренный
4	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки на пояс.	«1»- отставить ногу вперёд на носок; «2»-поднять её вверх; «3»- поставить на носок;	По 3-4 раза, темп ритмичный, дыхание

		«4»- и.п., то же другой ногой.	произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
6.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1–2» – поворот туловища вправо (<i>влево</i>), коснуться правой рукой пятки левой ноги; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольное.
7.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-4» – прыжки на правой ноге; «5-8» – прыжки на левой ноге; чередовать с небольшой паузой .	По 3раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

III Упражнение на восстановления дыхания «Петух».

Стойка ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны вдох через нос, затем хлопнуть ими по бёдрам. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку».(5-6 раз).

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №6

ОКТАБРЬ комплекс № 2

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

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч вниз.	«1» - обруч вперёд; «2»- обруч вверх; «3»- обруч вперёд; «4»- и.п.	4-5 раз, темп ритмичн. дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.	«1»- поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; «2»- и.п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.	«1» - присесть, обруч вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2»- и.п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний
4.	<i>И.п.</i> -стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вверх; «2» - наклон вперёд к правой (<i>левой ногое</i>); «3»-выпрямиться,	5-6 раз, темп умеренный дыхание

		обруч вверх; «4»- и.п.	произвольное
5.	<i>И.п.</i> - основная стойка около обруча, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

III. П/и «Цветные автомобили»

Дети размещаются по краю зала, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили. Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д.

Ходьба в колонне по одному за самым внимательным автомобилем.

КАРТОЧКА №7

ОКТАБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба и бег между предметами змейкой.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – поднять мяч вверх; «2» – шаг вправо (влево); «3» – приставить ногу. «4» - и. п	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.	«1-2» – присесть, мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – мяч вверх, руки прямые; «2» – поворот вправо (влево); «3» – выпрямиться, мяч вверх; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
4.	<i>И. п.</i> - сидя,	«1-2» – поднять ноги	5-6 раз,

	ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.	вверх, скатить мяч на живот, поймать его; «3 – 4» - и. п.	темп медленный дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.	«1-2» – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3 – 4» - и. п. - <i>выдох</i> .	6-8 раз, темп средний

III. Игровое упражнение «Не попадись».

Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий - ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным из числа ранее пойманных.

Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

КАРТОЧКА №8

ОКТАБРЬ комплекс № 4

I. Игровое упражнение «По мостику».

Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. на дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пойти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки; «3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – поворот туловища вправо (<i>влево</i>), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине	«1-2» – глубоко присесть, руки за голову,	5-6 раз; темп

	ступни, руки вверху.	сводя локти вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вправо (<i>влево</i>), правую руку вниз, левую вперёд; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт «1-8».	2 раза, темп ритмичн. дыхание произвольное.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз	«1-2» – руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний

III. Ходьба в колонне по одному спиной вперёд.
Спокойная ходьба.

КАРТОЧКА №9

НОЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег в рассыпную.

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1» – флажки вперёд; «2» – флажки вверх; «3» – флажки в стороны; «4» – и.п.	6-7 раз.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди.	«1» – поворот вправо (<i>влево</i>), правую руку в сторону; «2» - и. п.	6 раз.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз.
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» – флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вперёд к левой (<i>правой</i>) ноге -	4-6 раз

		<i>выдох;</i> «3» – выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох;</i> «4» - и. п. - <i>выдох.</i>	
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу	На счёт «1 – 8» прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.	2-3 раза.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; «3-4» - и.п. То же левой ногой.	6-8 раз.

III. Ходьба в колонне по одному с упражнением на дыхание «Гармошка»:

И.П.- ладони на рёбрах,
«1-2»- полный выдох через неплотно сжатые
зубы;
«3-4»- глубокий вдох(задержать дыхание на
1-2 сек;
Повторить **4** раза.

