

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

**« Карточка утренней гимнастики для детей от 5 до 6  
лет»**

**Воспитатель:  
Алексеева Ю.Н.**

г. Нижневартовск, 2023 г.

## КАРТОЧКА №1

### СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

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

#### II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – руки вверх, подняться на носки; «3» – руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон к правой ( <i>левой</i> ) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольное.
3.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i>	5-6 раз, темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – шаг вправо, руки в стороны; «2» – наклон вправо ( <i>влево</i> ), правую руку вниз, левую вверх; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – правую ногу назад на носок, руки за голову; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны. «2» – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8» ( <i>или под музыкальное сопровождение</i> ).	3-4 раза, темп умеренный дыхание произвольное.

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

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

Повторить **4** раза.

Ходьба в колонне по одному.

### **КАРТОЧКА №2**

#### **СЕНТЯБРЬ комплекс № 2**

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

#### **II. ОРУ с малым мячом**

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

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

#### **Подвижная игра «Стоп».**

Из колонн дети перестраиваются в шеренгу недалеко друг от друга. На противоположной стороне зала находится водящий. Он громко произносит: *«Быстро шагай, смотри не зевай, стоп!»*. На каждое слово играющие продвигаются шагом вперёд(*ритмичность в соответствии с произнесением текста*). На последнем слове дети

останавливаются, а водящий быстро оглядывается. Кто не успел вовремя остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова поворачивается и вновь произносит текст, а дети продолжают движение. Кто из играющих успеет пересечь линию финиша, прежде чем водящий скажет слово «Стоп!», становится водящим. *Игра повторяется.*

Ходьба в колонне по одному.

### **КАРТОЧКА №3**

#### **СЕНТЯБРЬ комплекс № 3**

#### **I. Игра «Фигуры».**

*Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег 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.*

#### **II. ОРУ без предметов**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторе-ний</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пят-ки вместе, нос-ки врозь, руки на поясе.	«1»- руки за голову, правую ( <i>левую</i> ) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>6</b> раз, темп <b>средний</b>
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вперёд к правой ( <i>левой</i> ) ноге; «3» – выпрямиться, ру-ки в стороны; «4» - и. п.	<b>4-6</b> раз, темп <b>умеренный</b> дыхание произвольное.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, но-ги на ширине плеч, руки за головой.	«1» - поворот вправо ( <i>влево</i> ), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i>	<b>6</b> раз, темп <b>средний</b> .
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки вдоль тулови-ща.	«1-2» – сесть справа ( <i>слева</i> ) на бедро, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3» - и. п. - <i>вдох</i> .	<b>4-6</b> раз, темп <b>средн ий</b> .
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - сидя на полу, руки в упор сзади.	«1» – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол – <i>вдох</i> ; «2» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>5-6</b> раз, темп <b>умеренный</b>
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт «1-	<b>2-3</b> раза, темп <b>ритмич-ный</b> , дыхание произвольное.

		8», затем пауза и снова прыжки.	
--	--	---------------------------------	--

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

#### **КАРТОЧКА №4**

### **СЕНТЯБРЬ комплекс № 4**

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

#### **II. ОРУ с гимнастической палкой.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И.п. – основная стойка, палка внизу.</i>	«1» - палка вперёд, правую (левую) ногу назад на носок - <i>вдох</i> ; «2» - и.п.- <i>выдох</i> .	<b>6 раз,</b> темп <b>средний</b>
<b>2.</b>	<i>И.п.- основная стойка, палка на груди.</i>	«1» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п.- <i>вдох</i> .	<b>5-6 раз,</b> темп <b>средний.</b>
<b>3.</b>	<i>И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу.</i>	«1-2» - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; «3-4» - и.п.	<b>6 раз,</b> темп <b>средний,</b> дыхание <b>произвол.</b>
<b>4.</b>	<i>И.п.- сидя ноги врозь, палка на коленях.</i>	«1» - палку вверх; «2» - наклон вперёд, коснуться носка правой (левой) ноги; «3» - выпрямиться, палку вверх; «4» - и.п.	<b>По 3раза,</b> темп <b>умеренный</b> дыхание <b>произвольное.</b>
<b>5.</b>	<i>И.п.- лёжа на животе, палка в согнутых руках</i>	«1» -прогнуться, поднять палку вперёд - <i>вдох</i> ; «2» - и.п. –	<b>5-6 раз,</b> темп <b>ритмич- ный</b>

