Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №29 «Елочка»

«Картотека утренней гимнастики для детей от 4 до 5 лет»

Воспитатель: Алексеева Ю.Н.

КАРТОЧКА №1

СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

I Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

II ОРУ без предметов.

| N₂ | Исходное | Выполнение упражне | Кол - во |
|-----------|----------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | положение | ния | повторе-ний |
| 1. | И. п стойка ноги | «1»- поднять руки через | 4 -5 раз, темп |
| | параллельно, руки | стороны вверх, хлопнуть | ритмичныйдыхан |
| | внизу. | в ладоши; | ие произвольн. |
| | | «2» - опустить руки через | |
| | | стороны, вернуться в и. п. | |
| 2. | И. п.— стойка ноги | «1» - поворот вправо | По 3 раза, темп |
| | на ширине плеч, руки | (влево), отвести правую | умеренный, |
| | на поясе. | руку в сторону; | дыхание |
| | | «2» - выпрямиться, | произвольн. |
| | | вернуться в и. п. | |
| 3. | И. п.— стойка ноги | $\mathbf{*1}$ »-присесть. вынести | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | руки вперёд- выдох; | средний |
| | руки на поясе. | «2»-встать, выпрямиться, | |
| | | вернуться в и.п вдох. | |
| 4. | И. п.— стойка ноги | «1»- наклониться вперёд, | 4-5 раз, темп |
| | врозь, руки за | коснуться пола пальцами | умеренный |
| | спиной. | рук-выдох; | |
| | | «2»- выпрямиться, | |
| | | вернуться в и.пвдох. | |
| 5. | И. п.— стойка ноги | Прыжки на двух ногах на | 2 раза, темп |
| | слегка расставлены, | счёт «1-8», с небольшой | ритмичный |
| | руки на поясе. | паузой. | дыхание |
| | | | произвольн |

III Игра <u>«Найди себе пару».</u>

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «**Найди пару!**» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

КАРТОЧКА № 2

СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

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

II. ОРУ с обручем

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе- |
|----|--|--|---|
| | положение | | ний |
| 1. | И. п.— стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. | «1»- обруч вперёд, руки прямые; «2»- обруч вверх; «3»- обруч вперёд; «4»- и. п. | 4-5 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. | «1» — обруч вперёд; «2» — наклон вперёд, коснуться пола обручем; «3» — выпрямить-ся, обруч вперёд; «4» - и.п | 4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. | «1-2» - поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); «3-4» - и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п.— стойка в обруче, руки вдоль туловища | Прыжки на двух ногах в обруче на счёт «1-8», в перерыве с небольшой паузой. | 2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок —дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

КАРТОЧКА № 3

СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).

II. ОРУ с флажками

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|-----------|-------------------------------|--|----------------------|
| | | | повторений |
| 1. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1» - флажки в стороны; | 4-5 раз, темп |
| | ширине ступни, | «2» - флажки вверх, палочки | ритмичный, |
| | флажки внизу. | скрестить; «3» - флажки в сто | дыхание |
| | | роны; | произвольное. |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1-2» - присесть, флажки | 5- |
| | ширине ступни, | вперёд –выдох; | 6 раз, темп |
| | флажки внизу. | «3-4» - и. п <i>в∂ох</i> . | средний |
| 3. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1» -поворот вправо (<i>влево</i>), | По 3 раза, темп |
| | ширине плеч, флажки | флажки в стороны - выдох; | средний |
| | внизу. | «2» - и. п <i>вдох</i> . | |
| 4. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1» - наклон вперёд, флажки в | 4-5 раз, темп |
| | ширине плеч, флажки | стороны; | умеренный, ды |
| | внизу. | «2» - флажки скрестить перед | хание |
| | | собой; | произвольное. |
| | | «3» - флажки в стороны; | |
| | | «4» - и.п. | |
| 5. | <i>И. п.</i> — стойка ноги | Прыжки на двух ногах на | 3 раза, темп |
| | слегка расставлены, | месте с небольшой | ритмичный, |
| | флажки внизу. | паузой (серия движений на | дыхание |
| | | счет « 1-4 »). | произвольное. |

III Упражнение на дыхание «Подуй на флажок».

через нос вдох, выдыхая ртом, подуть на флажок.

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

КАРТОЧКА № 4

СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I Ходьба и бег между мячами (6—8 итук), положенными в одну линию (расстояние между мячами $0.5 \, м$).

II ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|----------------------|----------------------------|----------------------|
| | положение | | повторений |
| 1. | <i>И. п.</i> —стойка | «1» - согнуть руки, мяч на | 4-5 раз, темп |
| | ноги на ширине | грудь; | средний, дыха |
| | ступни, мяч в | «2» - мяч вверх; | ние |
| | обеих руках | «3» - мяч на грудь; | произвольное |
| | внизу. | «4» - и. п. | |

| 2. | <i>И. п.</i> — стойка | «1» - присесть, мяч | 5- |
|----|-----------------------|---------------------------------|--------------------|
| | ноги на ширине | вынести вперёд - выдох; | 6 раз, темп |
| | ступни, мяч в | « 2 »- встать, и.п в∂ох. | средний |
| | согнутых руках | | |
| | на груди. | | |
| 3. | <i>И. п.</i> — стойка | «1» - наклон к правой | 4- |
| | ноги на ширине | ноге; «2-3» - | 6 раз, темп |
| | плеч, мяч в | прокатить мяч к левой | умеренный, |
| | согнутых руках | ноге, | дыхание |
| | на груди. | подталкивая его правой | произвольное. |
| | | рукой, взять в обе | |
| | | руки; «4» - и. п. | |
| 4. | И. п стойка ноги | Прыжки на двух ногах | 3 раза, те |
| | слегка | вокруг мяча в обе | МП |
| | расставлены, мяч | стороны на счёт «1-6», с | ритмичный, д |
| | на полу. | небольшой паузой. | ыхание |
| | | | произвольное. |

Ш Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).

Одна группа ребят получает платочки синего цвета, другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «**Найди пару!**» дети, у которых одинаковые платочки, встают парой. Если количество играющих нечётное, то воспитатель играет вместе с детьми.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

КАРТОЧКА № 5

ОКТЯБРЬ комплекс № 1

I Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

ПОРУ с кубиками

| No | Исходное | Выполнение | упражнения | Кол - во | |
|----|----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------|---------|
| | положение | | | повторен | ий |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1» - кубики в | | 1 / | темп |
| | ширине ступни, | стороны; | «2» - | ритмичны | Й, |
| | кубики в обеих руках | кубики вверх; | «3» - кубики в | дыхание | |
| | внизу. | стороны; | | произволь | ное |
| | | «4» - и. п. | | | |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - присесть, | положить | 4-6 pa3, | темп |
| | ширине ступни, | кубики на | | средний, | дыхание |
| | кубики в согнутых | пол; | «2» - | произволь | ное |

| | руках у плеч | встать, руки на | |
|----|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|
| | | пояс; «3»- | |
| | | присесть, взять | |
| | | кубики; «4» - и. п. | |
| 3. | И. п стойка ноги на | «1-2» - поворот вправо | 6 раз, темп |
| | ширине плеч, кубики | (влево), отвести правую руку | медленный, |
| | в согнутых руках у | в сторону; «3-4» - | дыхание |
| | плеч. | вернуться в и.п. | произвольное. |
| 4. | И. п.— сидя ноги | «1» - наклон вперёд, | 4-5 раз, темп |
| | врозь, кубики у плеч. | положить кубики у носков | умеренный, |
| | | ног; «2» - | дыхание |
| | | выпрямиться, руки на | произвольное. |
| | | пояс; «3» - | |
| | | наклониться, взять кубики; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 5. | И. п стойка ноги | Прыжки вокруг кубиков в обе | 2-3 раза, темп |
| | слегка расставлены, | стороны на счёт «1-6». | ритмичный, |
| | руки произвольно, | | дыхание |
| | кубики на полу. | | произвольное. |

III Упражнение на восстановление дыхания «Солнышко и дождик».

На слова «Солнышко, можно гулять», дети перемещаются по залу (бегают, подпрыгивают и пр.). на слова «дождь пошёл»- дети приседают и на выдохе произносят: «Кап-кап-кап».

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 6

ОКТЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную

II ОРУ с косичкой (короткий шнур)

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторений |
|----|-------------------------------|------------------------------|----------------------|
| | положение | | |
| 1. | И. п стойка ноги | «1» - поднять косичку | 5-6 раз, темп |
| | врозь, косичка | вперёд; «2» - | ритмичный, дыхание |
| | внизу. | вверх; « 3 » - | произвольное. |
| | | вперёд; « 4 » - и. п. | |
| 2. | <i>И. п.</i> - стойка ноги на | «1» - поднять косичку | 5-6 раз, темп |
| | ширине ступни, | вперёд; «2» - присесть, | средний, дыхание |
| | косичка внизу. | руки | произвольное. |
| | | прямые; «3» - | |

| | | встать, косичку вперёд; « 4 » -и. п. | |
|----|--|---|--|
| 3. | И. п стойка на коленях, косичка внизу. | «1-2» — поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; «3-4» -и. п. | 6 раз, темп медленный, дыхание произвольное |
| 4. | И. п сидя ноги врозь, косичка на коленях. | «1» -поднять косичку вверх; «2» - наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше; «3» - выпрямиться, косичку вверх; «4» - и. п. | 4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное. |
| 5. | И. п стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на пол. | Прыжки на двух ногах через косич-ку на счёт «1-6». | 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное. |

III. <u>Игра «Автомобили».</u>

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок —дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

КАРТОЧКА № 7

ОКТЯБРЬ комплекс № 3

І. <u>Игра «Огуречик, огуречик...»</u> (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (*зала*) находится мышка (*воспитатель*), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик, Не ходи на

тот конечик. Там мышка

живёт, Тебе хвостик отгрызёт.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

II. ОРУ без предметов

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|---------------------|-----------------------|--------------------|
| | | | повторений |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1»- руки в стороны; | 6 раз, темп |
| | ширине ступни, руки | «2» - и. п. | ритмичный, |
| | перед грудью. | | дыхание |
| | | | произвольное. |

| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - наклон | 5— |
|----|------------------------------|---|--------------------|
| | ширине плеч, руки на | вперёд; «2» - и.п. | 6 раз, темп |
| | поясе. | | средний, |
| | | | дыхание |
| | | | произвольное. |
| 3. | <i>И. п.</i> —стойка ноги на | «1 »-руки в стороны; «2 » - | 5— |
| | ширине ступни, руки | присесть; «3» - | 6 раз, темп |
| | на поясе. | выпрямиться, руки в | средний, |
| | | стороны; « 4 » - и.п. | дыхание |
| | | | произвольное. |
| 4. | И. п стойка ноги | «1-2» - подымаясь на носки, | 5- |
| | слегка расставлены, | руки за голову, локти в | 6 раз, темп |
| | руки внизу. | стороны; « 3-4 » - и. п. | медленный, |
| | | | дыхание |
| | | | произвольное. |

III П/и «Найдём лягушонка»

Ходьба в колонне по одному за ребёнком, нашедшим лягушонка.