КАРТОЧКА №10

НОЯБРЬ комплекс № 2

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

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - палка вверх - <i>вдох;</i> «2» - опустить за голову - <i>выдох;</i> «3» - палку вверх - <i>вдох;</i> «4» - и. п.	6-8 раз
2.	<i>И. п.</i> - ноги врозь, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх - <i>вдох;</i> «2» - наклониться вперёд, руки вперёд – <i>выдох;</i> «3» - выпрямиться, палка вверх - <i>вдох;</i> «4» - и п. - <i>выдох</i> . То же влево	5-6 раз
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1-2» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох;</i> «3-4» - и. п. – <i>вдох.</i>	6-7 раз

4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на лопатках.	«1,3» - поворот туловища вправо (влево); «2,4» - и. п.	6-8 раз
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка за головой.	«1» - палка вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	5-6 раз
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и. п.; под счёт воспитателя «1-8»	2-3 раза темп средний
7.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - правую ногу в сторону на носок, палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз

III. Игровое упражнение «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

КАРТОЧКА №11

НОЯБРЬ комплекс № 3

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

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.	«1»- махом обруч вперёд; «2»- обруч назад; «3»- обруч вперёд; «4»- переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.	5-6 раз
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках.	«1-2»- присесть, обруч вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4»- и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз
3.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вправо, руки прямые - <i>выдох</i> ; «3» - прямо, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и п. То же влево.	6-7 раз
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги	«1-2» -наклониться,	5-6 раз

	врозь, обруч в согнутых руках перед собой.	коснуться ободом носка правой ноги - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> . То же к левой ноге	
5.	<i>И. п.</i> - обруч на полу, основная стойка, руки на поясе.	Прыжки вокруг обруча на счёт «1-8», на счёт «9»- прыгнуть в обруч.	3-4 раза
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками.	«1»- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; «2» - левой ногой; «3» - шаг назад правой ногой; «4» - шаг назад левой ногой.	4-5 раз

III. П/и «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

КАРТОЧКА №12

НОЯБРЬ комплекс № 4

I. Игра «Затейник».

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки; «3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль	«1» - правую руку к плечу; «2» - левую руку к плечу;	4-5 раз.

	туловища.	«3» - правую руку вниз; «4» - левую руку вниз.	
2.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – присесть, руки вперёд; «3» – встать, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – поворот туловища вправо, правую руку в сторону; «2» - и. п. То же влево.	6-8 раз.
4.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом; «3» – опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же левой ногой.	4-6 раз.

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

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №13

ДЕКАБРЬ комплекс № 1

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

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1-2» – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; «3-4» - и. п.	6-7раз, темп
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вперёд, положить кубик у носка левой ноги; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» – присесть, кубик вперёд переложить в левую руку; «2» – встать, кубик в левой руке.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

4.	<i>И. п.</i> – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.	«1» – поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» –выпрямиться, руки на пояс; «3» – поворот вправо, взять кубик; «4» - и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно, кубик на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт «1-8»	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвольн

III Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

КАРТОЧКА №14

ДЕКАБРЬ комплекс № 2.

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

II ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; «3»- опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стоя, ноги врозь, руки внизу.	«1» - руки за голову; «2» - поворот вправо; «3» - выпрямиться; «4»-и.п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь,	«1» - присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши - <i>выдох</i> ;	6-7 раз, темп средний

	руки вдоль туловища	«2» - и. п. - <i>вдох</i> .	
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; «2» - и. п.	6-8 раз, темп ритмичный, дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

Игровое упражнение на дыхание «Сугробы»:

Ходьба с высоким подниманием колен или перешагиванием через предметы, произнося «хруп-хруп-хруп» на выдохе, вдох через нос.

По команде «вьюга»- приседают и на выдохе произносят: «с-с-с». (2-3 мин.)

КАРТОЧКА №15

ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1- 2» – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» – и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп умеренный
2.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.	«1» - поворот вправо (влево), «2» - ударить мячом о пол, «3» - поймать двумя руками. «4» - и.п.	3-4 раза в каждую сторону. темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.	«1» – присесть, уронить мяч, поймать его; «2» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> – сидя,	«1»- поднять мяч вверх	5- 6 раз,

	ноги врозь, мяч внизу.	- <i>вдох</i> ; «2»- наклониться вперёд, коснуться мячом пола – <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, поднять мяч вверх- <i>вдох</i> ; «4» - и. п.	темп медленный
5.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые.	«1» – поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний

III. Игровое упражнение «Передай мяч»

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

КАРТОЧКА №16

ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением движения по команде воспитателя, бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; «3» – руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичн. дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> – стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – шаг правой ногой вправо - <i>вдох</i> ; «2» – наклон туловища вправо - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться; «4» - и. п. То же влево	5-6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> – стоя, ноги врозь, руки за головой.	«1» – руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вперёд, коснуться пальцами ног - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться,	5-6 раз

		руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	
4.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, руки вдоль туловища	«1-2» – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> – лёжа на спине, руки вдоль туловища.	Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (<i>на счёт «1-8»</i>), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.	3 раза, темп ритмичн.

