

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35 комбинированного вида»

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Составитель:
инструктор ФИЗО
О.Ю. Григорьева

г. Полысаево

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному в обход зала (*площадки*) в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. Под тихие удары бубна идти на носках, под громкие – обычным шагом.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), руки вдоль туловища.	«1-2»-дугами наружу руки вверх, подняться на носки – <i>вдох</i> ; «3-4»- и. п.- <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), руки на поясе.	«1-2»-приседая, колени развести в стороны руки вперед – <i>выдох</i> ; «3-4» -и. п. – <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2»-наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	<i>И.п.</i> - стойка	«1»-поворот тулови-	6 раз,

	ноги на ширине плеч, руки на поясе.	ща вправо, правую руку ладонью кверху - <i>выдох</i> ; «2»-и. п. «3-4» то же в другую сторону.	темп средний.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища.	«1,3» - поднять правую (<i>левую</i>) ногу согнутую в колене, под ногой «Хлоп!»- <i>выдох</i> ; «2,4» - и.п. – <i>вдох</i> .	6-8 раз, темп умеренный
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте на счёт «1-8».	3-4 раза, темп ритмичный
7.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны, ноги согнуты в колене под прямым углом.	«1,3» - носки ног вниз; «2,4» - носки ног, вверх	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Упражнение на восстановление дыхания «Задувание свечи»

- Нужно глубоко вдохнуть,

Чтобы свечку нам задуть. «1» -сделать свободный вдох и задержать дыхание, «2» - сложить губы трубочкой и сделать 3 злубоких выдоха и сказать «Фу-у-у». 4-6 раз.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №2

СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

I. Игровое упражнение «Быстро в колонну!»

*Построение в три колонны, перед каждой ориентир – кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 секунд воспитатель произносит: «**Быстро в колонну!**», и каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась.*

Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), мяч в левой руке.	«1-2»-руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; «3-4»-опустить руки вниз, и п. То же, - мяч из правой руки в левую	8 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.	«1»-руки в стороны; «2»-наклониться вперёд - вниз, переложить мяч в правую руку; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4» - и п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.

		То же, - мяч из правой руки в левую.	
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), мяч в правой руке внизу.	«1» -руки в стороны; «2» -присесть, мяч переложить в левую руку; «3» -встать, руки в стороны; «4»-и. п. То же, мяч в левой руке.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, мяч в правой руке.	«1-8» -прокатить мяч вправо (<i>влево</i>), поворачиваясь и следя за мячом.. То же, мяч в левой руке.	По 6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2»-поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; «3-4»-опустить ногу. То же другой ногой.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка»

Выбирается «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

КАРТОЧКА №3

СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба и бег враспынную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Лёгкий бег. упражнение на восстановление дыхания «**Ворона**»: *глубокий вдох, на выдохе – «кар-кар-кар»*. Перестроение в колонны по трое в движении через середину зала.

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), флажки внизу.	«1»-руки вперёд; «2»-руки вверх; «3»-руки в стороны; «4» -и. п.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.	«1-2»-поворот вправо (<i>влево</i>), флажки в стороны, руки прямые; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), флажки у груди, руки согнуты.	«1-2» - присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» и. п. - <i>вдох</i> .	8 раз, темп умеренный.

4.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.	«1-2»-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног - <i>выдох</i> ; «3-4»- и. п.- <i>вдох</i> .	6-7 раз, темп умеренный
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.	«1»-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен - <i>выдох</i> ; «2»- и. п.- <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), флажки внизу.	«1» -прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2»-прыжком ноги вместе, и. п. После серии прыжков на счёт «1-8» небольшая пауза.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.
7.	Стойка, ноги сомкнуты (носки и пятки вместе).	«Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле»- <i>массировать верхние веки(не закрывая глаза)</i> .	В течении 1 мин., темп спокойный, дыхание произвольн.

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

КАРТОЧКА №4

СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону, ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), обруч вертикально хватом рук с боков.	«1»-обруч вперёд; «2»-обруч вверх, руки прямые; «3»-обруч вперёд; «4»- и. п.	6-7 раз, темп ритмичный , дыхание произвольное.
2.	<i>И.п.</i> стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.	«1»-поворот туловища вправо - <i>выдох</i> ; «2»-и. п.- <i>вдох</i> ; «3-4»-то же влево.	6 раз, темп ритмичный
3.	<i>И.п.</i> сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.	«1»-обруч вверх, посмотреть; «2»-наклон вперёд к левой ноге (<i>носку</i>), обруч вертикально; «3»-обруч вверх;	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.

		«4»-и. п. То же к правой ноге.	
4.	<i>И.п.</i> лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.	«1-2»-приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; «3-4»-и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), обруч перед грудью хват с боков.	«1»- присесть, разводя колени, одновременно выставив руки с обручем вперёд; «2»- и.п.	8 раз; темп средний; дыхание произвольное
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>) в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.	«1-7»-прыжки на двух ногах в обруче, «8»-прыжок из обруча. Повернуться к обручу «1-7»-прыжки перед обручем, «8»-прыжок в обруч.	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольное.

III Ходьба и бег в колонне по одному.