КАРТОЧКА № 8

ОКТЯБРЬ комплекс № 4

І. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному по мостику, по доске или дорожке *(шириной 25 см, длиной 3м)*. Ходьба и бег чередуются.

II ОРУ с обручем.

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|-----------|--------------------------|--------------------------------|----------------------|
| | положение | | повторений |
| 1. | И. п стойка ноги | «1» - поднять обруч вверх, | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | посмотреть в | ритмичный, |
| | обруч в согнутых | него; «2» - и. п. | дыхание |
| | руках | | произвольное. |
| | надет на плечи. | | |
| 2. | <i>И. п.</i> - стойка в | «1»присесть, взять обруч | 4-5 раз, темп |
| | обруче, ноги чуть | хватом с | средний, дыхание |
| | расставлены, руки | боков; «2» - | произвольное. |
| | внизу. | выпрямиться, обруч поднять до | |
| | | уровня пояса; «3» - | |
| | | присесть, положить | |
| | | обруч; «4» - и.п. | |
| 3. | <i>И. п.</i> - сидя ноги | «1» - выпрямляя, поднять обе | 4-5 раз, темп |
| | согнуты в обруче, | ноги вверх; «2» - | умеренный, дыха |
| | руки в упоре сзади. | развести ноги в стороны, опус- | ние |
| | | тить на пол по обе стороны от | произвольное. |
| | | обруча; «3» - поднять пря-мые | |
| | | ноги вверх, | |

| | | соединяя; « 4 » - и. п. | |
|-----------|----------------------|-------------------------------------|------------------|
| 4. | И. п стойка в упоре | «1» - поворот туловища вправо | 6 раз, темп |
| | на коленях, обруч в | (<i>влево</i>); «2» - и.п. | средний, дыхание |
| | согнутых руках на | | произвольное. |
| | груди. | | |
| 5. | И. п стойка перед | Прыжки на двух ногах вокруг | 3 раза, темп |
| | обручем, ноги слегка | обру-ча в обе стороны с | ритмичный, |
| | расставлены, руки | небольшой паузой. (на | дыхание |
| | вдоль туловища. | счёт «1-6») | произвольное. |

III. <u>П/и «Шустрая синичка»</u>

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится,

Прыг-скок, прыг-скок, завертелась, как волчок прыгают на месте, кружатся),

(дети

Вот присела на минутку (приседают),

Причесала клювом грудку (*рукой гладят грудку*), Заглянула под крыло, лапку потянула (*поднимают руку и наклоняются*), на веточку вспорхнула (*встали с мест*).

Посидела, посидела и(воспитатель поднимает карточку с изображением совы) Улетела! (дети побежали врассыпную) Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 9

НОЯБРЬ комплекс № 1

I. Игровое упражнение «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребёнок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом — он ведёт мышек.

II ОРУ с палкой

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|-------------------|-----------------------------|----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | И.п стойка ноги | «1» - палку вверх, | 4-6 раз, темп |
| | на ширине ступ | потянуться; «2» - | ритмичный дыхание |
| | ни, палка внизу | сгибая руки, палку назад на | произвольн |
| | хватом шире плеч. | лопатки; « 3 » - | |
| | | палку вверх; «4» - палку | |

| | | вниз,и. п. | |
|------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------|
| 2. | И.п стойка ноги | «1» - присесть, палку | 5- |
| | на ширине ступ- | вперёд; «2» - | 6 раз, темп сред |
| | ни, палка внизу, | и. п. | ний, дыхание |
| | хват на ширине | | произвольн. |
| | плеч. | | |
| 3. | И.п стойка ноги | «1-2» - наклон вперёд, палку | 5-6 раз, темп |
| | врозь, палка | вверх, | медленный, дыхание |
| | внизу. | прогнуться; « 3-4 » - | произвольн. |
| | | И. П. | |
| 4 . | И.п стойка ноги | «1» - шаг правой ногой | 5-6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | вправо; «2» - наклон | умеренный, дыхание |
| | палка за головой | вправо; « 3 » - | произвольн |
| | на плечах. | выпрямиться; «4» - и. | |
| | | п. То же влево. | |
| 5. | И.п стойка ноги | Прыжки - ноги врозь, ноги | 2-3 раза, темп |
| | чуть расставле ны, | вместе. Выполняется на | ритмичный. |
| | палка за голо вой | счёт «1-8», затем небольшая | |
| | на плечах. | пауза. | |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 10

НОЯБРЬ комплекс № 2

I. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

П.ОРУ с кубиком

| № | Исходное положение | Выполнение упражнени | Кол - во повторе |
|----|--|---|---|
| | | Я | ний |
| 1. | И.п стойка ноги на ширине ступ ни, кубик в пра вой руке. | «1-2» - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку - вдох; и. п выдох | 6 раз, темп средний |
| 2. | И.п стойка ноги на ширине ступ ни, кубик в пра вой руке. | «1» - присесть, поло жить кубик на пол; «2» - встать, убрать руки за спину; «3» - присесть, взять кубик в левую руку; «4» - встать, и. п. | 4-5 раз, темп средний, дыхание произволь |
| 3. | И.п стойка на коленях, кубик в правой руке. | «1» - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо (влево), взять | 4-5 раз, темп средний, дыхание произволь |

| | | кубик; «4» - вернуться в и. п. | |
|----|---|--|--|
| 4. | И.п сидя ноги врозь, кубик в правой руке. | «1» - наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубик в левую руку; «4» - выпрямиться. То же левой рукой. | 4-6 раз, темп умеренный дыхание произволь |
| 5. | <i>И.п.</i> - стойка ноги на ширине ступ ни, кубик на полу. | Прыжки на двух но гах вокруг кубика в обе стороны на счёт «1-8». | 2-3 раза, темп ритмичный дыхание произволь |

III. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.

КАРТОЧКА № 11

НОЯБРЬ комплекс № 3

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное положение | Выполнение упражне | Кол - во повторе |
|----|--------------------------|------------------------------|------------------------|
| | | ния | ний |
| 1. | И.п стойка ноги на | «1» - поднять мяч на | 5-6 pa3, |
| | ширине ступни, мяч в | грудь; «2 | |
| | обеих руках внизу. | » - поднять мяч вверх, | |
| | | руки прямые; «3» - мяч | |
| | | на грудь; «4» - и.п. | |
| 2. | И.п стойка ноги врозь, | «1» - поднять мяч на | 5 раз, темп |
| | мяч в обеих руках внизу. | грудь - | средний дыхание |
| | | вдох; «2» | произволь |
| | | - наклон к правой ноге - | |
| | | выдох; «3 | |
| | | » - прокатить мяч к левой | |
| | | ноге; «4» - и. п. | |
| 3. | И.п стойка на коленях, | «1-4» - прокатить мяч | 4 - 6 раз, темп |
| | сидя на пятках. | вправо (влево) во-круг | медленный дыхание |
| | | себя, помогая руками | произволь. |
| 4. | И. п лёжа на спине, мяч | «1-2» - согнуть ноги, | 5-6 раз, темп |

| | в прямых руках за головой. | коснуться мячом колен - выдох; «3- | умеренный |
|----|-------------------------------|------------------------------------|-----------------|
| | | 4 » - и. п <i>вдох</i> . | |
| 5. | И. n. — ноги слегка | Ударить мячом о пол, | 5-6 брос |
| | расставле ны, руки с | поймать двумя руками. | ков, темп |
| | мячом вперёд. | | средний. |

III. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед). Игра «Найдём лягушонка».

КАРТОЧКА № 12

НОЯБРЬ комплекс № 4

І. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педаго га: «Пчёлки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с флажками

| № | Исходное | Выполнение упражн | Кол - во повторе ний |
|-----------|----------------------------|----------------------------------|----------------------|
| | положение | ения | • |
| 1. | <i>И. п.</i> — стойка ноги | «1» - флажки в сторо | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | ны; «2» - | ритмичный дыхание |
| | флажки внизу. | флажки вверх, руки | произвольн |
| | | прямые; «3» - | |
| | | флажки в | |
| | | стороны; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - поворот вправо | 5- |
| | ширине плеч, | (влево), флажки в | 6 раз, темп средний |
| | флажки внизу. | стороны; «2» - | , дыхание произвольн |
| | | и. п. | |
| 3. | И. п стойка ноги на | «1» - флажки в сто | 5-6 раз, темп |
| | ширине плеч, | роны; « 2 » | умеренный дыхание |
| | флажки внизу. | - наклон вперёд, | произвольн |
| | | скрестить флажки; «3» - | |
| | | выпрямиться, флажки в | |
| | | стороны; «4» - и. п. | |
| 4. | <i>И. п.</i> - ноги на | «1-2» - присесть, вынести | 5-6 раз, темп |
| | ширине ступни, | флажки вперёд – | медленный |
| | флажки у плеч | выдох; «3- | |
| | | 4 » - и. п <i>вдох</i> . | |
| 5. | И. п ноги слегка | Прыжки на двух ногах на | 2-3 раза, темп |
| | расставлены, флажки | счёт «1-8» в чередовании | ритмичный |
| | внизу. | с небольшой паузой. | |

III. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

КАРТОЧКА № 13

ДЕКАБРЬ комплекс № 1.

І. <u>Игра «Догони пару».</u>

Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «*Раз, два, три —беги!»* первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние —10 м).