	перед собой.	<i>выдох.</i>	
<b>6.</b>	<i>И.п.</i> -основная стойка, палка внизу.	«1»- прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и.п.. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

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

**КАРТОЧКА №5**

**ОКТАБРЬ комплекс № 1**

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

**II. ОРУ без предметов.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пят-ки вместе, нос-ки врозь, руки на поясе.	«1»- шаг вперёд, руки за голову. «2» - и. п. То же назад.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И.п.</i> – (координация движения)	«1» - руки к плечам; «2»- руки вверх; «3»- руки к плечам; «4»-и.п.	<b>5-6</b> раз темп умеренный дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, но-ги врозь, руки на поясе.	«1» – наклон вправо ( <i>влево</i> )- <i>выдох</i> ; «2» - и. п. – <i>вдох</i> .	<b>6</b> раз, темп умеренный
<b>4</b>	<i>И.п.</i> - основная стойка, руки на пояс.	«1»- отставить ногу вперёд на носок; «2»-поднять её вверх; «3»- поставить на носок; «4»- и.п., то же другой ногой.	По <b>3-4</b> раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пят-ки вместе, нос-ки врозь, руки на поясе.	«1-2» – присесть, руки вперёд – <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	<b>5-6</b> раз, темп медленный
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1–2» – поворот туло-вища вправо ( <i>влево</i> ), коснуться правой рукой пятки левой ноги; «3-4» - и. п.	<b>6</b> раз, темп умеренный дыхание произвольное.
<b>7.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пят-ки вместе, нос-ки врозь, руки на	«1-4» – прыжки на правой ноге; «5-8» – прыжки на левой ноге; чередовать с	По <b>3</b> раза, темп ритмичн. дыха-ние произвол.

	поясе.	небольшой паузой .	
--	--------	--------------------	--

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

Ходьба в колонне по одному.

### КАРТОЧКА №6

#### ОКТАБРЬ комплекс № 2

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

#### II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	И.п. – основная стойка, обруч вниз.	«1» - обруч вперёд; «2»- обруч вверх; «3»- обруч вперёд; «4»- и.п.	4-5 раз, темп ритмичн. дыхание произвол.
2.	И.п.-стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.	«1»- поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; «2»- и.п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	И.п.-основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.	«1» - присесть, обруч вынести вперёд - выдох; «2»- и.п.- вдох.	5-6 раз, темп средний
4.	И.п.-стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вверх; «2» - наклон вперёд к правой (левой ноге); «3»-выпрямиться, обруч вверх; «4»- и.п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвольное
5.	И.п. - основная стойка около обруча, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

#### III. П/и «Цветные автомобили»

Дети размещаются по краю зала, они автомобили. Каждому дают цветной круг – руль (плоский обруч малого диаметра или кружки из картона). Воспитатель в центре зала, в руках у него три цветных флажка. Он поднимает флажок какого-нибудь цвета. Дети, имеющие круг этого цвета, разбегаются по залу в любом направлении. Они гудят, подражая автомобилю. Когда воспитатель опустит флажок, дети останавливаются.

Воспитатель поднимает флажок другого цвета – бегут по залу другие дети и т.д. Педагог может поднимать один, два или все три флажка вместе, и тогда выезжают все автомобили.

Воспитатель может не поднимать флажки, а просто сказать: «выезжают синие автомобили, красные автомобили возвращаются в гараж» и т.д.

Ходьба в колонне по одному за самым внимательным автомобилем.