Упражнение на дыхание «Каша кипит».

Стоя на месте, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». (3-4 раза).

КАРТОЧКА №5

ОКТАБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Перестроение в колонны по двое в движении через середину зала.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>).	«1» - поднять правое плечо; «2» - поднять левое плечо; «3» - опустить правое плечо; «4» - опустить левое плечо.	6 раз, темп ритмичный дыхание произвольное
2.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1»-шаг вправо, руки в стороны; «2»-руки вверх; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвольное
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1»-поворот вправо (<i>влево</i>), отвести правую (<i>левую</i>) руку вправо (<i>влево</i>); «2»-и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на	«1»-руки в стороны «2»-наклониться	По 6 раз, темп

	ширине плеч, руки внизу.	вперёд, коснуться пальцами рук правого носка; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п. То же, но коснуться левого носка	средний, дыхание произвольн
6.	<i>И.п.</i> - сидя на полу, руки в упоре сзади.	«1»-поднять прямые ноги вверх -вперёд (<i>угол</i>); «2»-и. п. плечи не проваливать.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн
7.	<i>И.п.</i> - стойка ноги вместе, руки на поясе.	«1»-прыжком ноги врозь руки в стороны; «2»-и. п. Прыжки выполняются на счёт «1-8»	3-4 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн

III П/и «Мяч водящему»

Играющие строятся в 2-3 колонны. на расстоянии 2 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Исходную линию для игроков обозначит шнуром. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам в колонне, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх – команда победила.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №6

ОКТАБРЬ комплекс № 2

I Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне стопы, высоких четвереньках. Лёгкий бег. Упражнение на восстановление дыхания «**Ворона**»: глубокий вдох; на выдохе – «кар-кар-кар». Перестроение в колонны по двое в движении через середину зала.

II ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч.	«1»-палку вверх; «2»-сгибая руки, палку назад на лопатки; «3»-палку вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.	«1»-палку вверх; «2»-присесть, палку вынести вперёд; «3»-встать, палку вверх; «4»-и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч,	«1» - поворот вправо (<i>влево</i>), палку вправо (<i>влево</i>); «2»	По 4 раза в каждую сторону,

	палка внизу хватом на ширине плеч.	- и.п.	темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И.п.</i> - сидя, палка перед грудью в согнутых руках.	«1»-палку вверх; «2»-наклониться вперёд, коснуться пола; «3»-палку вверх; «4»-и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.	«1-2»-прогнуться, палку вперёд-вверх; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольн
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.	«1»-прыжком ноги врозь, палку вверх; «2»-прыжком в и.п.; выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №7

ОКТАБРЬ комплекс № 3

I. Игра «Затейники»

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 с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), обруч в правой руке.	«1-3»-махом правой рукой вперёд-назад; «4»-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.	«1»-отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;	6 раз, темп средний, дыхание

		«2»-и. п.; «3-4»-то же в левую сторону.	произвольное.
3.	<i>И.п.</i> - стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.	«1»-обруч вверх; «2»-присесть; «3»-встать, обруч вверх; «4»-и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольное
4.	<i>И.п.</i> - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.	«1»-выпад правой ногой вправо, обруч в прямой правой руке; «2»-и. п., быстро переложить обруч в левую руку; «3-4»-то же влево	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков.	«1-2»-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять; «3-4»- и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.	«1»-повернуться к обручу правым боком; «1-8»- прыжки во-круг обруча, остановка, поворот и снова прыжки во-круг обруча в другую сторону.	3 раза, темп средний, дыхание произвольное.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №8

ОКТАБРЬ комплекс № 4

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, боковым галопом (*правое, левое плечо вперёд*), ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки согнуты к плечам.	«1-4»-круговые движения руками вперёд; «5-8»-то же назад	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, руки за головой.	«1»-шаг вправо; «2»-наклониться вправо; «3»-выпрямиться; «4»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	<i>И.п.</i> -стойка ноги врозь руки на поясе.	«1»-руки в стороны «2»-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; «3»-выпрямиться, руки в стороны;	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.

		«4»-и. п. То же к левой ноге.	
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2»-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; «3-4»-и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
5.	<i>И.п.</i> - сед на пятках (<i>голень и носки опираются о пол, носки повернуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикально</i>).	«1» - сесть на правое бедро, руки отвести в противоположную сторону; «2,4» - и.п. «3» - сесть на левое бедро, руки отвести в противоположную сторону.	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольное.
6.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны.	«1»-прыжком ноги врозь, хлопок над головой; «2»-и. п.; серия прыжков на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. Подвижная игра «Передай мяч».

Дети распределяются на две колонны. По сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в разной колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена.

Варианты передачи: над головой; справа и слева; внизу между ног; в положении сидя на полу и на скамейке.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №9

НОЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал **«Бабочки!»** остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал **«Лягушки!»** остановиться и присесть, руки положить на колени.