III. Игровое упражнение «Пингвины» (*прыжки по кругу*).

Игра «Угадай кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

(*Поворачиваются спинами в круг*)

А как скажем: «Скок-скок!»

(*Произносит тот ребёнок, на которого укажет взрослый*)

Угадай чей голосок.

КАРТОЧКА №17

ЯНВАРЬ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.	«1» - палку вверх, потянуться; «2» —сгибая руки, палку положить на лопатки; «3» - палку вверх; «4» —палку вниз, вернуться в и.п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, палка на груди	«1-2» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3 – 4» - и. п. – <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди.	«1» - шаг вправо, палку вверх; «2» - наклон вправо;	6 раз, темп средний,

		«3»- выпрямиться, палку вверх; «4» - и.п.	дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка на груди.	«1» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперёд, коснуться палкой носка правой ноги - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	6 - 8 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на плечах.	«1» - прыжком ноги врозь; «2» - прыжком ноги вместе. На счёт «1-8».	2-3 раза, темп средний, дыхание произвол.

III. Игровое упражнение «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал

«Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

КАРТОЧКА №18

ЯНВАРЬ 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> -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч на грудь; «2» - мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч на грудь; «4» - и.п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч на груди.	«1-3» - наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> -стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.	«1-2» - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; «3-4» - и.п. То же влево	4-6 раз, темп медленный дыхание произвол.

4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд – <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	5-6 раз, темп средний.
5.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется произвольно.	Дыхание произвольное.
6.	<i>И.п.</i> – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно. На счёт «1-10».	2 раза, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

КАРТОЧКА №19

ЯНВАРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой ногой вправо, руки за голову; «2» - приставить ногу, и.п. То же влево.	6-8 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1-3» - пружинистые приседания, руки вперёд; «4» - и.п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	«1» - согнуть руки перед грудью; «2» - поворот, руки в стороны; «3» - выпрямиться, руки перед грудью; «4» - и.п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

4.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - мах правой ногой вперёд – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; «3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - и.п. То же левой ногой.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки на поясе.	«1» - шаг вправо; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и.п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-8» - прыжки на правой ноге; «9-10» - пауза; То же на левой ноге.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

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

КАРТОЧКА №20

ЯНВАРЬ комплекс №4.

I. . Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; лёгкий бег – руки в стороны, как птицы.

II. ОРУ с короткой скакалкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1-2» - поднимаясь на носки, скакалку вверх – <u>вдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>выдох</u> .	6-8 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - шаг вправо, скакалку вверх; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться, скакалку вверх; «4» - и.п.	6-8 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> – основная стойка, скакалка внизу.	«1-2» - присесть, скакалку вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>вдох</u> .	5-7 раз, темп медленный

4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах.	«1» - поворот туловища вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	6 раз, темп средний
5.	<i>И.п.</i> – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу.	Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперёд в чередовании с небольшой паузой (<i>или через скакалку, лежащую на полу.</i>)	2-3 серии подхода, темп ритмичн. дыхание произволь.

III. П/и «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

КАРТОЧКА №21

ФЕВРАЛЬ комплекс №1.

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

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка (о.с.)внутри обруча, руки вдоль туловища.	«1» - присесть; «2» - взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; «3» -присесть, положить обруч; «4» -встать, и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.	«1»- поворот туловища вправо; «2» - и. п. То же влево.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> -основная стойка, обруч	«1-2» -опираясь на обод обруча руками,	6-7 раз темп

	вертикально на полу хватом обеими руками сверху.	отвести правую ногу назад; «3-4» — и. п. То же левой ногой	средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.	«1-2» - присесть, обруч вперёд, руки прямые - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i>	6-7 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> -основная стойка в обруче, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» -прыжок из обруча.	2-3 раза

III. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

КАРТОЧКА №22

ФЕВРАЛЬ комплекс №2.