## **КАРТОЧКА №7**

### **ОКТАБРЬ комплекс № 3**

**I. Ходьба и бег между предметами змейкой.**

**II. ОРУ с мячом большого диаметра**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторе-ний</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пят-ки вместе, нос-ки врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – поднять мяч вверх; «2» – шаг вправо ( <i>влево</i> ); «3» – приставить ногу. «4» - и. п	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвольное.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.	«1-2» – присесть, мяч вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и.п.- <i>вдох</i> .	<b>5-6</b> раз, темп медленный
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» – мяч вверх, руки прямые; «2» – поворот вправо ( <i>влево</i> ); «3» – выпрямиться, мяч вверх; «4» - и. п.	<b>4-5</b> раз, темп умеренныйдыхание произвольное
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.	«1–2» – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; «3 – 4» - и. п.	<b>5-6</b> раз, темп медленныйдыхание произвольное
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.	«1-2» – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх - <i>вдох</i> ; «3 – 4» - и. п.- <i>выдох</i> .	<b>6-8</b> раз, темп средний

**III. Игровое упражнение «Не попадись».**

*Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий - ловишка. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения*



ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших. Игра повторяется с другим водящим, выбранным из числа ранее пойманных.

Ходьба в колонне по одному за самым ловким ловишкой.

## КАРТОЧКА №8

### ОКТАБРЬ комплекс № 4

#### I. Игровое упражнение «По мостику».

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

#### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.	«1» – руки в стороны; «2» – сгибая руки к плечам подняться на носки; «3» – опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – поворот туловища вправо ( <i>влево</i> ), правую руку в сторону - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	6 раз, темп средний
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, руки вверху.	«1-2» – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз; темп медленный
4.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» – руки в стороны; «2» – наклон вправо ( <i>влево</i> ), правую руку вниз, левую вперед; «3» – выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки внизу.	«1» – прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2» – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт «1-8».	2 раза, темп ритмичн. дыхание произвольное.

<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вниз	«1-2» – руки через стороны вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7</b> раз, темп средний
-----------	---	--	------------------------------

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

### **КАРТОЧКА №9**

#### **НОЯБРЬ комплекс № 1**

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

**II.** ОРУ с флажками.

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1» – флажки вперёд; «2» – флажки вверх; «3» – флажки в стороны; «4» – и.п.	<b>6-7</b> раз.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки у груди.	«1» – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; «2» - и. п.	<b>6</b> раз.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – присесть, флажки вынести вперёд - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	<b>5-7</b> раз.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» – флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» – наклон вперёд к левой ( <i>правой</i> ) ноге - <i>выдох</i> ; «3» – выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>4-6</b> раз
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу	На счёт «1 – 8» прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.	<b>2-3</b> раза.
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу.	«1-2» – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; «3-4» - и.п. То же левой ногой.	<b>6-8</b> раз.

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

*И.П.*- ладони на рёбрах,

«1-2»- полный выдох через неплотно сжатые зубы;

«3-4»- глубокий вдох(задержать дыхание на 1-2 сек;

Повторить 4 раза.

**КАРТОЧКА №10**

**НОЯБРЬ комплекс № 2**

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

**II. ОРУ с гимнастической палкой.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - палка вверх - <i>вдох;</i> « 2» - опустить за голову - <i>выдох;</i> «3» - палку вверх - <i>вдох;</i> «4 » - и. п.	<b>6-8 раз</b>
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - ноги врозь, палка внизу.	«1» - поднять палку вверх - <i>вдох;</i> «2» - наклониться вперёд, руки вперёд – <i>выдох;</i> «3» - выпрямиться, палка вверх - <i>вдох;</i> «4» - и п. - <i>выдох</i> . То же влево	<b>5-6 раз</b>
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1-2» - присесть, палку вынести вперёд - <i>выдох;</i> «3- 4» - и. п. – <i>вдох</i> .	<b>6-7 раз</b>
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, палка на лопатках.	«1,3» - поворот туловища вправо (влево); «2,4» - и. п.	<b>6-8 раз</b>
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, палка за головой.	«1» - палка вверх - <i>вдох;</i> «2» - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги - <i>выдох;</i> «3» - выпрямиться палку вверх - <i>вдох;</i> «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>5-6 раз</b>

6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» - и. п.; под счёт воспитателя «1-8»	2-3 раза темп средний
7.	<i>И. п.</i> - основная стойка, палка внизу.	«1» - правую ногу в сторону на носок, палку вверх - <i>вдох</i> ; «2» - и. п. То же левой ногой.	6-7 раз

### III. Игровое упражнение «Фигуры».

*Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег 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.*

### КАРТОЧКА №11

### НОЯБРЬ комплекс № 3

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

**II. ОРУ с обручем.**

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

	основная стойка, руки на поясе.	счёт «1-8», на счёт «9»- прыгнуть в обруч.	
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками.	«1»- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; «2» - левой ногой; «3» - шаг назад правой ногой; «4» - шаг назад левой ногой.	4-5 раз

### III. П/и «Великаны и гномы».

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

#### КАРТОЧКА №12

#### НОЯБРЬ комплекс № 4

##### I. Игра «Затейник».

*Один из*

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

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

так.