П ОРУ с платочком

| N₂ | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|---|---|--|
| | | | ний |
| 2. | И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хват за концы сверху. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, | «1» — поднять платочек вперёд; «2» — платочек вверх; «3» — платочек вперёд; «4» — и.п. «1-2» - поворот вправо, взмахнуть платочком; | 5—6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн.6 раз, темп средний, дыхани |
| | платочек в правой руке внизу. | « 3-4 » - и.п Переложить платочек в левую. руку. То же влево. | е произвольн. |
| 3. | И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. | «1-2» - присесть, вынести платочек вперёд; «3-4» - и.п. | 4—6 раз, темп медленный, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. | «1-3» — наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); «4» - и. п. | 5—6 раз, темп средний, дыхани е произвольн. |
| 5. | И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. | Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой). | 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на

платочек» Дети держат платочек в обеих руках за концы сверху на уровни своего лица. Носом выполняют глубокий вдох, а ртом - долгий выдох на платочек.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

КАРТОЧКА № 14

ДЕКАБРЬ комплекс № 2.

I. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная хольба и бег.

II. ОРУ с малым мячом (диаметр 10—12 см)

| No | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|-----------|--|---|--------------------------------------|
| • \= | Пелодное положение | Jamoune ynpumenna | ний |
| 1. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на ширине плеч, мяч в | «1» - поднять руки в стороны;«2» - руки вверх, | 4—6 раз, темп средний, дыхани |
| | правой руке. | переложить мяч в | е произвольн. |
| | | левую руку; | |
| | | «3»- руки в стороны; | |
| | | «4» —и. п. | |
| 2. | И. п.— стойка ноги | «1» - наклониться вперёд; | 5-6 раз, темп |
| | врозь, мяч в правой | «2-3» - прокатить мяч от | средний, дыхани |
| | руке. | правой ноги к левой, поймать | е произвольн. |
| | | его левой рукой; | |
| | | « 4 » - выпрямиться, мяч в | |
| | | левой руке. | |
| | | То же к левой ноге | |
| 3. | <i>И. п.</i> - сидя ноги | «1» - поворот вправо отвести | 6 раз, темп сре |
| | скрестно, мяч в | правую руку в сторону; | дний, дыхание |
| | правой руке. | «2» - выпрямиться, | произвольн. |
| | | переложить мяч в левую руку. | |
| | | То же влево. | |
| 4. | И. п лёжа на | $	ext{ 	ext{ }^{ 	ext{ }^{ }}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}}} }}}} } } } $ | 5-6 раз, темп |
| | животе, мяч в | мяч вверх -вперёд; | медленный, |
| | согнутых руках перед | « 2 » - и. п. | дыхание |
| | собой. | | произвольн. |
| 5. | <i>И. п.</i> - ноги на ширине | $\ll 1$ » - присесть, вынести мяч | 5-6 раз, темп |
| | ступни, мяч в правой | вперёд в обеих руках; | средний, дыхани |
| | руке. | «2» - выпрямиться, и. п. | е произвольн. |
| 6. | И. п ноги слегка | Прыжки в двух ногах на месте | 2-3 раза, темп |
| | расставлены, мяч в | с небольшой паузой. | ритмичнй, |
| | правой руке. | | дыхание |

произвольн.

III. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание «Паровоз». В ходьбе друг за другом дети выполняют движение руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше.

КАРТОЧКА № 15

ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

І. Игровое упражнение *«Веселые снежинки»*. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

II. ОРУ без предметов

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе ний |
|-----------|--------------------------|---|-----------------------|
| | положение | | |
| 1. | <i>И. п.</i> — стойка | «1» - руки вперед; | 5-6 раз, темп |
| | ноги на ширине | «2» - руки вверх; | ритмичный, дыхание |
| | ступни, руки | « 3-4 » —через стороны руки | произвольн. |
| | внизу. | вниз. | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1-2» —присесть, обхватить | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни. | колени руками; | средний, дыхание |
| | | «3-4» - и. п. | произвольн. |
| 3. | <i>И. п.</i> - сидя ноги | «1» - руки в стороны; «2» - | 6 раз, темп средни |
| | врозь, руки на | наклон к правой (левой) ноге, | й, дыхание |
| | поясе. | коснуться пальцами рук | произвольн. |
| | | носков ног; | |
| | | «3» —выпрямиться, руки в | |
| | | стороны; | |
| | | «4» - и.п. | |
| 4. | <i>И. п.</i> - лежа на | «1-2» - поднять прямые ноги, | 4- |
| | спине, руки за | хлопнуть руками по коленям; | 5 раз, темп средний, |
| | головой | «3-4»-исходное положение. | дыхание произвольн. |
| 5. | И. п ноги слегка | Прыжком ноги врозь - ноги | 2-3 раза, темп |
| | расставлены, руки | вместе на счёт «1-8». | ритмичный, дыхание |
| | на поясе. | | произвольн. |

III. Спокойная ходьба по залу с выполнением упражнения на дыхание «Сугробы»:

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

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

КАРТОЧКА № 16

ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами $0.5 \, \mathrm{M}$).

II. ОРУ с кубиками.

| N₂ | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | | | ний |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1» - поднять кубики в | 5-6 раз, темп |
| | ширине ступни, кубики | стороны; | ритмичный, |
| | внизу. | «2» - кубики через стороны | дыхание |
| | | вверх; | произвольн. |
| | | «3» - опустить кубики в | |
| | | стороны; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1» - наклониться вперёд, | 6 раз, темп |
| | ширине плеч, кубики | положить кубики на пол; | средний, дыхание |
| | за спиной. | «2» - выпрямиться, руки | произвольн. |
| | | вдоль туловища; | |
| | | «3» - наклониться, взять | |
| | | кубики; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 3 . | <i>И. п.</i> - стойка ноги на | «1-2» - присесть, вынести | 5-6 pa3, |
| | ширине ступни, кубики | кубики вперёд, постучать 2 | темп |
| | в обеих руках внизу. | раза кубиками один о | средний, |
| | | другой; | дыхание |
| | | «3-4» - и. п. | произвольн. |
| 4. | И. п стойка на | «1-2» -поворот вправо | 6 раз, темп |
| | коленях, кубики у | (влево), положить кубик у | медленный, |
| | плеч. | носков ног; «3- 4» - вернуться | дыхание |
| | | в ис п. | произвольн. |
| 5. | И. п стойка ноги | Прыжки на двух ногах вокруг | 2-3 раза, темп |
| | слегка расставлены, | кубиков в обе стороны с | ритмичный |
| | кубики на полу | небольшой паузой. | |

III. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения на дыхание «Хомячки» (дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по залу. По сигналу «хомячки» кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот.

КАРТОЧКА № 17

ЯНВАРЬ комплекс № 1.

І. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: <u>-Прыг-скок!»</u> остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.

П. ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное | Выполнение упра | Кол - во повторе |
|----|---|---|---|
| | положение | жнения | ний |
| 1. | И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. | «1» - подбросить мяч вверх (невысо ко) - вдох, «2» - поймать двумя руками – выдох. | 5—6 раз, темп умеренный |
| 2. | И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. | «1» - бросить мяч о пол у правой ноги, «2» - поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги. | По 4 раза, темп средний дыхание произвольн |
| 3. | И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. | «1-6» - прокатыва ние мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками. | По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн |
| 4. | И. п.— лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. | «1» - повернуться на живот, мяч в прямых руках, «2» - повернуться на спину, вернуться в и. п. | 4-6 раз, темп умеренный дыхание произвольн |
| 5. | И. п.— ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. | Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-4»). | 3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн |

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

КАРТОЧКА № 18

ЯНВАРЬ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с кеглей.

| Nº | Исходное положение | Выполнение упра жнения | Кол - во повторе ний |
|----|--|---|--|
| 1. | И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. | «1» - руки в стороны; «2» - руки вперёд, переложить кеглю в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» - и. п. | 4 - 6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - руки в стороны; | 5-6 раз, темп |

| | ширине плеч, кегля в | «2»-наклон вперёд, | средний, дыхан |
|-----------|--------------------------|---|-----------------------|
| | правой руке. | переложить кеглю в левую | ие произвольн |
| | | руку за левой ногой; | |
| | | «3» - выпрямиться, руки в | |
| | | стороны; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 3. | <i>И. п.</i> — стойка на | « 1 » - поворот вправо, | 5-6 раз, темп |
| | коленях, кегля в | отвести кеглю в сторону; | ритмичный, |
| | правой руке. | «2» - выпрямиться, | дыхание |
| | | переложить кеглю в левую | произвольн. |
| | | руку. То же влево. | |
| 4. | И. п сидя ноги | «1» - наклон вперёд, | 5-6 раз, темп |
| | врозь, кегля в обеих | поставить кеглю между | умеренный |
| | руках перед собой. | пяток- <u>выдох;</u> | |
| | | «2» - выпрямиться, руки | |
| | | на пояс - <u>вдох;</u> «3» - | |
| | | наклониться, взять кеглю - | |
| | | <u>выдох;</u> « 4 » - и.п <u>вдох.</u> | |
| 5. | И. п лёжа на спине, | «1-2» - поднять правую | 4-6 раз, темп |
| | ноги прямые, кегля в | ногу вверх, переложить | медленный |
| | правой руке. | кеглю в левую руку - | |
| | | <u>выдох;</u> | |
| | | «3-4» - опустить ногу, и. п. | |
| | | $-\underline{\omega \partial ox}$. | |
| 6. | И. пстойка ноги на | Прыжки на двух ногах | 2-3 раза, темп |
| | ширине ступни, руки | вокруг кегли в обе | ритмичный, |
| | произвольно кегля на | стороны с небольшой | дыхание |
| | полу. | паузой (серия прыжков | произвольн |
| | | выполняется на счёт « 1- | |
| | | 6 ») | |

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

КАРТОЧКА № 19

ЯНВАРЬ комплекс № 3.

І. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом *(короткие шаги)*. Ходьба и бег чередуются. **ІІ. ОРУ с обручем**

| No | Исходное | Выполнение уп | Кол - во |
|----|----------------------|-------------------------------|-----------------|
| | положение | ражнения | повторе ний |
| 1. | И п стойка ноги на | «1» - обруч вперёд - | 5-6 pa3, |
| | ширине ступни, обруч | <u>вдох;</u> | темп ритмичный |
| | внизу. | «2» - обруч на грудь – | |
| | | <u>выдох;</u> | |

| | | «3» - обруч вперёд – | |
|-----------|------------------------------|---------------------------------------|-----------------------|
| | | <u>вдох;</u> | |
| | | «4» - и.п. − <u>выдох</u> . | |
| 2. | <i>И.п.</i> - стоя в обруче, | «1» - присесть, взять | 4-6 раз, темп |
| | руки вдоль туловища. | обруч двумя руками | средний |
| | | хватом с боков - выдох; | |
| | | «2» -встать поднять | |
| | | обруч до пояса – <u>вдох;</u> | |
| | | «3» -присесть, | |
| | | положить обруч на | |
| | | пол- <u>выдох;</u> | |
| | | «4»- и. п <u>в∂ох</u> . | |
| 3. | И. пстойка ноги на | «1» - поворот | 5-6 раз, темп |
| | ширине плеч, обруч на | вправо <i>(влево) - <u>выдох;</u></i> | средний |
| | груди. | «2» - и. п. − <u>в∂ох.</u> | |
| 4. | $\it U.n$ сидя, ноги врозь, | «1-2» - наклон вперёд, | 5-7 раз, темп |
| | обруч на груди. | коснуться ободом пола | умеренный |
| | | - <u>выдох</u> ; | |
| | | «3-4» - и.п. − <u>в∂ох</u> . | |
| 5. | И.п. – стоя перед | Прыжки на двух ногах | 2-3 раза, темп |
| | обручем, руки | вокруг обруча в обе | ритмичный, |
| | произвольно. | стороны <i>(серия</i> | дыхание |
| | | прыжков выполняется | произвольн |
| | | на счёт «1-6»). | |

III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок —дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

КАРТОЧКА № 20

ЯНВАРЬ комплекс № 4.

I. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

II. ОРУ без предметов.

| N₂ | Исходное положение | Выполнение упражн | Кол - во повторе |
|----|------------------------|------------------------------|----------------------|
| | | ения | ний |
| 1. | И.п. – стойка ноги | «1» - руки в стороны; | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, руки | «2» - руки вверх, | ритмичный, дыхание |
| | внизу. | хлопнуть в ладоши | произвольн. |
| | | «3»-руки в стороны | |

| | | «4» - и.п. | |
|-----------|--------------------------------------|---|-----------------------|
| 2. | И.п. – стойка ноги на | «1» - руки в стороны – | 5-6 раз, темп |
| | ширине плеч, руки на | <u>вдох;</u> | средний. |
| | поясе. | «2» - наклон вперёд, | |
| | | хлопнуть в ладоши за | |
| | | коленом правой (левой) | |
| | | ноги - <u>выдох</u> ; | |
| | | «3» - выпрямиться, руки | |
| | | в стороны – <u>вдох</u> ; | |
| | | «4» - и.п. − <u>выдох</u> . | |
| 3. | И.п. – ноги на ширине | «1» - присесть, хлопнуть | 5-6 раз, темп |
| | ступни, руки на поясе. | в ладоши перед собой - | средний |
| | | <u>выдох;</u> | |
| | | «2» - встать, и.п. – $\underline{e\partial ox}$. | |
| 4. | $\mathit{U.n.}$ – сидя, руки в упоре | «1» - поднять прямые | 4-5 раз, темп |
| | сзади. | ноги вперёд-вверх; | умеренный, дыхание |
| | | «2» - развести ноги в | произвольн. |
| | | стороны; | |
| | | «3» - соединить ноги | |
| | | вместе; | |
| | | «4» - и.п. | |
| 5. | И.п. – ноги слегка | «1» - прыжком ноги | 2-3 раза, темп |
| | расставлены, руки вдоль | врозь; | умеренный, дыхание |
| | туловища. | «2» - прыжком ноги | произвольн. |
| | | вместе (серия прыжков | |
| | | выполняется на счёт «1- | |
| | | <i>8»</i>). | |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 21

ФЕВРАЛЬ комплекс № 1.

І. Игровое упражнение «Прокати мяч».

Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперёд, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвраща ются шагом (2—3 раза).

Построение в круг.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное положение | Выполнение упр | Кол - во повторе |
|----|-----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| | | ажнения | ний |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1-2» - поднять мяч | 5 раз, темп |
| | шири не ступни, мяч в | вверх, поднимаясь на | средний |
| | обеих руках внизу. | носки - <u>вдох</u> ; | |
| | | «3–4» - и. п <u>выдох.</u> | |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1-3» -наклониться к | 5-6 раз, темп |

| | шири не плеч, мяч в | правой (левой) ноге, | умеренный дыхание |
|----|---------------------------------|----------------------------|----------------------|
| | обеих руках на груди. | прокатить мяч вокруг | произвол. |
| | | ноги; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 3. | <i>И. п.</i> -сидя ноги прямые, | «1-2» - поднять пря | 5-6 раз, темп |
| | руки в упоре сзади, мяч | мые ноги, скатить | умеренный дыхание |
| | на стопах. | мяч на грудь, поймав | произвол. |
| | | его «3-4» - и. п. | |
| 4. | <i>И. п.</i> - лёжа на животе, | «1» - прогнуться, | 5-6 раз, темп |
| | ноги прямые, мяч в | поднять мяч вперёд - | медленный |
| | согнутых руках перед | <u>вдох;</u> | |
| | собой. | «2» - и. п вы∂ох. | |
| 5. | <i>И. п.</i> - ноги чуть | «1» - шаг правой но | 5-6 раз, темп |
| | расставлены, мяч внизу. | гой вправо (левой | средний, дыхание |
| | | влево), мяч поднять | произвол. |
| | | над головой; | |
| | | «2» - и. п. | |

III. Игра «Кот и мыши».

В центре зала (площадки) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребёнок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

КАРТОЧКА № 22

ФЕВРАЛЬ комплекс № 2.

І. Игровое задание «Догони свою пару».

Дети в двух шеренгах бегут с одной стороны площадки на противоположную.

II. ОРУ на стульях.

| N₂ | Исходное положение | Выполнение упраж | Кол - во повторе |
|----|-------------------------------|----------------------------|----------------------|
| | | нения | ний |
| 1. | <i>И. п.</i> - сидя на стуле, | «1» - поднять руки в | 5-6 раз, темп |
| | руки внизу. | стороны; «2» - руки | средний, дыхание |
| | | вверх; «3» - руки в | произвол. |
| | | стороны; | |
| | | « 4 » - и. п. | |

| 2. | <i>И. п.</i> - сидя на стуле, | $\ll 1$ » - наклон вправо | 5-6 раз, темп |
|----|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| | ноги расставлены, | (влево) - <u>выдох</u> ; | средний |
| | руки на поясе. | «2» - и. п <u>в∂ох.</u> | |
| 3. | И. п сидя на стуле, | «1» - поднять правую | 4-6 раз, темп |
| | ноги вместе. прямые, | (левую) ногу вперёд- | средний, дыхание |
| | руки в упоре с боков | вверх; | произвол. |
| | стула. | «2» - опустить ногу, | |
| | | и.п. | |
| 4. | И. п сидя на стуле, | «1»-руки в стороны; | 6 раз, темп |
| | ноги расставлены и | «2» - наклон вправо | средний, дыхание |
| | согнуты, руки на | (влево); | произвол. |
| | поясе. | «3» - выпрямить ся; | |
| | | « 4 » - и. п. | |
| 5. | И. п стоя за стулом, | «1-2» -приседая, | 5-6 раз, темп |
| | держаться за спинку | колени развести - | умеренный |
| | стула. | <u>выдох;</u> « 3-4 » - | |
| | | и. п <u>вдох.</u> | |
| 6. | И. п стоя боком к | Прыжки на двух | 2-3 раза, темп |
| | стулу, руки | ногах вокруг сту ла в | ритмичный |
| | произвольно. | обе стороны под | дыхание произвол. |
| | | счёт «1-6» . Другая | _ |
| | | серия прыжков | |
| | | выпол няется с | |
| | | неболь шой паузой. | |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 23

ФЕВРАЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

II. ОРУ без предметов

| № | Исходное положение | Выполнение упражне | Кол - во повторе |
|----|---------------------|-----------------------------|----------------------|
| | | ния | ний |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1» - поднять руки в | 6-7 раз, темп |
| | ширине ступни, руки | стороны; | средний, дыхание |
| | внизу. | «2» - руки за голову; | произвол. |
| | | «3» - руки в стороны; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. п ноги на ширине | «1»-руки в стороны - | 4-6 раз, темп |

| | плеч, руки на поясе. | <u>вдох;</u> | средний |
|----|-----------------------|---|----------------------|
| | | «2» - наклон вправо | |
| | | (влево), правая рука вниз, | |
| | | левая вверх - <u>выдох;</u> | |
| | | «3» - выпрямиться, руки в | |
| | | стороны; | |
| | | « 4 » - и. п. | |
| 3. | И. п стойка на | «1-2» - поворот вправо | 6 раз, темп |
| | коленях, руки у плеч. | (влево), коснуться пятки | умеренный |
| | | левой (правой) ноги - | |
| | | выдох; | |
| | | « 3-4 » - и. п <u> вдох</u> . | |
| 4. | И. п стойка ноги | «1-2» - поднять прямые | 5 раз, темп |
| | прямые, руки в упоре | ноги вверх; | медленный дыхание |
| | сзади. | «3-4» - и. п. | произвольн. |
| 5. | И. п лёжа на животе, | «1-2» - прогнуться, руки | 4-5 раз, темп |
| | руки прямые. | вперёд-вверх <u>- вдох;</u> | медленный |
| | | « 3-4 » - и п <u>выдох</u> | |
| 6. | И. пстойка ноги на | «1-2» - поднимаясь на | 5-6 раз, темп |
| | ширине ступни, руки | носки, руки вверх, | медленный |
| | согнуты к плечам. | потянуться - <u>вдох;</u> | |
| | | « 3-4 » - и. п. – <u>выдох</u> . | |

III. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (*зала*) находится мышка (*воспитател*ь), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот

конечик. Там мышка

живёт, Тебе хвостик отгрызёт.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

КАРТОЧКА № 24

ФЕВРАЛЬ комплекс № 4.

І. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспи тателя: *«Лошадки!»* ходьба, высоко поднимая колени *(темп средний)*; бег в колонне по одному, на сигнал: *«Пчёлки!»* поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с палкой

| № | Исходное положение | Выполнение упраж | Кол - во повторений |
|----|-----------------------------------|---------------------------|---------------------|
| | | нения | |
| 1. | И. <i>п.</i> - стойка ноги | «1» - палку вверх, | 6 раз, темп |
| | вместе, палка внизу, | потянуться <u>- вдох;</u> | средний |
| | хват шире плеч. | «2» - сгибая руки, | |

| | I | | |
|-----------|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| | | палку на | |
| | | грудь <u>выдох</u> ; | |
| | | «3» - палку вверх; | |
| | | «4» - палку вниз. | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1» - присесть, палку | 6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | вперёд - <u>выдох</u> ; | средний |
| | палка внизу. | «2» - и. п <u>в∂ох.</u> | |
| 3. | И. п стойка ноги | «1» -палку вверх - | 6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | <u>вдох;</u> | средний |
| | палка на груди. | «2» - наклон вправо | |
| | | (влево) - <i>выдох;</i> | |
| | | «3» - палку | |
| | | вверх; «4» -и. п. | |
| 4. | И. п стойка ноги | «1-2» -наклон | 5-6 раз, темп |
| | врозь, палка внизу. | вперёд, прогнуть | умеренный |
| | | спину, палку вверх - | |
| | | выдох; | |
| | | «3-4» -и. п <u>в∂ох</u> . | |
| 5. | И. пстойка ноги | «1» - прыжком ноги | 2-3 раза темп |
| | вместе, палка внизу. | врозь, палку вперед; | прыжков |
| | | «2» - прыжком ноги | умеренный, |
| | | вместе, палку вниз. | дыхание |
| | | Выполняется на | произвольн |
| | | счёт «1-8». | |

III. Ходьба в колонне по одному. с выполнением упражнения на дыхание «Сугробы»:

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

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

КАРТОЧКА № 25

МАРТ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с обручем

| N₂ | Исходное | Выполнение упра | Кол - во повторений |
|----|------------------|----------------------|----------------------|
| | положение | жнения | |
| 1. | И. п стойка ноги | «1» -обруч на грудь; | 5-6 раз, темп |
| | на ширине | «2» -обруч вверх; | средний, дыхание |
| | ступни, обруч | «3» -обруч на грудь; | произвольн |

| | внизу. | «4» -и.п. | |
|----|------------------|----------------------|--------------------|
| 2. | И. п стойка ноги | «1-2» - присесть, | 5 раз, темп |
| | на ширине | вынести обруч | средний, дыхание |
| | ступни, обруч на | вперёд; | произвольн |
| | груди. | «3-4» -и. п. | |
| 3. | И. п стойка ноги | «1»-поворот вправо | 6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | (влево); | умеренный дыхание |
| | обруч на груди. | «2» -и. п. | произвольн |
| 4. | И. п стойка ноги | «1» - обруч вперёд; | 6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | «2» -наклон впе рёд, | средний, дыхание |
| | обруч внизу. | коснуться пола; | произвольн |
| | | «3»- выпрямиться, | |
| | | обруч вперёд; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 5. | И. пстойка в | Прыжки на счёт «1- | 3-4 раза, |
| | обруче, руки на | 7», на счёт «8»- | темп умеренный |
| | поясе. | прыжок из обруча. | дыхание произвольн |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 26

МАРТ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

II. ОРУ с кубиками

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|-------------------|--------------------------------|----------------------|
| | положение | | повторений |
| 1. | И. п стойка ноги | «1» - кубики в стороны; | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | «2» - кубики вверх; | средний, дыха |
| | кубики внизу. | «3»- кубики в стороны; | ние произвольн |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1»-вынести кубики | 6 раз, темп |
| | врозь, кубики у | вперёд; | средний, |
| | плеч. | «2»- наклониться, | дыхание |
| | | положить кубики у носков | произвольн |
| | | ног; | |
| | | «3» - выпрямить ся, руки | |
| | | на пояс; | |
| | | «4» - наклониться, взять | |
| | | кубики, и. п. | |

| 3. | И. п стойка на | «1» - присесть, кубики | 5-6 раз, темп |
|----|-------------------|-----------------------------------|----------------------|
| | ширине ступни, | вперёд - <u>выдох</u> ; | умеренный |
| | кубики внизу. | « 2 » - и. п <u>в∂ох</u> . | |
| 4. | И. п стойка на | «1-2» - поворот вправо | 6 раз, темп |
| | коленях, кубики у | (влево), поставить кубики | умеренный |
| | плеч. | у носков ног; | дыхание |
| | | «3-4» - и. п. | произвольн |
| 5. | И. п стойка ноги | Прыжки на двух ногах | 4 раза, темп |
| | слегка | вокруг кубиков в обе | ритмичный |
| | расставлены перед | стороны, с неболь шой | дыхание |
| | кубиками, руки | паузой. | произвольн |
| | произвольно. | | |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 27

МАРТ комплекс № 3.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами—змейкой.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|--------------------|--|----------------------|
| | положение | | повторений |
| 1. | И. пстойка ноги | «1» -мяч на грудь; «2» -мяч | 5-6 раз, темп |
| | на ширине | вверх, потянуться; | средний, |
| | ступни, мяч | «3» -мяч на грудь; «4» -и.п. | дыхание |
| | внизу. | | произвольное |
| 2. | И. п стойка ноги | «1-3» -наклонить ся | 4-5 раз, темп |
| | врозь, мяч в обеих | вперёд и прока тить мяч | умеренный, |
| | руках внизу. | по полу вокруг левой | дыхание |
| | | (правой) ноги; | произвольное |
| | | «4 »-и. п. | |
| 3. | И. п стойка на | «1-4» -прокатить мяч | По 3 раза в |
| | коленях, сидя на | вправо (вле во), | каждую |
| | пятках, мяч в | поворачиваясь и | сторону, темп |
| | обеих руках | перебирая руками. | медленный, |
| | внизу. | | дыхание |
| | | | произвольное |
| 4. | И. псидя руки в | «1-2 »-поднять но ги | 4-5 раз, темп |
| | упоре сзади, мяч | вверх, скатывая мяч на | умеренный, |
| | лежит на стопах | живот, поймать мяч; | дыхание |

| | ног. | «3-4» - и. п. | произвольн. |
|----|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| 5. | И. п ноги слегка | Прыжки на двух ногах с | 2-3 раза, темп |
| | расставлены, мяч | поворо том вокруг своей | ритмичный, |
| | в согнутых руках. | оси на счёт «1-8», | дыхание |
| | | с небольшой паузой. | произвольн. |

III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок —дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

КАРТОЧКА № 28

МАРТ комплекс № 4.

І. Игра «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму — бух!

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

II. ОРУ без предметов

| No | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|----------------------|---------------------------------|----------------------|
| | | | повторе ний |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1» - поднять руки в стороны; | 5- |
| | ширине ступни, руки | «2»- руки за голову; | 6 раз, темп |
| | внизу. | «3»- руки в стороны; | средний, |
| | | «4» -и. п. | дыхание |
| | | | произвольное |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1»-руки в стороны; | 4- |
| | ширине плеч, руки на | «2» - наклониться вперёд, | 5 раз, темп |
| | поясе. | коснуться пола; | умеренный, |
| | | «3» - выпрямиться, руки в | дыхание |
| | | стороны; | произвольное |
| | | «4» -и. п. | |
| 3. | И. п стойка ноги на | «1-2» - присесть, руки в | 5-6 раз, темп |

| | ширине ступни, руки | стороны - <i>выдох</i> ; | средний. |
|----|-----------------------|------------------------------------|--------------------|
| | за головой. | «3-4» -и. п. − <u>в∂ох.</u> | |
| 4. | И. п стойка ноги | «1»- поворот вправо влево), | 6 раз, темп |
| | врозь, руки на поясе. | руку отвести вправо; | средний, |
| | | «2» -и. п. | дыхание |
| | | | произвольное |
| 5. | И. п ноги вместе, | «1» -прыжком ноги врозь, | 2 раза, темп |
| | руки вдоль туловища. | руки в стороны; | ритмичный, |
| | | «2»-и. п. | дыхание |
| | | На счёт «1-8» | произвольное. |

III. Ходьба в колонне по одному. КАРТОЧКА № 29

АПРЕЛЬ комплекс № 1

І. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспита теля: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ с флажками.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|-----------------|---|--------------------|
| | положение | | повторе ний |
| 1. | И. п стойка | «1»- поднять флаж ки в | 4- |
| | ноги на ширине | стороны; | 6 раз, темп |
| | ступни, флажки | «2» -флажки вверх; «3» - | ритмичный, |
| | внизу. | флажки в сто роны; | дыхание |
| | | «4» - и. п. | произвольн. |
| 2. | И. п стойка | «1» - флажки в стороны - <i>вдох</i> ; | 6 раз, тем |
| | ноги на ширине | «2» - наклон впе рёд к правой | п средний. |
| | плеч, флажки | (ле вой) ноге – <u>выдох;</u> « 3 » - | |
| | внизу. | выпрямить ся, флажки в | |
| | | стороны - <u>вдох</u> ; | |
| | | «4» -и. п <u>выдох.</u> | |
| 3. | И. п стойка на | «1-2» - поворот вправо | 6 раз, тем |
| | коленях, флажки | (влево), отвести флажок в | П |
| | у плеч. | сторону; | средний, дых |
| | | «3-4» - и. п. | ание |
| | | | произвольн. |
| 4. | И. п стойка | «1» - шаг вправо (влево), | 5- |
| | ноги на шири не | флажки взмахом в сторо ны - | 6 раз, темп |
| | ступни, флажки | <u>в∂ох;</u> | средний. |

| | вни зу. | «2» - свернуться в и. п. – | |
|-----------|-----------------|-----------------------------------|--------------|
| | | <u>выдох.</u> | |
| 5. | И. п основная | Прыжки на двух ногах на | 2- |
| | стойка, оба | месте с небольшой паузой | 3 раза, темп |
| | флажка в правой | (серия прыжков на счёт «1-8»). | ритмичный, |
| | руке. | | дыхание |
| | | | произвольн. |

III. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).

КАРТОЧКА № 30

АПРЕЛЬ комплекс № 2.