II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1»-руки в стороны; «2»-поднять флажки вверх, скрестить; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвольное.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1»-флажки вверх - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3»-встать, флажки вверх - <i>вдох</i> ; «4»-и.п. - <i>выдох</i> .	6 раз, темп умеренный
3.	<i>И.п.</i> - сидя ноги врозь,	«1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ;	6 раз, темп

	флажки в согнутых руках у плеч.	«2»-наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног- <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «4»-и.п.- <i>выдох</i> .	умеренный
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; «2»-и. п.	6-8 раз, темп умеренный дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1»-прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2»-и. п. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Игра «Удочка»

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

Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (*помахивая*).

КАРТОЧКА № 10

НОЯБРЬ комплекс № 2

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

II. ОРУ на гимнастической скамейке

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1»- руки в стороны; «2»-руки за голову; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	8 раз, темп ритмичный дыхание произвольн
2.	<i>И.п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2»-наклониться вправо (влево), коснуться пола; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный дыхание произвольн
3.	<i>И.п.</i> - сидя верхом, руки за головой.	«1»-поворот вправо, руку в сторону; «2»-выпрямиться в исходное положение. То же влево	6 раз, темп средний дыхание произвольн

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 со скамейки правой ногой; «4»-шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение.	8 раз, темп средний дыхание произвольн
5.	<i>И.п.</i> - лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.	«1-2»-поднять прямые ноги вверх – вперёд; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный дыхание произвольн
6.	<i>И.п.</i> - стоя сбоку скамейки, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки, с небольшой паузой и повторить в другую сторону	2 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному между скамейками, выполняя **упражнения на дыхание «Хомячки»**(дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (вдыхая через нос) и идут по залу. По сигналу «**ХОМЯЧКИ**» кулачками

надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот.

КАРТОЧКА № 11

НОЯБРЬ комплекс № 3

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)

II. ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.	«1»-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок - <i>вдох</i> ; «2»-и. п. – <i>выдох</i> . То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.	«1-3»-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний. дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка хватом шире	«1»-руки вперёд; «2»-выпад вправо, палку вправо;	6 раз, темп средний

	плеч вниз.	«3»-ногу приставить, палку вперёд; «4»-и.п.. То же влево	дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч.	«1»-поворот вправо; «2»-и. п. То же влево	По 4 раза , темп средний дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, палка за головой, руки прямые.	«1-2»-поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; «3-4»- и. п.	5-6 раз , темп медленный дыхание произвольн.
6.	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху.	«1»-прыжком ноги врозь; «2»-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков .	3-4 раза в чередовании с небольшой паузой, темп ритмичный

III. Игра «Затейники»

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..

КАРТОЧКА № 12

НОЯБРЬ комплекс № 4

I. Игра «Угадай чей голосок» Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пяти вместе, носки врозь</i>), мяч в обеих руках внизу.	«1»-поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «2»-опустить мяч за голову - <i>выдох</i> ; «3»-поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «4»-и. п.- <i>выдох</i> .	6-8 раз , темп средний
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.	Броски мяча о пол и ловля его.	8-10 раз , темп произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - стойка	Поворот вправо (влево)	По 4 раза в

	ноги слегка расставлены, мяч у груди.	во), ударить мячом о пол, поймать его.	каждую сторону в произвольном темпе несколько раз подряд.
4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	8-10 раз, темп произвольный дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), мяч внизу.	«1-2» присесть, мяч вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» и. п. – <i>вдох</i> .	6 раз, темп медленный

III. Игра «Удочка»

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

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 13

ДЕКАБРЬ комплекс № 1.

I. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.	«1»-поднять руки в стороны; «2»-руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - <i>выдох</i> ; «3»-встать, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»-и. п. - <i>выдох</i> .	6-8 раз, темп средний
3.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1»-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний дыхание произвольное

4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2»-поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2»-прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольное

III. Игра «Не попадись!» (*прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего*).

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 14

ДЕКАБРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом, ходьба и бег врассыпную

II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.	«1»-руки в стороны; «2»-руки вверх; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.	«1-2»-поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; «3-4»- и. п.	6 раз, темп средний дыхание произвольное
3.	<i>И.п.</i> - стоя	«1»-поворот	6 раз,

	лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.	туловища вправо (влево); «2»-и. п.	темп средний дыхание произвольное
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (ноги одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты.	«1-2»-поочередно приседать; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп медленный, дыхание произвольное
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.	«1»-выпад вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний дыхание произвольное

III. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

КАРТОЧКА № 15

ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу.	«1»-палку вперёд; «2»-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; «3»-палку вперёд параллельно; «4» -повернуть палку ,опуская левую руку и поднимая правую; «5»-палку параллел.; «6»-и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.	«1-2»-наклониться вперёд, коснуться пола - <i>выдох</i> ; «3-4»- и. п.- <i>вдох</i> .	6 раз, темп медленный.
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка (пятки вместе, носки	«1»-шаг правой ногой вперёд через палку;	5-6 раз, темп ритмичный,

	врозь), палка на полу горизонтально.	«2»-приставить левую ногу; «3»-шаг правой ногой назад через палку; «4»-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги.	дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> - стойка на коленях, палка за головой на плечах.	«1»-поднять палку вверх; «2»-наклониться вправо; «3»-выпрямиться, палку вверх; «4»-и. п. То же влево	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.	«1-2»-присесть, развести колени врозь - <i>выдох</i> ; «3-4»-и. п.- <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный.