*Дети останавливаются,*

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

##### II. ОРУ без предметов.

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

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

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

*Ходьба в колонне по одному.*

### **КАРТОЧКА №13**

#### **ДЕКАБРЬ комплекс № 1**

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

#### **II ОРУ с кубиками**

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

		кубик в левую руку. То же левой рукой.	
3.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» – присесть, кубик вперёд переложить в левую руку; «2» – встать, кубик в левой руке.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.	«1» – поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» –выпрямиться, руки на пояс; «3» – поворот вправо, взять кубик; «4» - и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки произвольно, кубик на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт «1-8»	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвольн

### **III Игровое упражнение «Великаны и гномы».**

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

#### **КАРТОЧКА №14**

#### **ДЕКАБРЬ комплекс № 2.**

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

#### **II ОРУ без предметов.**

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

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

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### Игровое упражнение на дыхание «Сугробы»:

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

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

#### КАРТОЧКА №15

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 3.

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

#### II. ОРУ с мячом большого диаметра

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



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

### III. Игровое упражнение «Передай мяч»

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

#### КАРТОЧКА №16

#### ДЕКАБРЬ комплекс № 4.

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

#### II. ОРУ без предметов.

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

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

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

#### Игра «Угадай кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

(*Поворачиваются спинами в круг*)

А как скажем: «Скок-скок!» (*Произносит тот ребёнок, на которого укажет взорслый*)

Угадай чей голосок.

#### КАРТОЧКА №17

#### ЯНВАРЬ комплекс № 1.

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

#### II. ОРУ с палкой

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

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

### **III. Игровое упражнение «Великаны и гномы»**

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

#### **КАРТОЧКА №18**

#### **ЯНВАРЬ комплекс № 2.**

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспышную.

#### **II. ОРУ с мячом.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> -стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - мяч на грудь; «2» - мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч на грудь; «4» - и.п.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч на груди.	«1-3» - наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - и.п.	<b>5-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> -стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.	«1-2» - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом	<b>4-6</b> раз, темп медленный дыхание произвол.

		пола у правого носка; «3-4» - и.п. То же влево	
4.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
5.	<i>И.п.</i> – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполняется произвольно.	Дыхание произвольное.
6.	<i>И.п.</i> – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно. На счёт «1-10».	2 раза, темп средний, дыхание произвол.

### III. Игра «Эхо».

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

### КАРТОЧКА №19

#### ЯНВАРЬ комплекс № 3.

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

#### II. ОРУ без предметов.

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

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

### III. Игровое упражнение «Мяч водящему».

*дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно подбрасывает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами.*

*Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.*

### КАРТОЧКА №20

#### **ЯНВАРЬ** комплекс №4.

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

### II. ОРУ с короткой скакалкой

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

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

### III. П/и «Великаны и гномы».

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

#### КАРТОЧКА №21

#### ФЕВРАЛЬ комплекс №1.

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

#### II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка (о.с.)внутри обруча, руки вдоль туловища.	«1» - присесть; «2» - взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; «3» -присесть, положить обруч; «4» -встать, и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.	«1»- поворот туловища вправо; «2» - и. п. То же влево.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> -основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.	«1-2» -опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; «3-4» —и. п. То же левой ногой	6-7 раз темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди.	«1-2» - присесть, обруч вперёд, руки прямые - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>вдох</u>	6-7 раз, темп медлен ный
5.	<i>И. п.</i> -основная	Прыжки на двух ногах	2-3 раза

стойка в обруче, руки вдоль туловища.	на счёт «1-7», на счёт «8» -прыжок из обруча.	
---	---	--

