

**Оздоровительная
гимнастика
для детей 5-6 лет
Пензулаевой Л.И.**

Осенний период

СЕНТЯБРЬ

Комплекс 1

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами

1 Основная стойка для детей 5-6 лет — стоя пятки вместе, носки врозь.

рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

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

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 -поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 3

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4—6 раз).

6. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед-вверх прямые ноги — угол; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

8. Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 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 вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Комплекс 4

1. Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1, — палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — присесть, палку вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

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

ОКТЯБРЬ

Комплекс 5

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вперед, руки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, руки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 — прыжки на правой ноге; на счет 5-8 — прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 — поднять обруч вперед; 2 — поднять обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Автомобили».

Комплекс 7

1. Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево);

3 — приставить ногу; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

5. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. 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 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

8. Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

Комплекс 8

1. Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или рек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вверху. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

7. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1-2 — руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

7. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3-4 — вернуться в «исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

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

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх; исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 - наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево) (рис. 27); 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

8. Игровое упражнение «Фигуры».

Комплекс 11

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 — махом обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 — прямо, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — исходное положение.

5. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет — 8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

7. Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Комплекс 12

1. 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 идем 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.

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 — правую руку к плечу; 2 — левую руку к плечу; 3 — правую руку вниз; 4 — левую руку вниз (4-5 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки вперед; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. 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.

7. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

ДЕКАБРЬ

Комплекс 13

1. 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.

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, 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).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке (6-7 раз).

5. И. п. — 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 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 14

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную по всему залу.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки внизу. 1 — руки за голову; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом; 2 — исходное положение (6-8 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 15

1. 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.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение (5-6 раз).
7. 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).

Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (на счет 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).
8. 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.

ЯНВАРЬ

Комплекс 17

1. 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.

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибаемая руки, палку положить на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2 — присесть, палку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка на груди. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — сидя ноги врозь, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе (на счет 1-8), повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 18

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

Упражнения с мячом

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — 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 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.

7. И. п. — основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.

8. Игра «Эхо».

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному, бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2 — приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 — свернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — согнуть руки перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); 3 — выпрямиться, руки перед грудью.
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.
8. Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры дети могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, обычная ходьба, легкий бег — руки в стороны, как птицы.

Упражнения с короткой скакалкой

1. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — шаг вправо, скакалку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — основная стойка, скакалка внизу. 1-2 — присесть, скакалку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. — ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.
7. Игра «Великаны и гномы».

ФЕВРАЛЬ

Комплекс 21

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка 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, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».

Комплекс 22

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу. 1-2 — отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 — мах правой ногой вперед; 4 — исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).

6. Игра «Удочка».

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 23

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры.

Упражнения с большой веревкой.

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

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками. 1 — поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз). То же левой ногой.

3. И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 — присесть, веревку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — стоя боком к веревке, лежащей на полу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза).

7. Игра «Угадай, кто позвал».

Комплекс 24

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

Упражнения с мячом

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

3. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

5. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1-2 — поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — лежа 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, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Игра «Удочка».

Весенний период

МАРТ

Комплекс 25

1. Игра «Великаны и гномы».

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3 — три рывка руками в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — наклон туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую ногу вперед-вверх; 2 — одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 — левую ногу вниз, правую вверх; 4 — опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза.

6. И. п. ~ сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

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

Комплекс 26

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

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.

1 — обруч вверх; 2 — шаг вправо с наклоном вправо; 3 — приставить ногу, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. — стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 27

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 — правую ногу назад на носок, скакалку вверх;

2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 — скакалку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.

1-2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 — прогнуться, скакалку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.

8. Игровое упражнение «Эхо».

Комплекс 28

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

Упражнения с кеглями

2. И. п. — основная стойка, кегли внизу. 1 — кегли в стороны;

2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 — кегли в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз).

4. И. п. — 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).

5. И. п. — сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 30); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, кегли внизу. 1 — присесть, кегли вынести вперед; 2 — исходное положение (6-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

Комплекс 29

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И.п. — основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть медленным движением, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 — поднять правую ногу назад-вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правую руку вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1-8 (2-3 раза).

8: Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

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

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку на грудь; 2 — палку вверх; 3 — палку на грудь; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой ноге; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка на плечах. 1-2 — присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, палку вперед-вверх; 2 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 31

1. Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 — поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — 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. Повторить упражнение 3-4 раза.
6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.
7. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

Комплекс 32

1. Игра «Эхо».

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 — исходное положение (5-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки согнуть перед грудью; 2 — поворот вправо, руки в стороны; 3 — руки перед грудью; 4 — исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).
5. И. п. — ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть правую ногу, положить на колено; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).
8. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ

Комплекс 33

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

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 — садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).