II. ОРУ с кеглей.

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|--------------------------|---|-----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | И. п основная | «1-2» - поднять через стороны | 5-6 раз, темп |
| | стойка, кегля в | руки вверх, переложить кеглю | медленный. |
| | правой руке внизу. | в левую руку - <u>вдох</u> ; | |
| | | «3- 4» - и. п <u>выдох</u> . | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1» -руки в стороны – <u>вдох;</u> | 4- 6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | «2» - наклон вперёд, | средний |
| | кегля в правой | переложить кеглю в левую | |
| | руке. | руку - <i>выдох</i> ; | |
| | | «3» - выпрямиться, руки в | |
| | | стороны - <u>вдох</u> ; | |
| | | «4» - и. п <u>выдох.</u> | |
| 3. | <i>И. п.</i> — стойка на | «1» - поворот вправо, | 6 раз, темп |
| | коленях, кегля в | поставить кеглю у носка | средний, дыхание |
| | правой руке | правой ноги; | произвольн. |
| | | «2» - и. п.; | |
| | | «3» - поворот вправо, взять | |
| | | кеглю; | |
| | | «4» - и. п. То же | |
| | | левой рукой. | |
| 4. | И. п ноги слегка | «1» - присесть, поставить | 4-5 раз, темп |
| | расставлены, кегля | кеглю у ног; | средний, дыхание |
| | в правой руке | «2» - встать, выпрямиться, | произвольн. |
| | | руки на пояс; | |
| | | «3» - присесть, взять кеглю | |
| | | левой рукой; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 5. | И. п основная | Прыжки на двух ногах вокруг | 2-3 раза, темп |
| | стойка, руки | кегли в обе стороны в | ритмичный, |

| произвольно, кегля | чередовании с небольшой | дыхание |
|--------------------|---------------------------|-------------|
| на полу. | паузой. (серия прыжков на | произвольн. |
| | счёт «1-8»). | - |

III. Игра «Найдём лягушонка».

КАРТОЧКА № 31

АПРЕЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

| No॒ | Исходное | Выполнение упражне | Кол - во |
|-----------|--------------------------|--|-----------------------|
| | положение | ния | повторе ний |
| 1 | <i>И. п.</i> - стойка | «1-2» - поднять палку | 5-6 раз, темп |
| | ноги чуть | вверх, потянуться - | средний. |
| | расставлены, | <u>в∂ох;</u> « 3-4 » - и. п. − | |
| | палка внизу | <u>выдох.</u> | |
| | хватом шире | | |
| | плеч. | | |
| 2. | И. п основная | «1» - палку на грудь - | 4-5 раз, темп |
| | стойка, палка | <u>в∂ох</u> ; | средний. |
| | внизу хватом | «2» - присесть, палку | |
| | шире плеч. | вперёд - <u>выдох;</u> | |
| | | «3» - встать, пал ку на | |
| | | грудь- <u>вдох;</u> | |
| | | «4» -и. п.− <u>выдох</u> . | |
| 3. | <i>И. п.</i> - сидя ноги | «1» - палку вверх; «2» - | 6 раз, темп |
| | врозь, палка | наклон к пра вой (левой) | средний, дыха |
| | хватом шире | ноге, коснуться | ние |
| | плеч, на груди. | носка; «3» - выпрямить ся, | произвольн. |
| | | палку вверх; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 4. | <i>И. п.</i> - стойка | $	ext{	iny 1}$ » - наклон вправо | 5-6 раз, темп |
| | ноги на ширине | (влево); | умеренный, |
| | плеч, палка за | «2» - и. п. | дыхание |
| | головой на | | произвольн. |
| | плечах. | | |
| 5. | И. п основная | Прыжки на двух ногах на | 2-3 раза, темп |
| | стойка, палка | счёт «1-8», в чередовании | ритмичный, |
| | внизу хватом | с небольшой паузой. | дыхание |
| | шире плеч. | | произвольн. |

III. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

КАРТОЧКА № 32

АПРЕЛЬ комплекс № 4.

І. Прокатывание малых мячей в прямом направ лении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).

II. ОРУ с малым мячом.

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|-----------------------|-----------------------------------|----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | <i>И. п.</i> - стойка | $\ll 1$ »-руки в стороны; | 5-6 раз, темп |
| | ноги врозь, мяч | «2» - руки вверх, передать | средний, |
| | в правой руке. | мяч в другую руку; | дыхание |
| | | «3» - руки в стороны; | произвольн. |
| | | «4» - руки вниз | |
| 2. | И. п стойка | «1» - наклон к правой | 4- |
| | ноги врозь, мяч | ноге; | 5 раз, темп уме |
| | в правой руке. | «2-3» - прокатить мяч к | ренный, дыхание |
| | | левой- к правой; | призвольн. |
| | | «4» - и. п. То же к левой | |
| | | ноге. | |
| 3. | И. п основная | «1» - присесть, вынести | 5- |
| | стойка, мяч в | мяч вперёд <u>- <i>выдох</i>;</u> | 6 раз, темп ср |
| | обеих руках | «2» - и. п <u>в∂ох.</u> | едний. |
| | внизу. | | |
| 4. | И. плёжа на | «1-2» - одновре | 5-6 раз, темп |
| | спине, мяч в | менным движе нием | медленный, |
| | обеих руках за | поднять правую (левую) | дыхание |
| | головой. | ногу и руки с мячом, | произвольн. |
| | | коснуться мячом колена; | |
| | | «3-4» - и. п. | |
| 5. | И. п стойка | Броски мяча вверх | Выполняется |
| | ноги врозь, мяч | (невысоко) и ловля двумя | произвольно. |
| | в согнутых | ру ками. | |
| | руках перед | | |
| | собой. | | |

III. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.

КАРТОЧКА № 33

МАЙ комплекс № 1.

І. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

II. ОРУ без предметов.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|--|---|---|
| | положение | V 1 | ний |
| 1. | <i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища. | «1» - руки в стороны; «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п. | 5 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п сидя ноги врозь, руки на поясе. | «1» - руки в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п стойка на коленях, руки за головой. | «1»-поворот вправо (влево),отвести правую руку;«2» - и. п. | 6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. | «1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову - вдох; «3-4» - вернуться в и. п. — выдох. | 4-5 раз, темп медленный. |
| 5. | И. посновная стойка, руки на поясе. | «1» - мах правой ногой вправо (влево);«2» - и. п. | 5-6 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, останавли-ваясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выхо-дит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется

КАРТОЧКА № 34

МАЙ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8—10 *шт.*), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).

II. ОРУ с кубиками.

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|-----------------------|---|-----------------------|
| | | | повторе ний |
| 1. | И. посновная стойка, | «1» - кубики вперёд; | 5-6 раз, темп |
| | кубики в обеих руках | «2» - кубики вверх; | средний, |
| | внизу. | «3» - кубики в стороны; «4» - | дыхание |
| | | и. п. | произвольн. |
| 2. | И. п сидя ноги врозь, | «1» - наклониться впе рёд, | 5-6 раз, темп |
| | кубики у плеч. | положить кубики у носков | средний. |
| | | ног - выдох; | |
| | | «3-4» - и. п. – $\epsilon \partial ox$. | |
| 3. | И. п стойка на | «1» - поворот вправо, | По 3 раза, темп |
| | коленях, кубики у | положить кубик у носков ног; | средний, |
| | плеч. | «2» - выпрямиться; | дыхание |
| | | «3» - поворот влево, | произвольн. |
| | | поставить кубик; | |
| | | «4» - выпрямиться; | |
| | | «5» - поворот вправо (влево), | |
| | | взять кубик; | |
| | | «6» - вернуться в и. п. | |
| 4. | И. посновная стойка, | «1-2» - присесть, вынести | 5 раз, темп |
| | кубики у плеч. | кубики вперёд - выдох; | медленный. |
| | | «3-4» - и. п <i>вдох</i> . | |
| 5. | И. п стоя перед | Прыжки на двух ногах вокруг | 2-3 раза, темп |
| | кубиками, ноги слегка | кубиков. | ритмичный, |
| | расставлены, руки | | дыхание |
| | произвольно. | | произвольн. |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 35

МАЙ комплекс № 3.

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

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

| N₂ | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|--------------------|-------------------------|----------------------|
| | | | повторе ний |
| 1. | И. п основная | «1» - косичку на грудь; | 5-6 раз, темп |

| | стойка, косичка внизу | «2» - косичку вверх; | средний, |
|-----------|------------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| | в двух руках. | «3» - косичку на грудь; | дыхание |
| | | «4» - и. п. | произвольн. |
| 2. | И. посновная стойка, | «1» - присесть, косичку | 4-5 раз, темп |
| | косичка внизу в двух | вперёд - выдох; | средний. |
| | руках | «2» -и. п в∂ох. | |
| 3. | И. п стойка ноги | «1» - косичку вверх; | 5-6 раз, темп |
| | врозь, косичка внизу в | «2» - наклон вправо (влево); | средний, |
| | обеих руках. | «3» - выпрямиться; | дыхание |
| | | «4» - вернуться в и. п. | произвольн. |
| 4. | И. п сидя ноги врозь, | «1-2» - наклон вперёд, | 5-6 раз, темп |
| | косичка на груди. | коснуться носков ног - выдох; | медленный |
| | | «3-4» - вернуться в и. п. – | |
| | | вдох. | |
| 5. | И. п стоя боком к | Прыжки через косичку справа | 2-3 раза, темп |
| | косичке, руки на | и слева, продвигаясь вперед. | ритмичный, |
| | поясе, косичка на | Поворот кругом и снова | дыхание |
| | полу. | прыжки вдоль косички на | произвольн. |
| | | двух ногах. | |

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

КАРТОЧКА № 36

МАЙ комплекс № 4.

І. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «**Аист!**» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «**Лягушки!**» присесть. Бег врассыпную.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе ний |
|----|--|---|---|
| 1. | И. <i>п</i> -основная стойка, мяч внизу. | «1-2» -поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - вдох; «3-4» - вернуться в и. пвыдох. | 5-6 раз, темп средний. |
| 2. | И. п стойка ноги врозь, мяч внизу. | «1» - поднять мяч вверх; «2» - наклон вправо (влево); « 3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 3. | И. п основная стойка, мяч на груди. | «1» - присесть, мяч вперёд - выдох;«2» -и. п. − вдох. | 4-5 раз, темп средний. |
| 4. | <i>И. п.</i> - лежа на спине, ноги прямые мяч за | «1-2» -поднять правую (левую) ногу, коснуться | 4-6 раз, темп медленный. |

| головой | мячом колена - выдох; | |
|---------|-------------------------------------|--|
| | « 3-4» - вернуться в и. п. – | |
| | вдох. | |

III. Игра «Удочка».

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

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 37

ИЮНЬ комплекс № 1.

І. Игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади (отступая 2-3 шага). По сигналу взрослого первые быстро перебегают с одной стороны площадки на противоположную, вторые их ловят (каждый свою пару) При повторении игры дети меняются ролями.