**III. Игровое упражнение «Великаны и гномы».** *Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.*

### КАРТОЧКА №22

#### ФЕВРАЛЬ комплекс №2.

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

#### **II.ОРУ без предметов**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки внизу.	«1-2» -отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны - <u>вдох</u> ; «3-4» - и. п. – <u>выдох</u> . То же левой ногой	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> -основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - присесть медленным движением, спину и голову держать прямо - <u>выдох</u> ; «3-4» - и. п.- <u>вдох</u> .	6-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.	«1»-руки в стороны - <u>вдох</u> ; «2» -наклон вперед к правой (левой) ноге - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, руки в стороны - <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	6-7 раз, темп средний
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»-мах правой ногой вперед; «2» - мах правой ногой назад; «3» - мах .правой ногой вперед;	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

		«4» - и. п. То же левой ногой	
--	--	-------------------------------	--

### **Игра «Удочка».**

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

### **III. Ходьба в колонне по одному.**

#### **КАРТОЧКА №23**

#### **ФЕВРАЛЬ комплекс №3.**

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

#### **II.ОРУ с большой веревкой**

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

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторе-ний</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> – основ ная стойка ли цом в круг, ве рёвка хватом сверху обеими руками.	«1» - верёвку вверх, правую ногу отста вить назад на носок - <u>вдох</u> ; «2» - и. п.- <u>выдох</u> . То же левой ногой.	<b>6-7</b> раз, темп средний
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, верёвка в обеих руках внизу.	«1»- верёвку вверх - <u>вдох</u> ; «2» - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности) - <u>выдох</u> ; «3» - выпрямиться, поднять веревку вверх <u>вдох</u> ; «4» - и. п. – <u>выдох</u> .	<b>4-6</b> раз, темп средний
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> – основ ная стойка, верёвка хватом обеими руками сверху у груди.	«1-2» - присесть, верёвку вперёд - <u>выдох</u> ; «3-4» - и.п.- <u>вдох</u> .	<b>5-7</b> раз, темп медлен ный
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на ко ленях, верёв ка	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой	<b>6-7</b> раз, темп средний,



	внизу хва том сверху.	пятки левой ноги; «2» - и. п.	дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стоя боком к верёвке, лежащей на полу.	На счёт «1-8» прыжки на двух ногах через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд, небольшая пауза и повторение прыжков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

### III. Игра «Угадай, кто позвал».

Дети идут по кругу, произносят слова:

Мы собрались в ровный круг,

Повернёмся разом вдруг.

*(Поворачиваются спинами в круг)*

А как скажем: «Скок-скок!»

*(Произносит тот ребёнок, на*

*которого укажет взрослый)*

Угадай чей голосок.

### КАРТОЧКА №24

#### ФЕВРАЛЬ комплекс №4.

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

#### II. ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой.	Броски и ловля мяча вверх (невысоко).	Темп произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой.	«1» - поворот туловища вправо; «2» - бросить мяч о пол; «3» - поймать его. То же с поворотом влево	По 3-4 ра за в каждую сто рону, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - 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 в каждую сторону, темп и дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, ноги прямые, мяч за	«1-2» - поднять ноги вверх медленным	6-7 раз, темп медлен ный

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

### III. Игра «Удочка».

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

### КАРТОЧКА №25

#### МАРТ комплекс №1.

#### I. П/и «Великаны и гномы»

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

#### II. ОРУ без предметов

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

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

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

### КАРТОЧКА №26

#### МАРТ комплекс №2.

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

**II. ОРУ с обручем.**

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

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

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №27

#### МАРТ комплекс №3.

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

#### II. ОРУ со скакалкой.

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

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

### III. Игровое упражнение «Эхо».

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

### КАРТОЧКА №28

#### МАРТ комплекс №4.

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

#### II. ОРУ с кеглями.

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

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

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №29

#### АПРЕЛЬ комплекс №1.

I. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег в рассыпную.