III. Игра «Угадай кто позвал»

Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

КАРТОЧКА № 16

ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга

II. ОРУ с верёвкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху.	«1»-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх - <i>вдох</i> ; «2»-опустить верёвку, и. п. – <i>выдох</i> .	6-8 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> -основная стойка, лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху.	«1-2»-присесть, верёвку вынести вперёд; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху.	«1»-поднять верёвку вверх; «2»-наклон вперёд-вниз, коснуться пола; «3»-выпрямиться, верёвку вверх; «4»-и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.

4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса.	«1»-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; «2»-опустить ногу, вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> -лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху.	«1»-прогнуться, верёвку вперёд - <i>вдох</i> ; «2»-и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп медленный
6.	<i>И.п.</i> - стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища.	Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка».

Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

КАРТОЧКА № 17

ЯНВАРЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вниз.	«1» - руки в стороны; «2» - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - руки вниз.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленный
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.	«1-2» - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; «3-4» - и.п.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание

		То же влево.	произвольн.
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - поворот туловища вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и.п. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки произвольно.	«1-3» - прыжки на двух ногах; «4» - прыжок с поворотом 360*	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.

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 № 18

ЯНВАРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в дну линию; ходьба и бег врассыпную

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.	«1-2» - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; «3-4» - опустить руки через стороны. То же левой рукой.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вперёд, положить кубик на пол; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
	<i>И.п.</i> – стойка на коленях,	«1» – поворот вправо, поставить кубик у	По 3 раза, темп

3.	кубик в правой руке.	пятки правой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - поворот вправо, взять кубик правой рукой; «4» - и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево.	умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И.п.</i> – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.	«1» - присесть, кубик вперёд, руки прямые – <u>выдох</u> ; «2» - и.п. – <u>вдох</u> .	6-8 раз, темп умеренный
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.	«1-8» - прыжки вокруг кубика в обе стороны на правой и левой ноге.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.
6.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» - руки вперёд, переложить кубик в левую руку; «2» - руки назад, переложить кубик в правую руку; «3» - руки вперёд; «4» - и.п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

КАРТОЧКА № 19

ЯНВАРЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку - <u>вдох</u> ; «2» - и.п., мяч в левой руке - <u>выдох</u> ; «3-4» – то же левой рукой.	7-8 раз, темп средний
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево.	По 3-4 раза в каждую сторону.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой - <u>выдох</u> ; «2» - выпрямиться - <u>вдох</u> ;	5-6 раз, темп средний

		«3» - наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой - <i>выдох</i> ; «4» - и.п. – <i>вдох</i> .	
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками.	Темп произвольн., дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой рукой.	Темп произвольн., дыхание произвольн.

III. Игра «Затейники»

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..

КАРТОЧКА №20

ЯНВАРЬ комплекс № 4.

I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе)

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки внизу.	«1» - руки в стороны, правую ногу назад на носок; «2» - и.п.; «3-4» - то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши над головой – <i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	6-8 раз, темп средний.
3.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, руки	«1» - мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом - <i>выдох</i> ;	6 раз, темп средний.

	вдоль туловища.	«2» - и.п. – <u>вдох</u> ; «3-4» - то же левой ногой.	
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» -и.п. То же влево.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И.п.</i> – основная стойка, руки произвольно.	«1-8» - прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

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 №21

ФЕВРАЛЬ комплекс № 1.

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 с верёвкой

Дети стоят по кругу перед верёвкой лицом вкруг.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках внизу хватом на ширине плеч.	«1»-верёвку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> .	8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках. хватом сверху	«1»-верёвку вверх - <u>вдох</u> ; «2»-наклониться, положить верёвку у носков ног - <u>выдох</u> ; «3» - верёвку вверх - <u>вдох</u> ;	6 раз, темп средний.

		«4» -и. п.- <u>выдох</u> .	
3.	<i>И. п.</i> – стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе.	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; «2» - и. п.	По 4 раза в каждую сторону, темп умеренный дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.	«1» -поднять прямые ноги (угол); «2» - поставить ноги в круг; «3» - поднять ноги; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях.	«1-2» - одновременно поднять ноги и руки, захват за верёвку – <u>вдох</u> ; «3-4» - и.п. – <u>выдох</u> .	6 раз, темп медленный дыхание произвольн.
6.	<i>И. п.</i> - стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища.	Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности «Хоровод».

Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

КАРТОЧКА №22

ФЕВРАЛЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.	«1-2» - руки через стороны вверх - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>выдох</u> .	6 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены.	«1» - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> – основная стойка лицом друг к другу,руки соединены.	«1-2» - поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка; «3-4» - и.п.	По 6 раз каждый, темп медленный

4.	<i>И. п.</i> - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки	«1-2» - присесть, колени развести в стороны - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>вдох</u> .	6 раз, темп медленный
5.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах (<i>правая вперёд, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой</i>). Выполняется на счёт «1-8».	Повторить 2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Игра «Летает — не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

КАРТОЧКА №23

ФЕВРАЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен - короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары - широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (*мячи, кубики, кегли*). Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки за головой.	«1» - руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» - и. п. - <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки перед грудью.	«1» - поворот вправо, руки в стороны; «2» - и. п.; «3-4» - то же влево	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1» - поднять правую ногу, носок оттянуть; «2» - и. п.;	8 раз, темп средний, дыхание

		«3-4» - то же левой ногой.	произвольн
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» - поворот на спину; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком в и. п. На счёт «1-8».	2-3 раза в чередовании с небольшой паузой темп ритмичный дыхание произвольн

III. Игра «Удочка».

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

КАРТОЧКА №24

ФЕВРАЛЬ комплекс № 4.

I. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров — справа!» поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.	«1» - руки вперёд - переложить мяч в левую руку; «2» - переложить мяч в правую руку за спиной; «3»-руки в стороны «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклон вперёд - <u>выдох</u> ; «2-3» - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в ле	По 3 раза в каждую сторону, темп средний,

		вую руку; «4» - и. п.	дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.	«1-2» - прокатить мяч вправо подаль ше от себя; «3-4» - прокатить его обратно в и. п. Переложить мяч в левую руку. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1» - поднять пра вую ногу вверх, коснуться мячом; «2» - и. п. То же левой ногой.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн

Игра «Не попадись!» (*прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего*).

III. Ходьба в колонне по одному

КАРТОЧКА №25

МАРТ комплекс № 1.

I. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жуужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2—3 повторений подсчитывают количество проигравших.

II.ОРУ с короткой скакалкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1» - скакалку вверх- <u>вдох</u> ; «2» - опустить скакал ку за голову, на плечи - <u>выдох</u> ; «3» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «4» -и. п. – <u>выдох</u> .	8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вправо - <u>выдох</u> ;	8 раз, темп умеренный

		«3» - выпрямиться; «4» -и. п. – <u>выдох</u> .	
3.	<i>И. п.</i> -стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «2» -наклон вперёд, коснуться пола - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, скакалку вверх - <u>вдох</u> ; «4» -и. п. – <u>выдох</u>	6-7 раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.	«1-2» - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» -прогнуться, скакалку вверх; «2» - и. п.	5- 6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
6.	<i>И.п.</i> - стойка ноги вместе, руки со скакалкой внизу за спиной.	Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10—15 прыжков.	2-3 раза, темп и дыхание произвольные

III. Ходьба в колонне по одному

КАРТОЧКА №26

МАРТ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении—найти свое место в колонне.

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 в сто рону на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> ; «3-4» -то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.	«1» - присесть, обруч в сторону; «2» -и. п., взять обруч в левую руку. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> -стойка ноги на	«1» -поворот туловища вправо,	8 раз, темп

	ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.	руки прямые; «2» -и. п. То же влево.	средний, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> -лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; «3-4» - и. п.	6-8 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища.	Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.	3 раза, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра «Летает —не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

КАРТОЧКА №27

МАРТ комплекс № 3.

I. Игра «Эхо» (в ходьбе).

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 в парах

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1» -один ребёнок приседает, а второй держит его за руки; «2» - встать; «3-4» - то же выполняет другой ребё-	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольн.

		НОК.	
3.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1-2» - поворот туловища направо; «3-4» - налево, не отпуская рук.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1-2» - поочерёдно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена; «3-4» - и.п.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища.	«1-2» - другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; «3-4» - и. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.	По 3 раза, темп медленный, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №28

МАРТ комплекс № 4.

I. Игра средней подвижности «Воротца».

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

II.ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - правую руку в сторону; «2» - левую руку в сторону; «3» - правую руку вниз; «4» - левую руку вниз.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине	«1» - флажки вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклон вправо	По 3 раза, темп средний.

	плеч, флажки внизу.	(влево) - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться; «4» - и. п.	
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.	«1-2» - присесть, флажки вынести вперёд- <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	6-8 раз, темп умеренный.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - вверх; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2» - и. п. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

КАРТОЧКА №29

АПРЕЛЬ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.	«1» - руки в сторо ны; «2» - руки вниз, переложить мяч в левую руку; «3» - руки в сторо ны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; «3-4» - то же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - ноги слегка	«1» - присесть, уда рить мячом о	По 6 раз, темп

	расставлены, мяч в правой руке.	пол; «2» -и. п.	средний, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> -сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» -мяч вверх; «2» - наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, мяч вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1-2» -поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №30

АПРЕЛЬ комплекс № 2.

I. Игра «По местам!»

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

II. ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1»- палку вперёд; «2» - палку вверх; «3» -палку вперёд; «4» - и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на груди.	«1» -наклониться вперёд, положить палку на пол; «2» - выпрямить	6 раз, темп умеренный, дыхание

		ся, руки на пояс; «3» -наклон впе рёд, взять палку; «4» -и. п.	произвольн.
3.	<i>И. п.</i> –основ ная стойка, палка внизу.	«1-2» - присесть, палку вверх; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп умеренный, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, палка за головой.	«1»-палку вверх; «2» -наклон вправо; «3»- выпрямиться; «4» -и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольн
5.	<i>И. п.</i> -основ ная стойка с опорой обеих рук о палку.	«1»-поднять пра вую ногу назад- вверх; «2» -и. п.; «3-4» -левой ногой	По 3-4 раза, темп средни, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

КАРТОЧКА №31

АПРЕЛЬ комплекс № 3.