II. ОРУ без предметов

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|-----------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| | | | повторе ний |
| 1. | <i>И. п.</i> — стойка ноги на | «1» - поднять руки вперед, | 4-6 раз, темп |
| | ширине ступни, руки | хлопнуть в ладоши перед | средний, |
| | вдоль туловища. | собой; | дыхание |
| | | «2» - отвести руки назад, | произвольн. |
| | | хлопнуть в ладоши за спиной; | |
| | | «3» - вынести руки вперед. | |
| | | хлопнуть в ладоши перед | |
| | | собой; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. n стойка ноги на | «1» - поворот вправо, | По 3 |
| | ширине плеч, руки | хлопнуть в ладоши; | раза, темп |
| | вдоль туловища. | «2» - выпрямиться, вернуться | средний, |
| | | в и. п. То же влево. | дыхание |
| | | | произвольн. |
| 3. | И. п основная | «1» - руки в стороны; | 6 раз, |
| | стойка, руки на поясе. | «2» - поднять правую (левую) | темп |
| | | ногу вперёд, хлопнуть под | умеренный, |
| | | коленом; «3» - опустить ногу, | дыхание |
| | | руки в стороны; | произвольн |
| | | «4» - вернуться в и. п. | |

| 4. | И. п лёжа на животе, | «1» - руки вперёд, | 5-6 раз, темп |
|-----------|-----------------------|----------------------------|----------------------|
| | руки согнуты в локтях | прогнуться; | медленный, |
| | перед собой. | « 2 » - и. п. | дыхание |
| | | | произвольн. |
| 5. | И. п основная | «1» - прыжком ноги взрозь, | 2 раза, темп |
| | стойка, руки вдоль | руки в сторо ны; | ритмичный, |
| | туловища. | «2» - прыжком ноги вместе, | дыхание |
| | | вернуться в и. п. | произвоьн. |
| | | Выполняется на счёт «1-8». | |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 38

ИЮНЬ комплекс № 2.

І. Игра «Совушка».

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

II. ОРУ с кубиком.

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе ний |
|----|--|--|---|
| 1. | И. п основная стойка, кубик в правой руке. | «1-2» - поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку; «3-4» - в и. п. | 5- 6 раз, темп медле нный, дыхание произвольн. |
| 2. | И. п основная стойка, кубик в правой руке. | «1» - присесть, перело жить кубик в левую руку - выдох; «2» - и. п., кубик в левой руке – вдох. | 5-6 раз, темп средний. |
| 3. | И. п сидя ноги врозь, кубик в правой руке. | «1» - наклониться, положить кубик у носка левой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге. | По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п стойка на коленях, кубик в правой руке. | «1» - вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» - и.п.; «3» - поворот вправо (влево), взять кубик; «4» - и.п. | 6 раз, темп средний дыхание произвольн. |

| 5. | И. п основная | Прыжки на двух ногах, вокруг | 2-3 раза, темп |
|----|-----------------|---------------------------------|-----------------------|
| | стойка перед | кубиков в обе стороны (серия | ритмичный, |
| | кубиком, руки | прыжков на счёт «1-6»). | дыхание |
| | вдоль туловища. | | произвольн. |

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

КАРТОЧКА № 39

ИЮНЬ комплекс № 3.

І. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).

На одном конце площадки (*зала*) находится мышка (*воспитател*ь), на другом - дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот

конечик. Там мышка

живёт, Тебе хвостик отгрызёт.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

II. ОРУ с палкой.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|-----------|----------------------------|--|----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | И. посновная | «1» - поднять палку вверх; | 5-6 раз, темп |
| | стойка, палка | «2» - опустить палку за голову | средний, дыхание |
| | внизу. | на плечи; | произвольн. |
| | | «3» - палку вверх; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1» - поднять палку вверх; | 5-6 раз, темп |
| | на ширине плеч, | «2» - наклон вправо (влево); | средний, дыхание |
| | палка внизу. | «3» - выпрямиться; | произвольн. |
| | | «4» - и. п. | |
| 3. | <i>И. п.</i> - сидя ноги | «1» - поднять палку вверх - | 6 раз, темп |
| | врозь, палка внизу. | $в \partial o x;$ «2» - наклон | средний. |
| | | вперёд, коснуться носков ног - | |
| | | выдох; « 3 » - | |
| | | выпрямиться, палку вверх - | |
| | | $в \partial o x;$ « 4 » - и. п. – вы $\partial o x$. | |
| 4. | <i>И. п.</i> - стойка ноги | «1-2» - присесть - <i>выдох</i> ; | 5-6 |
| | чуть расставлены, | «3-4» - вернуться в и. п. – $\epsilon \partial ox$. | раз, темп медле |
| | опираясь двумя | | нный. |
| | руками о палку. | | |
| 5. | И. п основная | «1» - правую ногу назад носок, | 5-6 раз, темп |
| | стойка, палка на | палку вверх; | средний, дыхание |
| | груди. | «2» - и. п. То же левой ногой. | произвольн. |

ІІІ. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 40

ИЮНЬ комплекс № 4.

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

II. ОРУ с обручем.

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|---------------------|---|-----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | И. п основная | «1-2» - поднять обруч вверх, | 5-6 раз, темп |
| | стойка, обруч | поднимаясь на носки - вдох; | медленный. |
| | внизу. | «3-4» - вернуться в и. п | |
| | | выдох. | |
| 2. | И. п ноги слегка | «1» - присесть, вынести обруч | 4-6 pa3, |
| | расставлены, обруч | вперед - выдох; | |
| | у груди. | «2» - и. п. – $\epsilon \partial ox$. | |
| 3. | И. п стойка ноги | «1» - обруч вверх; | 6 |
| | на ширине плеч, | «2» - наклон вправо (влево); | раз, темп средний, |
| | обруч внизу. | «3» - выпрямиться обруч | дыхание |
| | | вверх; | произвольн. |
| | | «4» - и. п. | |
| 4. | И. п стойка ноги | «1» - поднять обруч вверх - | 5-6 раз, темп |
| | врозь, обруч внизу. | вдох; | средний. |
| | | «2» - наклониться, коснуться | |
| | | ободом пола - <i>вы∂ох</i> ; | |
| | | «3» - выпрямиться, обруч | |
| | | вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – | |
| | | выдох. | |
| 5. | И. п основная | На счёт «1 -7» прыжки на | 2-3 раза, темп |
| | стойка в обруче, | двух ногах в обруче; на | ритмичный, |
| | руки произвольно. | счет «8» прыжок из обруча. | дыхание |
| | | | произвольн. |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 41

ИЮЛЬ комплекс № 1.

І. Игра «По ровненькой дорожке».

Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

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

II. ОРУ с флажками.

| No | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|-----------|--------------------------------|--|-----------------------|
| | | , , | повторе ний |
| 1. | <i>И. п.</i> – о. с., флажки | «1»-флажки в стороны; | 4-5 раз, темп |
| | внизу. | «2» - флажки вперед, | средний, |
| | | скрестить; | дыхание |
| | | «3» -флажки в стороны; «4» - | произвол. |
| | | и.п. | |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - поворот вправо (влево), | 6 раз, темп |
| | ширине плеч, флажки | взмахнуть флажками; | умеренн., |
| | внизу. | «2» - и. п. | дыхание |
| | | | произвол. |
| 3. | <i>И. п.</i> - о. с., флажки у | «1-2» - присесть, вынести | 5-6 раз, темп |
| | плеч. | флажки вперёд - выдох; | умеренн. |
| | | «3-4» - и. п <i>вдох</i> . | |
| 4. | И. п стойка ноги на | «1» - поднять флажки в | 4-5 раз, темп |
| | ширине плеч, флажки | стороны; | средний, |
| | внизу. | «2» - наклониться впе ред, | дыхание |
| | | скрестить флажки; «3» - | произвол. |
| | | выпрямиться, флажки в | |
| | | стороны; | |
| | | «4» - и. п. | |
| 5. | <i>И. п.</i> – о. с., флажки | Прыжки на двух ногах на | 2-3 раза, темп |
| | внизу. | месте (на счёт «1-8» , с | ритмичный, |
| | | небольшой паузой. | дыхание |
| | | | произвол. |

III. Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 42

ИЮЛЬ комплекс № 2.

I. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|------------------|-------------------------------|-------------|
| | положение | | повторе ний |
| 1. | И. п стойка ноги | «1» - мяч вперед; | 4- |
| | слегка | «2» - мяч вверх, руки прямые; | 5 раз, темп |
| | расставлены, мяч | «3» - мяч вперед; | средний, |
| | в обеих руках | «4» - и. п. | дыхание |

| | внизу. | | произвольн. |
|-----------|-----------------------------|---|----------------------|
| 2. | И. пстойка ноги | «1-2» - присесть, мяч вынести | 4- |
| | на шири не | вперёд - выдох; | 5 раз, темп |
| | ступни, мяч внизу. | «3-4» - и. п. – $\epsilon \partial ox$. | медленн. |
| 3. | И. п стойка ноги | «1-3» - поворот вправо | По 3 раза, |
| | на ширине плеч в | (влево), уронить мяч у носка | темп |
| | согнутых руках у | правой ноги, поймать мяч, | средний, |
| | груди. | «4» - и. п. | дыхание |
| | | | произвольн. |
| 4. | И. пстойка ноги | Броски мяча вверх (невысоко) | Темп и |
| | на ши рине плеч, | и ловля его двумя руками | дыхание |
| | мяч в согну тых | (несколь ко раз подряд). | произвольн. |
| | руках перед | | |
| | собой. | | |
| 5. | <i>И. п.</i> – о. с., мяч | «1» - правую ногу назад на | 5-6 раз, темп |
| | внизу. | носок, мяч вперед; | средний, |
| | | «2» - и. п. То же левой ногой. | дыхание |
| | | | произвольн. |
| 6. | <i>И. п.</i> – о. с., мяч в | Прыжки на двух ногах вокруг | Темп |
| | согнутых руках. | своей оси с небольшой | ритмичный, |
| | | паузой. | дыхание |
| | | | произвольн. |

III. Игровое упражнение «Лягушка».

Положить руки на пол (стол). Одну ладошку сжать в кулак, другую положить на плоскость пола (стола). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 43

ИЮЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

II. ОРУ без предметов.

| № | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|---------------------|---|----------------------|
| | | | повторе ний |
| 1. | И. п о. с., руки на | «1» - руки к плечам; «2» - | 5-6 раз, темп |
| | поясе. | руки вверх; | ритмичный, |
| | | «3» - руки к плечам; «4» - и. п. | дыхание |
| | | | произвольн. |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1»- руки в стороны - $\epsilon \partial ox$; | 5 раз, темп |

| | ширине плеч, руки на поясе. | «2» - наклон вперёд, коснуться ладонями колен - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны -вдох; «4» - и. п выдох. | средний. |
|----|--|--|---|
| 3. | И. n стойка ноги врозь, руки на поясе. | «1»-руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | <i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища. | «1-2» - присесть, руки вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - вернуться в и. п <i>вдох</i> . | 4-5 раз, темп медленный |
| 5. | И. п. − о. с., руки вдоль туловища. | «1» - прыжком ноги врозь, руки в стороны;«2» - прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища (на счет «1-8»). | 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Малоподвижная игра «Две подружки».