II. ОРУ без предметов.

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

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

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №30

#### АПРЕЛЬ комплекс №2.

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

### II.ОРУ с палкой.

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

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

**III.** Ходьба в колонне по одному.

### **КАРТОЧКА №31**

#### **АПРЕЛЬ комплекс №3.**

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

**II.** ОРУ на гимнастической скамейке.

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
1.	<i>И. п.</i> - сидя верхом на скамейке, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» -наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» -вернуться в и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.	«1-2» поднять прямые ноги вверх ; «3-4»- и.п.	6-7 раз, темп медлен., дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.	«1»-шаг правой ногой на скамейку; «2» - шаг левой ногой на скамейку; «3» -	3-4 раза, темп умерен., дыхание



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

**III. Ходьба в колонне по одному между скамейками.**

### **КАРТОЧКА №32**

#### **АПРЕЛЬ комплекс №4.**

#### **I. Игра «Эхо».**

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит:*

*«Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».*

#### **II. ОРУ без предметов.**

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

	вдоль туловища.	положить на колени; «3» - опустить ногу, руки в стороны; «4» - и. п. То же левой ногой.	дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - с поворотом вправо сесть на правое бедро; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп медлен., дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на правой и левой ноге на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

### III. Ходьба в колонне по одному.

#### КАРТОЧКА №33

#### МАЙ комплекс №1.

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

#### II. ОРУ с малым мячом.

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

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

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

### КАРТОЧКА №34

#### МАЙ комплекс №2.

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

**II. ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через сто роны вверх, потянуть ся; «3-4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп медленный дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину.	«1»- руки в стороны; «2»- наклон вправо, руки вверх;. «3»- выпрямиться, ру ки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дых ание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1»- поворот вправо, правой рукой коснуть ся пятки левой ноги; «2»- вернуться в и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коле нях, опираясь на ладони о пол.	«1-2» - выпрямить коле ни, принять положение упора согнувшись; «3-4»- вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью.	«1-2» - прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп медленный дыхание произвол.

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №35**

**МАЙ комплекс №3.**

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

**II.** ОРУ с флажками.

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» – вверх; «3»-флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	<b>6-7</b> раз, темп ритмичн., дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- шаг вправо, флажки в стороны; «2» – наклон вперёд, скрестить флажки; «3» – выпрямиться, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п. То же влево.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки у плеч.	«1 -2» – присед, флажки вперёд; «3-4»- вернуться в и. п.	<b>5-7</b> раз, темп умеренн., дыхание произвол.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2»- поднять правую ногу, коснуться палочками колен; «3»- опустить ногу, флажки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- прыжком ноги врозь; «2»- прыжком в и. п. Выполняется на счёт «1-8».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - основная стойка, флажки внизу.	«1»- правую ногу назад на носок, флажки вверх; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №36**

**МАЙ комплекс №4.**

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

## II. ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.	«1-2» - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; «3-4» - вернуться в <i>и. п.</i>	5-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи.	«1» - присесть, кольцо вверх; «2» - вернуться в <i>и. п.</i>	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - вернуться в <i>и. п.</i> То же другой рукой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.	«1» - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; «2» - опустить ногу, вернуться в <i>и. п.</i> То же правой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.	«1» - прямые руки вперед - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться кольцом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, кольцо вперед - <i>вдох</i> ; «4» - вернуться в <i>и. п.</i> - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп средний.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе.	«1» - правую ногу в сторону; «2» - приставить левую ногу; «3» — левую ногу в сторону; «4» - приставить правую ногу.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.

**III. Игра «Фигуры».** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег 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

### КАРТОЧКА №37

#### ИЮНЬ комплекс №1.

#### I. Игровое упражнение «Быстро в колонну».

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

## 2. ОРУ с кеглями

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1» - кегли в стороны; «2» - кегли вверх; «3» - кегли в стороны; 4 - вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	<i>И. п.</i> - ноги врозь, кегли у груди.	«1» - кегли в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться кеглями пола; «3» - выпрямиться, кегли в стороны; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - стоя на коленях, кегли у плеч.	«1-2» - поворот вправо, коснуться пола кеглей у пятки правой ноги; «3-4» - выпрямиться, и.п.. То же влево.	6 раз, темп медленный, дыхание произволь.
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кегли внизу.	«1-2» - присесть, кегли вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп умеренный
5.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, кегли у груди.	«1-2» - наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произволь.
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе, кегли на полу	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону ( <i>на счёт «1-8»</i> ).	3-4 раза, темп средний, дыхание произволь.