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки внизу.	«1-2» -отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же левой ногой	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ;	6-7 раз, темп

	ширине плеч, руки за спиной.	«2» -наклон вперёд к правой (левой) ноге - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	средний
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»-мах правой ногой вперёд; «2» - мах правой ногой назад; «3» - мах .правой ногой вперёд; «4» - и. п. То же левой ногой	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №23

ФЕВРАЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.

II.ОРУ с большой веревкой

Верёвка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом в круг, верёвка хватом сверху обеими руками.	«1» - верёвку вверх, правую ногу отставить назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> . То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, верёвка в обеих руках внизу.	«1»- верёвку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности) - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, поднять веревку	4-6 раз, темп средний

		вверх <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	
3.	<i>И. п.</i> – основная стойка, верёвка хватом обеими руками сверху у груди.	«1-2» - присесть, верёвку вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и.п.- <u>вдох</u> .	5-7 раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, верёвка внизу хватом сверху.	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к верёвке, лежащей на полу.	На счёт «1-8» прыжки на двух ногах через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд, небольшая пауза и повторение прыжков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

III. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

(Поворачиваются спинами в круг)

А как скажем: «Скок-скок!»

(Произносит тот ребёнок, на которого укажет взрослый)

Угадай чей голосок.

КАРТОЧКА №24

ФЕВРАЛЬ комплекс №4.

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

II. ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.	Броски и ловля мяча вверх (невысоко).	Темп произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой.	«1» - поворот туловища вправо; «2» - бросить мяч о пол; «3» - поймать его. То же с поворотом влево	По 3-4 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, сидя на пятках,	Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево	По 3 раза в каждую сторону, темп и

	мяч перед собой на полу.		дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой.	«1-2» - поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.	«1-2» - повернуться на живот, мяч в обеих руках; «3-4» - повернуться обратно на спину, и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч внизу.	«1-2» - правую ногу назад на носок, мяч вверх; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

КАРТОЧКА №25

МАРТ комплекс №1.

I. П/и «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями к низу.	«1-3» - три рывка руками в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.	«1» - наклон туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.	«1-2» - поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; «3 - 4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища	«1» - поднять правую ногу вперёд-вверх; «2» - одновременным	2-3 раза, темп средний,

		движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; «3» - левую ногу вниз, правую вверх; «4» - опустить правую ногу.	дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» -поднимаясь на носки, руки через стороны вверх- <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний

III. Игра «Не попадись!»Играющие располагают ся вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий - ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел зажать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным из числа ранее пойманных.

КАРТОЧКА №26

МАРТ комплекс №2.

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

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч внизу.	«1» - обруч вверх, правую ногу назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> . То же левой ногой.	6-8 раз, темп средний
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1-2» -присесть, обруч вынести вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>вдох</u> .	5-7 раз, темп медленн.
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.	«1» - обруч вверх; «2» - шаг вправо с наклоном вправо; «3» - приставить ногу, обруч вверх; «4» - и. п. То же	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		влево	
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху.	«1-2» -опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6-8 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.	«1» - поворот туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя боком к обручу, руки произвольно.	Прыжки вокруг обруча в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-6».)	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №27

МАРТ комплекс №3.

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег враспынную.

II. ОРУ со скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вправо (влево) - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться; «4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, скакалку на грудь.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вперед, коснуться	6 раз, темп умеренн.

		скакалкой носков ног <u>-выдох</u> ; «3» - выпрямиться, скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. - <u>выдох</u> .	
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.	«1-2» - сесть справа на бедро, скакалку вперёд; «3-4» - и. п. То же влево.	4-6 раз, темп медленн., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, скакалку вперёд- <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп медленн.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд.	темп индивидуальный (30 сек.)

III. Игровое упражнение «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

КАРТОЧКА №28

МАРТ комплекс №4.

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

II. ОРУ с кеглями.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1»-кегли в стороны; «2» - кегли вверх; «3»-кегли в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, кегли внизу	«1»-кегли в стороны- <u>вдох</u> ; «2» - наклон вперёд к правой ноге, поставить кегли у носка - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки на пояс - <u>вдох</u> ; «4» - наклониться, взять кегли, вернуться в и. п. - <u>выдох</u> . То	4-6 раз, темп умеренн.