Дети стоят в кругу или врассыпную. Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения.

На лужайке две подружки: (Хлопают по коленям.)

«Ква-ква-ква, ква-ква-ква». <u>(Хлопают в ладоши)</u>

Две зелёные лягушки: <u>(Хлопают по коленям.)</u>

«Ква-ква-ква, ква-ква». (Хлопают в ладоши)

«Ква!» <u>(Притопывают одной ногой.)</u>

Хором песни распевают: (<u>Складыват ладони и чуть-чуть «приоткрыва.ют»</u> <u>их – это ротик.)</u>

«Ква-ква-ква», <u>(Хлопают в ладоши)</u>

«Ква-ква-ква», <u>(Несколько раз притопывают ногой.)</u>

И спокойно спать мешают. <u>(Грозят пальцем.)</u>

«Ква -ква-ква-ква-ква» <u>(Хлопают в ладоши)</u>

«Ква!» <u>(Делают один притоп.)</u>

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 44

ИЮЛЬ комплекс № 4.

І. Игра «Совушка».

Выбирается «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавли-ваясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка

выхо-дит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется

II. ОРУ с кеглей.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|---|---|---|
| | положение | | повторе ний |
| 1. | <i>И. п.</i> – о. с., кегля в правой руке. | «1» - руки в стороны; «2» - поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» - и. п. | 5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | <i>И. п.</i> - о. с., кегля в правой руке. | «1» - присесть, поста вить кеглю на пол- выдох; «2»-встать, выпрямить ся - вдох; «3»- присесть, взять кеглю в левую руку, «4» - вернуться в и. п. | 4-5 раз, темп средний. |
| 3. | И. п стойка на коленях, кегля в правой руке. | «1» - поворот вправо (влево), поставить кег лю у носка правой ноги; «2» - выпрямиться, ру ки на пояс; «3» - поворот вправо (влево), взять кеглю; «4» - вернуться в и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвол. |
| 4. | И. п сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. | «1» - наклониться впе рёд, поставить кеглю у носков ног - выдох; «2» - выпрямиться, ру ки на пояс - вдох; «3» - наклон вперед, взять кеглю - выдох; «4» - и. п вдох. | 5-6 раз, темп умеренный. |
| 5. | <i>И. п.</i> - о. с., кегля на полу, руки вдоль туловища. | Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой. | 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

III. Упражнение на восстановление дыхания «Куры.»

И.п.: стоя. Наклониться пониже, свесив руки и опустив голову. Произносить: «**Тах - тах»,** одновременно похлопывая себя по коленям, - выдох. Выпрямиться, подняв руки к плечам, - вдох. Повторить **3- 5** раз. Бормочут куры по

ночам, бьют крыльями: тах-тах. плечам, потом опустим так.

Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля.

КАРТОЧКА № 45

АВГУСТ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с косичкой (скакалкой).

| No | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|-----------|------------------------------|--|-----------------------|
| | | | ний |
| 1. | И. п стойка ноги на | «1» - косичку на грудь; «2» - | 4-5 раз, темп |
| | ширине ступни. | косичку вверх, потянуться; | средний, |
| | | «3» - косичку на грудь; | дыхание |
| | | «4» - вернуться в и. п. | произвол. |
| 2. | И. п стойка ноги на | «1» - косичку вверх; | 6 раз, темп |
| | ширине плеч, косичка | «2» - наклон вправо (влево); | средний, |
| | внизу. | «3» - выпрямиться, косичку | дыхание |
| | | вверх; | произвольн. |
| | | «4» - вернуться в и. п. | |
| 3. | И. п стойка ноги на | «1 - 2» - присесть, косичку | 4-5 раз, темп |
| | ширине ступни, | вперед - выдох; | средний. |
| | косичка внизу. | «3 - 4» - вернуться в и. п. – | |
| | | вдох. | |
| 4. | И. п стойка ноги на | «1» - поднять косичку вверх - | 4-5 раз, темп |
| | ширине плеч, косичка | вдох; | умеренный. |
| | внизу. | «2» - наклон вперёд, кос | |
| | | нуться косичкой правой | |
| | | (левой) стопы - выдох; | |
| | | «3» - выпрямиться, ко сичку | |
| | | поднять вверх - $\theta \partial ox$; | |
| | | «4» - вернуться в и. п $\epsilon \partial ox$. | |
| 5. | <i>И. п.</i> – о.с., косичка | st 1» - прыжком ноги врозь, | 2-3 раза, темп |
| | внизу. | косичку вперёд; «2» - | ритмичный, |
| | | прыжком ноги вместе, | дыхание |
| | | косичку вниз. Выполняется на | произвольн. |
| | | счет «1-8». | |

III. Игра «Повстречались»

На каждую строчку соединять поочерёдно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котёнка: <u>«Мяу – мяу!», (</u>на выдохе)

Два щенка: <u>«Гав –гав!», (</u>на выдохе) Два жеребёнка: <u>«Иго-го!», (</u>на выдохе) Два тигрёнка: <u>«Р-р-р!», (</u> на выдохе) Два быка: «Му-у!»,,(на выдохе)

Смотри, какие рога!

Ходьба в колонне по одному.

КАРТОЧКА № 46

АВГУСТ комплекс № 2.

І. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3—4 м, ширина 30 см).

II. ОРУ с кубиком.

| No | Исходное положение | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|---|--|---|
| | | | повторе ний |
| 1. | И. п стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. | «1» - руки в стороны; «2» - поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п. | 4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 2. | <i>И. п.</i> - о. с., кубик в правой руке. | «1» - присесть, переложить кубик в левую руку - <i>выдох</i> ; «2» - и. п <i>вдох</i> . | 5-6 раз, темп умеренный. |
| 3. | И. п стойка на коленях, кубик в правой руке. | «1» - наклон вправо (вле во) положить кубик, по дальше; «2» - выпрямиться, ру ки на пояс; «3» - наклон вправо (влево), взять кубик; «4» - и. п. | 6 раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| 4. | И. п сидя ноги врозь, кубик в правой руке. | «1» - наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклон вперед, взять кубик левой рукой; «4» - и. п., кубик в ле вой руке. | 4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| 5. | И. п о. с. перед кубиком, руки вдоль туловища. | Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков (на счет «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, останавли-ваясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

КАРТОЧКА № 47

АВГУСТ комплекс № 3.

І. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.

II. ОРУ с обручем.

| № | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во повторе |
|----|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
| | положение | | ний |
| 1. | <i>И. п.</i> – о. с., обруч | «1» - обруч вперед; | 4-5 раз, темп |
| | внизу, хват рук с | «2» - обруч вверх; | средний, дыхание |
| | боков. | «3» - обруч вперед; | произвольн. |
| | | «4» - и. п. | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1» - присесть, обруч вперед - | 5 раз, темп |
| | на шири не ступни, | выдох; | средний. |
| | обруч у груди. | «2» - и. п <i>в∂ох</i> . | |
| 3. | <i>И. п.</i> - стойка на | «1» - поворот вправо (влево); | 6 раз, темп средн |
| | коленях, обруч | «2» - и. п. | ий, дыхание |
| | хватом рук с боков. | | произвольн. |
| 4. | И. п о. с., обруч | «1» - поднять правую (левую) | 6 раз, темп |
| | хватом согнутых | ногу согнутую в колене, | средний, дыхание |
| | рук с боков на | коснуться ободом обруча; | произвольн. |
| | груди. | «2» - и. п. | |
| 5. | И. п стоя в | На счет «1-7» прыжки на двух | 2-3 раза, темп |
| | обруче, руки вдоль | ногах в обруче; на | ритмичный, |
| | туловища. | счет «8» прыжок из обруча. | дыхание |
| | | | произвольн. |

III. Игра «Кто ушёл?»

Дети стоят в кругу или полукругом. Взрослый предлага ет одному из играющих запомнить тех, кто находится рядом (5-6 чел.), а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один ребёнок прячется. Взрослый говорит: «Отгадай, кто ушёл?» Если ребёнок отгадает, то выбирает кого — нибудь вместо себя. Если ошибается, то снова отворачивается и закрывает глаза, а тот, кто прятался, возвращается на своё место. Отгадывающий должен его назвать.

КАРТОЧКА № 48

АВГУСТ комплекс № 4.

І. Игра «Догони мяч».

По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторе ния игрового задания дети возвращаются шагом.

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

| No | Исходное | Выполнение упражнения | Кол - во |
|----|---------------------------|---|----------------------|
| | положение | | повторе ний |
| 1. | <i>И. п.</i> – о. с., мяч | «1-2» -поднимаясь на носки, мяч | 5-6 раз, темп |
| | внизу. | поднять вверх - вдох; | средний. |
| | | «3 - 4» - и. п <i>выдох</i> . | |
| 2. | И. п стойка ноги | «1» - присесть, уро нить мяч, | 5-6 раз, темп |
| | на ширине ступни, | поймать; | средний, |
| | мяч у груди. | «2» - и. п. (несколько раз подряд). | дыхание |
| | | | произвол. |
| 3. | И. п стойка ноги | «1» -поворот вправо <i>(влево)</i> ; | По 3 раза, темп |
| | на шири не плеч, | «2» - бросить мяч о пол у правой | средний, |
| | мяч в согнутых | (левой) ноги; | дыхание |
| | руках у груди. | «3» - поймать мяч; | произвол. |
| | | «4» - и. п. | |
| 4. | И. п стойка ноги | Броски мяча вверх (невысоко), | Несколь ко раз |
| | на ширине плеч, | ловля его двумя руками. | подряд; темп и |
| | мяч в обеих руках | | дыхание |
| | внизу. | | произвольные. |

III. Игра «Удочка».

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

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 **«p-p-p-p-p»**. Повторить **4-5** раз.

Ходьба в колонне по одному.