**III. Ходьба в колонне по одному.**

### КАРТОЧКА №38

#### ИЮНЬ комплекс №2.

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

## II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки на поясе.	«1»- руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
2.	<i>И. п.</i> - стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1»- руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»- вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произволь
3.	<i>И. п.</i> - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться впе рёд, коснуться пола между пятками ног - <i>выдох</i> ; «3»-выпрямиться, руки в стороны - <i>вдох</i> ; «4»- и. п. - <i>выдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе	«1»- правую ногу в сто рону, руки в стороны ; «2»- вернуться в и. п. То же левой ногой	6 раз, темп средний, дыхание произволь.
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.	«1»- поднять вверх правую прямую ногу; «2»- опустить ногу, вернуться в и. п. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
6.	<i>И.п.</i> - лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.	«1»- прогнуться, руки вперёд – вверх - <i>вдох</i> ; «2»- и. п. – <i>выдох</i> .	6-7 раз, темп медленный

### 3. Игра «Удочка».

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

### КАРТОЧКА №39

### ИЮНЬ комплекс №3.

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

**II. ОРУ с кубиками.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1»- кубики в стороны. «2»- кубики вверх, ударить ими один о другой; «3»- кубики в стороны; «4»- вернуться в <i>и. п.</i>	5-7 раз, темп средний, дыхание произволь.
2.	<i>И. п.</i> -стоя, ноги на ширине плеч, кубики внизу.	«1»- поворот вправо (влево), руки в стороны; «2»- вернуться в <i>и. п.</i>	6 раз, темп средний, дыхание произволь.
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - наклониться вперёд, положить кубики на пол (подальше); «3-4» - наклониться, взять кубики, вернуться в <i>и. п.</i>	5-7 раз, темп медленный, дыхание произволь
4.	<i>И. п.</i> - основная стойка, кубики у плеч.	«1»- присесть, кубики вынести вперёд – <i>выдох</i> ; «2»- <i>и. п</i> – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний, дыхание произволь
5.	<i>И. п.</i> - лёжа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.	«1-2» - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен - <i>выдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный, дыхание произволь
6.	<i>И. п.</i> - основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.	Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой( <i>на счёт «1-8»</i> ). .	3-4 раза, темп средний, дыхание произволь.

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

**КАРТОЧКА №40**

**ИЮНЬ комплекс №4.**

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

II. ОРУ с обручем.



№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И.п.</i> – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.	«1» - обруч вперёд – <i>вдох</i> ; «2» - и.п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
2.	<i>И.п.</i> – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - поднять обруч вертикально - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться, коснуться ободом пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и.п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
3.	<i>И.п.</i> - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди.	«1» - присесть, обруч вперёд - <i>выдох</i> ; «2» - и.п. – <i>вдох</i> .	<b>5-7 раз</b> , темп средний.
4.	<i>И.п.</i> – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу.	«1-2» - опираясь на обруч, отвести назад – вверх правую ногу; «3-4» - и.п.	<b>5-7 раз</b> , темп умеренный дыхание произвольн
5.	И.п. – основная стойка, обруч на полу.	Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки ( <i>на счёт «1-6»</i> ). .	<b>3-4 раза</b> , темп средний, дыхание произвольн

### **III. П/и «Мышеловка».**

*Играющие делятся на 2 неравные группы. Меньшая, образует круг – мышеловку. Остальные – мыши, они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:*

*«Ах как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же плутовки, доберемся мы до вас,*

*Вот поставим мышеловку – переловим всех сейчас».*

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

### **КАРТОЧКА №41**

## **ИЮЛЬ комплекс №1.**

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

### **II. ОРУ с мячом большого диаметра.**

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

### **III. Игра «Цветные автомобили»**

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

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

### **КАРТОЧКА №42**

## **ИЮЛЬ комплекс 2.**

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

## II. ОРУ со скакалкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка сложена вдвое внизу.	«1-2» - выпад вправо, скакалку вверх - <i>вдох</i> ; «3-4» - и. п. – <i>выдох</i> . То же влево.	6-7 раз, темп средний.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., скакалка внизу.	«1-2» - присесть, скакалку вынести вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п. - <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп медленный
3.	<i>И. п.</i> - стойка нога врозь, скакалка на груди.	«1» - скакалку вверх; «2» - наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; «3» - выпрямиться, скакалку вверх; «4» - и. п.	5-7 раз, темп средний, дыхание произвольн
4.	<i>И. п.</i> - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, скакалку вперед; «2» - и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., скакалка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, скакалку вверх; «2» - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