		же к левой ноге	
3.	<i>И. п.</i> - стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.	«1» - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; «2» - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; «3» - поворот вправо, взять кеглю; «4» - поворот влево, взять кеглю.	4-6 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кегли у груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться кеглями пола между носков ног - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>вдох</u> .	6 раз, темп медленн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1» - присесть, кегли вынести вперёд - <u>выдох</u> ; «2» - и. п. - <u>вдох</u> .	6-7 раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.	2-3 раза, темп ритмичн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №29

АПРЕЛЬ комплекс №1.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть медленным движением, руки в стороны; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медлен., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.	«1» - руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом - <u>выдох</u> ;	6 раз, темп средний.

		«3» - выпрямиться, руки в стороны- <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> . То же к левой ноге.	
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.	«1» -поднять правую ногу назад-вверх; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, руки на поясе.	«1»-поворот вправо, правую руку вправо; «2» - и. п. То же влево.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №30

АПРЕЛЬ комплекс №2.

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

II.ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1»-поднять палку на грудь; «2» - палку вверх; «3» - палку на грудь; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - наклон к правой ноге; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и. п. То же к левой ноге.	6 раз, темп умерен., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - основная	«1-2» - присесть медленным движени	5-7 раз, темп

	стойка, палка на плечах	ем, спину и голову держать прямо; «3-4» - и. п.	медлен., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, палку вперёд-вверх; «2» - вернуться в и. п.	5-7 раз, темп умерен., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8».	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №31

АПРЕЛЬ комплекс №3.

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

II. ОРУ на гимнастической скамейке.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - сидя верхом на скамейке, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - вернуться в и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа перпендикулярно к	«1-2» поднять прямые ноги вверх; «3-4» - и.п.	6-7 раз, темп медлен.,

	скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.		дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.	«1»-шаг правой ногой на скамейку; «2» - шаг левой ногой на скамейку; «3» - шаг правой ногой со скамейки; «4» - то же левой. Поворот кругом.	3-4 раза, темп умерен., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к скамейке, руки произвольно.	На счёт «1-8» прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

КАРТОЧКА №32

АПРЕЛЬ комплекс №4.

I. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

II.ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	«1-3» - пружинистые приседания, руки вперёд; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» - руки согнуть перед грудью; «2» - поворот вправо, руки развес	6 раз, темп средний, дыхание

		ти в стороны; «3» -руки перед грудью; «4» -и. п. То же в левую сторону.	произвол.
4.	<i>И. п.</i> - ноги параллельно, руки вдоль туловища.	«1» -руки в стороны; «2» —согнуть правую ногу, положить на колено; «3» -опустить ногу, руки в стороны; «4» -и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» -с поворотом вправо сесть на правое бедро; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп медлен., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на правой и левой ноге на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №33

МАЙ комплекс №1.

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

II.ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» -руки вверх, переложить мяч в другую руку; «3» - руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке.	«1»- наклон к правой ноге; «2-3» - покатыть мяч от правой ноги к левой и обратно; «4» - вернуться в и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, мяч в обеих руках.	«1-2» - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;	4-6 раз, темп умеренный дыхание

		«3-4»-вернуться в и. п. То же влево.	произвол.
4.	И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.	«1-2» - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; «3-4»- вернуться в и. п.	5-7 раз, темп медленный дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1-2» - поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом; «3-4»- вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп умеренный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Ударить мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками.	Темп и дыхание произвольные.

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

КАРТОЧКА №34

МАЙ комплекс №2.

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки).

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; «3-4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп медленный дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.	«1»- руки в стороны; «2»- наклон вправо, руки вверх; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1»- поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; «2»- вернуться в и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.	«1-2» - выпрямить колени, принять положение упора согнувшись; «3-4»- вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью.	«1-2» - прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп медленный дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №35

МАЙ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (*или кубики*).

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» – вверх; «3»-флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- шаг вправо, флажки в стороны; «2» – наклон вперёд, скрестить флажки; «3» – выпрямиться, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п. То же влево.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - основная	«1 -2» – присед, флажки вперёд;	5-7 раз, темп

	стойка, флажки у плеч.	«3-4»- вернуться в и. п.	умеренн., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2»- поднять правую ногу, коснуться палочками колен; «3»- опустить ногу, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- прыжком ноги врозь; «2»- прыжком в и. п. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- правую ногу назад на носок, флажки вверх; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №36

МАЙ комплекс №4.