I. Игра «Воротца»

Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»- руки в сторо ны; «2»- руки за голо ву; «3»- руки в сторо ны; «4»- и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине	«1-2» - поворот вправо, руки в стороны;	По 3 раза, темп умеренный,

	плеч, руки на поясе.	«3-4» -и. п. То же влево.	дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперёд, коснуться пола между носками ног - <i>выдох</i> ; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки за головой.	«1-2» -поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	Прыжки (на счёт «1-8») на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №32

АПРЕЛЬ комплекс № 4.

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка.	«1» - шаг вправо, руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. - <i>выдох</i> ; «3-4» -то же влево.	По 4 раза, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки вниз.	«1-2»- наклон вправо, руки за голову; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный. дыхание произвольн.
3.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1-2» - присесть, руки за голову; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
	<i>И. п.</i> - лёжа	«1-2» - поворот на	5-6 раз,

4.	на спине, руки вверху.	живот, помогая себе руками; «3-4» - и. п.	темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

КАРТОЧКА №33

МАЙ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), мяч внизу.	«1»-поднять мяч вперёд; «2»-мяч вверх; «3»-мяч вперёд; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1»-наклониться вперёд к правой ноге; «2-3»-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; «4»-и. п.	6-7 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> - основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), мяч в согну	«1-2»-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые – <i>выдох</i> ; «3-4»-вернуться в и. п.- <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний.

	тых руках у груди.		
4.	<i>И.п.</i> -стойка на коленях, мяч на полу.	«1-4»-катание мяча вправо, назад и, перехваты вая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	10-12 раз подряд в индивидуальном темпе.

III. Игра «Удочка».

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

КАРТОЧКА №34

МАЙ комплекс № 2.

I. Игра «Летает – не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков.	«1»-поднять обруч вверх; «2»-повернуть обруч и опустить за спину; «3»-обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний; дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, обруч внизу.	«1»-обруч вверх; «2»-наклониться вправо (влево); «3»-выпрямиться, обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.

3.	<i>И.п.</i> - стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.	«1»-присесть, взять обруч хватом с боков; «2»-встать, обруч на уровне пояса; «3»-присесть, положить обруч на пол; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И.п.</i> -стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.	«1-2»-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; «3-4»-вернуться в и. п.	6 раз, темп медленн., дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> - стоя в обруче.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» прыжок из обруча поворот кругом и снова повторить прыжки.	3-4 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игра «Эхо» (в ходьбе).

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 №35

МАЙ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (*дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному*).

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2»-вверх; «3»-в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки внизу.	«1»-поворот вправо, взмахнуть флажками; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки</i>	«1»-флажки в стороны - вдох; «2»-присесть, флажки	7-8 раз, темп средний.

	<i>вместе, носки врозь</i>), флажки в согнутых руках у груди.	вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3»-встать, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»-и. п. - <i>выдох</i> .	
4.	<i>И.п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1»-флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2»-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, флажки в стороны – <i>вдох</i> ; «4»-и. п. - <i>выдох</i> .	6 раз, темп средний.
5.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), флажки внизу.	«1»-шаг вправо, флажки вверх; «2»-и. п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Не попадись» (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего)

Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

КАРТОЧКА №36 МАЙ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пятки вместе, носки врозь</i>), руки вдоль туловища.	«1»-руки к плечам; «2-4»-круговые движения вперёд; «5-7»- то же назад; «8»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.	«1»-поворот вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2»-поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; «3»-опустить ногу, руки в стороны;	6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		«4»-и. п. То же левой ногой.	
4.	<i>И.п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища.	«1-8»-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги.	3-4 раза, темп умеренн., дыхание произвол.
5.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2»-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять; «3-4»-и. п.	4-5 раз, темп медленн., дыхание произвол.
6.	<i>И.п.</i> -основная стойка (<i>пяточки вместе, носки врозь</i>), руки вдоль туловища.	На счёт «1-8»-прыжки на двух ногах, затем пауза	2-3 раза

III. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

КАРТОЧКА №37

ИЮНЬ комплекс № 1.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал взрослого: «*Лошадки!*» бег, высоко поднимая колени; на сигнал «*Кучер!*» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с короткой скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз.	«1» - поднять скакалку вперёд; «2» - скакалку вверх; «3» - скакалку вперед; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, скакалка внизу.	«1-2» - медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленн., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> , - стойка ноги врозь, скакалка	«1» - скакалку вверх - вдох; «2» - наклониться	4-5 раз, темп средний.

	внизу.	вперед к правой ноге, коснуться пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, скакалку поднять вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.	«1-2» - поднять ноги вверх - угол, натягивая скакалку прямыми руками; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп медленн., дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, скакалка в согнутых руках.	Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.	3-4 раза, темп и дыхание произвол.