5. 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 исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 — поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.

8. Игра «Удочка».

Комплекс 34

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 35

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг вправо, флажки в стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

4. И. п. — основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присед, флажки вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 — опустить ногу, флажки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 36

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

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

2. И. п. — 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 исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи. 1 — присесть, кольцо вверх; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить кольцо в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз (6-7 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1 — поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 — опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1 — прямые руки вперед; 2 — наклониться, коснуться кольцом пола; 3 — выпрямиться, кольцо вперед; 4 — исходное положение (6 раз).

7. И. п. — основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг левой ногой влево; 4 — приставить правую ногу, исходное положение (6-7 раз).

8. Игра «Фигуры».

Летний период

июнь

Комплекс 37

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

2. И. п. - основная стойка, кегли внизу 1 — кегли в стороны; 2 - кегли вверх; 3 — кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 — кегли в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 — выпрямиться, кегли в стороны; 4 — исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кегли у плеч. 1-2 — поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3-4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, кегли внизу. 1-2 — присесть, кегли вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 38

1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу; бег враспынную с остановкой на сигнал.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 — поднять вверх правую прямую ногу; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

7. И. п. — лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 -прогнуться, руки вперед-вверх; 2 — исходное положение (5-7 раз).

8. Игра «Удочка».

Комплекс 39

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками — змейкой, ходьба и бег враспынную.

Упражнения с кубиками

2. И. п. — основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше); 3-4 — наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1 — присесть, кубики вынести вперед; 2 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. — 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 (2-3 раза).

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

Комплекс 40

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя «Зайцы!» три прыжка на двух ногах; бег враспынную, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс; ходьба и бег чередуются.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу хватом сверху. 1 — обруч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вертикально; 2 — наклониться, коснуться ободом пола; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное положение (5-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1-2 — опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.

7. Игра «Мышеловка».

ИЮЛЬ

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя сделать поворот в другую сторону в движении; бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег враспынную.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. ~ основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
1 — шаг вправо, мяч вверх; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг влево; 4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1 — мяч вверх; 2-3 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1-2 — присесть, мяч вперед, руки прямые; 3-4 — исходное положение.
5. И. п. — сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5-7 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
7. Игра «Автомобили».
8. Автомобили поехали в гараж — ходьба по кругу, руки в положении как бы вращают руль.

Комплекс 42

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

Упражнения со скакалкой

2. И. п. — основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.
1-2 — выпад вправо, скакалку вверх; 3-4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).
3. И. п. — основная стойка, скакалка внизу.
1-2 — присесть, скакалку вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка на груди.
1 — скакалку вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться пола между носками ног.
3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — исходное положение (5-7 раз).
5. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, скакалку вперед; 2 — исходное положение.
6. И. п. — основная стойка, скакалка внизу.
1 — прыжком ноги врозь, скакалку вверх;
2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2-3 раза).
7. Игра «Угадай по голосу».

Комплекс 43

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 — сесть справа на бедро, руки вперед; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 4-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на правой ноге; на счет 1-8 — прыжки на левой ноге (2 раза).

7. Игра малой подвижности по выбору детей.

Комплекс 44

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

Упражнения с палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить палку за голову на плечи; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, палку вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, палку на грудь. 1-2 — присесть, палку вперед; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 — исходное положение. То же влево (5-7 раз).

7. Игровое упражнение «Фигуры».

8. Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ

Комплекс 45

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки; бег — бабочки, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, 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 — исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, обруч хватом сверху перед ногами. 1 — шаг правой ногой в обруч; 2 — шаг левой ногой в обруч; 3 — шаг правой ногой назад из обруча; 4 — шаг левой ногой из обруча (6-8 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков. 1 — поворот вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, обруч у груди. 1 — присесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. — основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2-3 раза).

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.

Упражнения с мячом малого диаметра

1. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный.

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2 — опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками (рис. 36). То же слева. Темп произвольный.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать его. Выполняется произвольно.

6. И. п. — стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол — броски вверх правой или левой рукой, а ловля мяча двумя руками.

7. Игра «Удочка».

Комплекс 47

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

Упражнения без предметов

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 -вращение рук вперед; 5-8 — вращение рук назад (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки за головой. 1-2 — присесть, руки поднять вверх; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;

2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 -2 — наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-7 раз).

7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1-3 — прыжки на месте; 4 — прыжок на 180°; повторить несколько раз.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 48

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

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны;

2 — флажки вверх, скрестить; 3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.

1 — поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 — флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, 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.

7. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 — исходное положение. То же левой ногой (5-7 раз).

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