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

II. ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.	«1-2» - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; «3-4»- вернуться в и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи.	«1» - присесть, кольцо вверх; «2» - вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

		То же другой рукой.	
4.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.	«1» - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; «2» - опустить ногу, вернуться в и. п. То же правой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание.
5.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.	«1» - прямые руки вперёд - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться кольцом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, кольцо вперёд - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в и. п. - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.	«1» - правую ногу в сторону; «2» - приставить левую ногу; «3» — левую ногу в сторону; «4» - приставить правую ногу.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Фигуры». *Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры*

КАРТОЧКА №37

ИЮНЬ комплекс №1.

I. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Дети стоят в колонне по одному. Взрослый объясняет задание: по сигналу «Враспынную разойдись!» - разойтись по всему залу; по сигналу «В колонну по одному становись!» - быстро встать на своё место в колонне. Взрослый даёт оценку и указывает на ошибки, допущенные в игре, чтобы при повторном проведении игры построение прошло быстрее.

II. ОРУ с кеглями

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1» - кегли в стороны; «2» - кегли вверх; «3» - кегли в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - ноги врозь, кегли у груди.	«1» - кегли в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться кеглями пола; «3» - выпрямиться, кегли в стороны;	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн

		«4» - и. п.	
3.	<i>И. п.</i> - стоя на коленях, кегли у плеч.	«1-2» - поворот вправо, коснуться пола кеглей у пятки правой ноги; «3-4» - выпрямиться, и.п.. То же влево.	6 раз, темп медленный дыхание произволь.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1-2» - присесть, кегли вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кегли у груди.	«1-2» - наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный дыхание произволь.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (<i>на счёт «1-8»</i>).	3-4 раза, темп средний, дыхание произволь.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №38

ИЮНЬ комплекс №2.

I. Ходьба и бег по кругу. По сигналу - изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег враспынную с остановкой на сигнал.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»- руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
2.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1»- руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произволь
3.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперёд, коснуться пола между пятками ног -	5-7 раз, темп средний.

		<i>выдох;</i> «3»-выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох;</i> «4»- и. п. – <i>выдох.</i>	
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе	«1»- правую ногу в сторону, руки в стороны ; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой	6 раз, темп средний, дыхание произволь.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.	«1»- поднять вверх правую прямую ногу; «2»- опустить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
6.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.	«1»- прогнуться, руки вперёд – вверх - <i>вдох;</i> «2»- и. п. – <i>выдох.</i>	6-7 раз, темп медленный

Ш. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

КАРТОЧКА №39

ИЮНЬ комплекс №3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками - змейкой. Ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1»- кубики в стороны. «2»- кубики вверх, ударить ими один о другой; «3»- кубики в стороны; «4»- вернуться в и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
2.	<i>И. п.</i> -стоя, ноги на ширине плеч, кубики внизу.	«1»- поворот вправо (влево), руки в стороны; «2»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произволь.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше);	5-7 раз, темп медленный дыхание

		«3-4» - наклониться, взять кубики, вернуться в и. п.	произволь
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики у плеч.	«1»- присесть, кубики вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2»- и. п – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний, дыхание произволь
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.	«1-2» - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный, дыхание произволь
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой(<i>на счёт «1-8»</i>). .	3-4 раза, темп средний, дыхание произволь.

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

КАРТОЧКА №40

ИЮНЬ комплекс №4.

I. Ходьба в колонне, на сигнал взрослого: «Зайцы!» три прыжках на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.	«1» - обруч вперёд – <i>вдох</i> ; «2» - и.п. – <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вертикально - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться ободом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и.п. – <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с	«1» - присесть, обруч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний.

	боков у груди.		
4.	<i>И.п.</i> – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу.	«1-2» - опираясь на обруч, отвести назад – вверх правую ногу; «3-4» - и.п.	5-7 раз, темп умеренный дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч на полу.	Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки (<i>на счёт «1-6»</i>). .	3-4 раза, темп средний, дыхание произвольн

III. П/и «Мышеловка».

Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели.

Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас, Вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее, по слову воспитателя «Хлоп» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнулась. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями..

КАРТОЧКА №41

ИЮЛЬ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону так же в движении; ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч в обеих руках внизу.	«1» - шаг вправо, мяч вверх; «2» - приставить левую ногу; «3» - шаг влево; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч на груди.	«1» - мяч вверх; «2-3» - наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.	«1-2» - присесть, мяч вперед, руки прямые - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
	<i>И. п.</i> - сидя	«1-2» - поднять ноги	5-7 раз,

4.	ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.	вверх, скатить мяч на живот и поймать его. Повторить упражнение.	темп средний.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч внизу.	«1-2» - поднимаясь на носки, мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п.	5-7 раз, темп умеренный

III. Игра «Цветные автомобили»

Дети размещаются по краю зала, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются. Воспитатель поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили. Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д.

Ходьба по кругу — автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».

КАРТОЧКА №42

ИЮЛЬ комплекс 2.

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

II. ОРУ со скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка сложена вдвое внизу.	«1-2» - выпад вправо, скакалку вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же влево.	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка внизу.	«1-2» - присесть, скакалку вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка нога врозь, скакалка на груди.	«1» - скакалку вверх; «2» - наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; «3» - выпрямиться, скакалку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - лежа на животе,	«1» - прогнуться, скакалку вперед;	6-7 раз, темп

	скакалка в согнутых руках перед собой.	«2» - и. п.	медленный, дыхание произвольн.
5.	И. п. – о. с., скакалка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, скакалку вверх; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

Ш. Игра «Сиди, сиди, Яша».

Дети образуют круг. В центре круга ребёнок с завязанными глазами. Остальные играющие, взявшись за руки, идут по кругу произнося:

**Сиди, сиди, Яша,
Под ореховым кустом.
Грызи, грызи, Яша,
Орешки калёные
Милому дарёные.**

Дети останавливаются и хлопают в ладоши:

**Чок, чок, пятачок, Вставай,
Яша – мужичок**

Ребёнок – водящий встаёт и медленно кружится внутри круга.

**Где твой друг, Во
что он одет, Как
его зовут И
откуда привезут?**

С последними словами «Яша» идёт к детям, выбирает любого ребёнка, ощупывает его и пытается угадать, кого он нашёл, описать его одежду и назвать по имени.

КАРТОЧКА №43

ИЮЛЬ комплекс №3.

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через стороны за голову - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
2.	И. п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вперёд к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. То же к левой ноге.	По 6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	И. п.- стойка на коленях, руки	«1-2» - поворот вправо, коснуться пятки правой	По 5-6 раз, темп

	на поясе.	ноги; «3-4» - и. п. То же влево	медленный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - сесть справа на бедро, руки вперед; «3-4» - и. п. То же влево.	По 4-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	На счёт «1-8» прыжки на правой ноге; на счёт «1-8» прыжки на левой ноге.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности «Горячие руки».

Дети образуют круг. Водящий встаёт в центре круга. Стоящие вокруг него играющие поднимают руки до уровня пояса и держат их ладонями вверх.

Водящий стремится осалить кого-нибудь по ладони. Играющие, спасаясь, быстро опускают руки. Тот, кого водящий осалит, становится водящим.

Если играющих много, водящими могут быть два, три человека. Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз.

Игра проходит живее, когда водящий пытается быстро перемещаться по кругу в разных направлениях.

КАРТОЧКА №44

ИЮЛЬ комплекс №4.

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

II. ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - опустить палку за голову на плечи; «3» - палку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка внизу.	«1» - палку вверх; «2» - наклон вперед, палку вперед; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на лопатках.	«1» - поворот туловища вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн

4.	<i>И. п.- о. с.,</i> палку на грудь.	«1-2» - присесть, палку вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.- о. с.,</i> палка внизу.	«1» - правую ногу в сто рону на носок, палку вперед; «2» - и. п. То же влево.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игровое упражнение «Золотые ворота»

Назначаются двое ведущих. Они встают, взявшись за руки, и поднимают их вверх, показывая ворота. Все остальные участники проходят через ворота, приговаривая:

***Золотые ворота
Пропускают не всегда.
Первый раз прощается,
Второй раз – запрещается,
А на третий раз Не
пропустим вас.***

Ведущие опускают руки по окончании стиха. Перед кем закрылись ворота, тот участник встаёт вместе с ведущими, поднимают руки.