III. Игра малой подвижности «Летает — не летает»

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

КАРТОЧКА №38

ИЮНЬ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - руки вперёд, переложить мяч в левую руку; «2» - руки за спину; «3» - руки вперед, мяч в левой руке; «4» - и. п. То же, мяч в левой руке.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, ударить мячом о пол и поймать его; «2» - и.п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка -	6 раз, темп средний.

		<i>выдох;</i> «3» - руки в стороны - <i>вдох;</i> «4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же к правой ноге.	
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; «3-4» - и. п. То же с поворотом влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками.	8-10 раз, темп и дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, мяч в правой руке.	Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с не- большой паузой (<i>серия прыжков на счёт «1- 8»</i>).	3 раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №39

ИЮНЬ комплекс № 3.

I. Игра малой подвижности «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 с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики внизу.	«1» - кубики в стороны; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	6- 7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, кубики внизу.	«1» - кубики вверх - <i>вдох;</i> «2» - . наклониться вперед, коснуться кубиками пола - <i>выдох;</i> «3» - выпрямиться, ку- бики вверх - <i>вдох;</i> «4» - и. п. - <i>выдох.</i>	5-6 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики внизу.	«1» - поворот вправо, поставить кубик у носки правой ноги; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево,	По 3 раза, дыхание произвол., темп

		поставить кубик у носка левой ноги; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо, взять кубик правой рукой; «6» - выпрямиться; «7» - поворот влево, взять кубик левой рукой; «8» - и. п.	средний.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.	«1-2» - поднять прямые ноги, не уронив кубик; «3-4» - и. п.	6-7 раз, темп умеренный, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубик на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн

III. Игра «Угадай, чей голосок». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. (Мы немножко порезвились, по местам все разместились. Ты,, отгадай, кто позвал тебя, узнай.) Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

КАРТОЧКА №40

ИЮНЬ комплекс №4.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки за головой.	«1» - поднимаясь на носки, руки в стороны; «2» - вернуться в и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки за головой.	«1» - руки в стороны; «2» - поворот вправо, руки в стороны; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть, руки вверх - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний.

4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, за головой.	«1» - руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться к правой ноге - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в <i>и. п.</i> – <i>выдох</i> . То же к левой ноге.	По 3 раза
----	--	--	-----------

Ш. Игра «Удочка».

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

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №41

ИЮЛЬ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег враспынную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка на груди хватом сверху.	«1» - палку вверх; «2» - палку за голову; «3» - палку вверх; «4» - <i>и. п.</i>	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу.	«1»-шаг вправо, палку вверх; «2» - наклониться вправо; «3» - выпрямиться, палка вверх; «4» - <i>и. п.</i> ...То же влево	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - ноги слегка расставлены, палка вертикально полу на расстоянии вытянутых рук; руки на	«1-2» - перехватывая палку, присесть - <i>выдох</i> ; «3- 4» так же, перехватывая палку в <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп медленн..

	палке сверху.		
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.	«1» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклон вперед - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, палку вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний
5.	<i>И. п.</i> – о. с., палка внизу хватом сверху.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и. п. Выполняется на счет «1-8» с небольшой паузой.	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».

Повторить 3-4 раза.

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.

КАРТОЧКА №42

ИЮЛЬ комплекс №2.

I. Ходьба с перешагиванием через шнуры (*по одной стороне зала*) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (*по противоположной стороне зала*). Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о.с., обруч в правой руке.	«1-3» - обруч вперед, назад, вперёд, передать обруч из одной руки в другую; «4» - и.п., то же, обруч в левой руке.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> – о. с., обруч внизу.	«1» - шаг вправо, обруч вертикально над головой; «2» - наклон вперед; «3» - выпрямиться, обруч вертикально над головой; «4» - и. п. То же шагом влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1-2» - присесть, обруч держать вертикально над головой; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленн., дыхание произвол.
	<i>И. п.</i> - стойка	«1» - поворот туловища	6 раз,

4.	ноги врозь, обруч вертикально за спиной.	вправо; «2» - и. п. То же влево.	темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.	«1-2» - сгибая ноги, продеть их в приподнятый обруч; «3-4» - сгибая ноги, выйти из обруча, и. п.	4-5 раз, темп медленн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе.	«1-7» - прыжки на двух ногах в обруче; «8» - прыжок из обруча вперед.	2 раза, темп ритмичн., 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 №43

ИЮЛЬ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук — в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1» - правую руку через стороны вверх; «2» - левую вверх; «3» - правую руку через стороны вниз; «4» - так же левую вниз.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.	«1» - поворот вправо, правую руку в сторону; «2» - и. п.; «3 – 4» - то же в другую сторону.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вправо, руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п. То же влево	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> – о. с., руки в стороны.	«1» - согнуть правую ногу, «2» - обхватить колени руками;	6 раз, темп средний, дыхание

		«3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же другой ногой.	произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на колени руки на поясе.	«1-2» - поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед; «3- 4» - вернуться в и. п. То же влево.	5-6 раз, темп медленн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно (на счет «1-8») в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

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.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №44

ИЮЛЬ комплекс №4.