Игра продолжается до тех пор, пока все участники не превратятся в ворота.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №45

АВГУСТ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками — бабочки.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.- о. с.,</i> руки внизу, обруч в правой руке.	«1» - махом руки вперед, переложить обруч в левую руку; «2» - опустить руки; «3» - махом руки вперед, переложить обруч в правую руку; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.- стойка</i> ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний.
	<i>И. п. – о.с.,</i>	«1» - шаг правой ногой	6-8 раз,

3.	обруч хватом сверху перед ногами.	в обруч; «2» - шаг левой ногой в обруч; «3» - шаг правой ногой назад из обруча; «4» - шаг левой ногой из обруча.	темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.	«1» - поворот вправо, руки прямые; «2» - и.п.. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - о. с., обруч у груди.	«1» - присесть, обруч вперед - <i>выдох</i> ; «2» - и. п.- <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний
6.	<i>И. п.</i> - о.с. перед обручем, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Упражнение на восстановление дыхания «На турнике».

Стоя, ноги вместе, обруч (гимнастическую палку) держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф».
Повторить 3-4 раза.

КАРТОЧКА №46

АВГУСТ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с мячом малого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.	Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками.	Темп и дыхание произвольные.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч в правой руке.	«1» - согнуть правую ногу в колене, положить под ней мяч в левую руку; «2» - опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой.	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же	Темп и дыхание произвольные

		слева.	
4.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч	Темп и дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги расставлены, мяч в правой руке.	Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).	Темп и дыхание произвольное

III. Игра «Хлопки».

Дети свободно двигаются по залу (площадке).

На один хлопок водящего они должны подпрыгнуть, на два хлопка – присесть, на три- встать с поднятыми в ерх руками (или любые другие варианты движений)

Все дети изображают какое –нибудь действие, например, играют на гармошке, скачут на лошадках и т.д. Водящий отгадывает изображаемое действие. Если водящий не отгадал, то он проигрывает. Дети говорят ему, что они делали, и придумывают новое действие. Водящий отгадывает снова.

Затем выбирается водящий, игра повторяется.

КАРТОЧКА №47

АВГУСТ комплекс № 3.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.	«1-4» - вращение рук вперед; «5-8» - вращение рук назад.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., руки за головой.	«1-2» - присесть, руки поднять вверх - <i>выдох</i> ; «3- 4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, руки вдоль туловища.	«1»-мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; «2» - вернуться в и. п. То же левой ногой	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой (ле вой) ногой, руки в стороны; «2» - наклон вправо, ру ки за голову;	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		«3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1-2» - наклон вперед, руками скользнуть до носков ног; «3-4» - и. п.	5-7 раз, темп медленный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	«1-3» - прыжки на месте; «4» - прыжок с оборотом на 180°.	5-7 раз, темп ритмичный дыхание произвол.

III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на плечо.»

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы «трубочкой», подуть на плечо. Голова вправо – выдох «трубочкой». Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо вверх, и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить 2-3 раза.

Подуем на плечо, подуем на другое,
Нам солнце горячо пекло дневной порою.
Подуем и на грудь мы, и грудь свою остудим.
Подуем мы на облака и остановимся пока.
Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №48

АВГУСТ комплекс №4.

I. Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о.с., флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» - флажки вверх, скрестить; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	«1-2» - присесть, флажки вперед - выдох; «3-4» - и. п. - вдох.	5-6 раз, темп умеренный
3.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.	«1» - поворот вправо (влево), флажок в сторону; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1» - флажки в стороны - вдох; «2» - наклониться вперед, скрестить флажки перед собой - выдох;	5-7 раз, темп средний.

		«3» - выпрямиться, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	
5.	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	На счет «1-8» прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет «1-8» прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> – о.с., флажки внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, флажки в стороны; «2» - и. п.. То же левой ногой.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Малоподвижная игра «Всё наоборот».

Дети стоят лицом к взрослому.

Педагог ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот:

руки назад - руки вперёд;

руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);

руки вперёд (вытянуть) – руки назад (отвести);

руки опустить вдоль тела – поднять вверх;

руки отвести назад – вытянуть вперёд;

правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.

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