I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя — мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., мяч внизу.	«1»- мяч на грудь; «2» - мяч вперед, руки прямые; «3» - мяч вверх; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1-3» - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и. п.	6 - 7 раз, темп медленн., дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, мяч внизу.	«1-2» - присесть, мяч вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - встать, и. п.- <i>вдох</i>	6 - 7 раз, темп медленн.
	<i>И. п.</i> - стойка	«1-2» - броски мяча	По 8-10

4.	ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	вверх и ловля его двумя руками; «3-4» - броски мяча о пол и ловля его двумя руками.	раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, мяч перед собой на полу.	«1 - 4» - катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево.	По 3 раза, темп медленн., дыхание произвол..
6.	<i>И. п.</i> – о. с., мяч внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, мяч вверх; «2» - и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол..

III. Игра «Лягушки».

Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» — прыжок в болото.

Упражнение на восстановление дыхания «Семафор»

Сидя, ноги сдвинуть вместе. Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с». Повторить 3-4 раза.

Ходьба в колонне по одному

КАРТОЧКА №45

АВГУСТ комплекс №1.

I. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени.
Ходьба и бег враспынную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку вверх; «2» - палку вперед; «3» - полуприсед; «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> – о. с., палка внизу хватом сверху.	«1» - шаг правой ногой вправо, палку вверх; «2-3» - два наклона вперед; «4» - и. п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> – о. с., палка у груди.	«1» - палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - присесть, палку вперед - <i>выдох</i> ; «3» - встать, палку вверх; «4» - и. п.	6 раз, темп средний.

4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, палка на плечах за головой	«1» - поворот туловища вправо; «2» - и. п.; «3 – 4» - то же влево	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., палка внизу, хватом шире плеч.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - прыжком ноги вместе (на счет «1-8»).	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Упражнение на восстановление дыхания «Партизаны».

Стоя, палка (ружьё) в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

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.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №46

АВГУСТ комплекс №2.

I. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - шаг вправо, руки через стороны вверх - вдох; «3-4» - и. п. – выдох. То же влево.	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1» - наклон вправо, левую руку за голову; «2» - и. п.; «3-4» - то же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	«1» - присесть, руки вперед, голова и спина прямые - выдох; «2» - и. п. – вдох.	5-6 раз, темп умеренн.
4.	<i>И. п.</i> - лежа на спине, руки вдоль туловища.	«1» - поднять прямые ноги вверх; «2» - развести в стороны; «3» - ноги соединить; «4» - и.п.	5-6 раз, темп умеренн., дыхание произвол.
	<i>И. п.</i> – о. с.,	«1-8» прыжки на двух	2-3 раза,

5.	руки вдоль туловища.	ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.	темп ритмичн., дыхание произвол.
----	----------------------	---	----------------------------------

III. Упражнение на восстановление дыхания «Регулировщик».

Стоя, ноги расставить на ширину плеч., одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз.

Малоподвижная игра «Сиди, сиди, Яша».

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

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

Дети останавливаются и хлопают в ладоши:

**Чок, чок, пяточок, 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, оцупывает его и пытается угадать, кого он нашёл, описать его одежду и назвать по имени.

КАРТОЧКА №47

АВГУСТ комплекс №3.

I. Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - о. с. лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - руки в стороны, правую ногу назад на носок; «2» - и. п.; «3-4» - то же левой ногой	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	И. п. - о. с., держась за руки, лицом друг к другу.	«1-2» - присесть, разведя колени - выдох; «3-4» - и. п. - вдох.	6-7 раз, темп медленн.
3.	И. п. - о. с. лицом друг к другу, держась за руки.	«1» - шаг вправо, руки в стороны; «2» - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; «3» - приставить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
	И. п. - стойка	«1-2» - поднять правую	4-5 раз,

4.	ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.	(левую) ногу назад -вверх - ласточка, держась за руки партнера; «3- 4» - и. п. Выполняется поочередно.	темп медленн., дыхание произвол.
-----------	---	--	----------------------------------

III. Игра «Удочка».

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

Упражнение на восстановление дыхания «Вырасти большой».

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА №48

АВГУСТ комплекс №4.

I. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

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.	И. п.- о. с., руки внизу в замок.	«1-2» - руки вверх, повернуть ладони вверх, потянуться; «2» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны - вдох; «2» - наклониться вперед -вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны - вдох; «4» - и. п. – выдох.	6 раз, темп средний
3.	И. п.- стойка ноги на	«1» - руки вверх; «2» - наклониться вправо	6-8 раз, темп

	ширине плеч, руки вдоль туловища.	(влево); «3» - выпрямиться, руки вверх; «4» - и. п.	средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - сидя на пятках, руки на поясе.	«1» - встать в стойку на колени, руки вынести вперед; «2» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки на поясе.	«1» - прыжком правая но- га вперед, левая назад; «2» - и. п. (на счет «1-8»)	2 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Упражнение на восстановление дыхания

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд

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 вперед;

руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);

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

руки опустить вдоль тела – поднять вверх;

руки отвести назад – вытянуть вперед;

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

Ходьба в колонне по одному.