### 3. Игра «Сиди, сиди, Яша».

*Дети образуют круг.*

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

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

*Дети останавливаются и хлопают в ладоши:*

***Чок, чок, пяточок,  
Вставай, Яша – мужичок.***

*Ребёнок – водящий встаёт и медленно кружится внутри круга.*

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

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

## КАРТОЧКА №43

### ИЮЛЬ комплекс №3.

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

### II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки через сто роны за голову - <i>вдох</i> ; «3-4» - <i>и. п.</i> - <i>выдох</i> .	5-6 раз, темп умеренный
2.	<i>И. п.</i> - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться впе ред к правой ноге, кос нуться носка ноги пальцами рук; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - <i>и. п.</i> То же к ле вой ноге.	По 6 раз, темп средний, дыхание произвольн
3.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; «3-4» - <i>и. п.</i> То же влево	По 5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, руки на поясе.	«1-2» - сесть справа на бедро, руки вперед; «3-4» - <i>и. п.</i> То же вле во.	По 4-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	<i>И. п.</i> – о. с., руки вдоль туловища.	На счёт «1-8» прыжки на правой ноге; на счёт «1-8» прыжки на левой ноге.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

### III. Игра малой подвижности «Горячие руки».

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

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

*Если играющих много, водящими могут быть два, три человека.*

*Играющие могут и не убирать руки, а поворачивать их ладонями вниз.*

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

## КАРТОЧКА №44

### ИЮЛЬ комплекс №4.

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

### II. ОРУ с палкой.

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

### III. Игровое упражнение «Золотые ворота»

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

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

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

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

*Ходьба в колонне по одному.*

### **КАРТОЧКА №45**

#### **АВГУСТ комплекс № 1.**

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

#### **II. ОРУ с обручем.**

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторе-ний</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> - о. с., руки внизу, обруч в правой руке.	«1» - махом руки впе ред, переложить обруч в левую руку; «2» - опустить руки; «3» - махом руки впе ред, переложить обруч в правую руку; «4» - и. п.	<b>4-6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.	«1» - поднять обруч вверх - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться впе ред, коснуться ободом обруча пола - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, обруч вверх - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. - <i>выдох</i> .	<b>6</b> раз, темп средний.
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - о.с., 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.	<b>6-8</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.	«1» - поворот вправо, руки прямые; «2» - и.п.. То же влево.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - о. с., обруч у груди.	«1» - присесть, обруч вперед - <i>выдох</i> ; «2» - и. п. - <i>вдох</i> .	<b>5-7</b> раз, темп средний
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> - о.с. перед обручем, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг обруча в обе стороны на счёт «1-8».	<b>2-3</b> раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

#### **III. Упражнение на восстановление дыхания « На турнике».**

*Стоя, ноги вместе, обруч (гимнастическую палку) держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки*

– вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произнесением звука «ф-ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

### КАРТОЧКА №46

#### АВГУСТ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с мячом малого диаметра.

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

III. Игра «Хлопки».

*Дети свободно двигаются по залу (площадке).*

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

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

*Затем выбирается водящий, игра повторяется.*

### КАРТОЧКА №47

#### АВГУСТ комплекс № 3.

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

**II. ОРУ без предметов.**

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.	«1-4» - вращение рук вперед; «5-8» - вращение рук назад.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	<i>И. п.</i> - о. с., руки за головой.	«1-2» - присесть, руки поднять вверх - <i>выдох</i> ; «3- 4» - и. п. – <i>вдох</i> .	5-7 раз, темп средний.
3.	<i>И. п.</i> - стойка ноги на шири не ступни, руки вдоль туловища.	«1»-мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; «2» - вернуться в и. п. То же левой ногой	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	<i>И. п.</i> - о. с., руки вдоль туловища.	«1» - шаг правой (ле вой) ногой, руки в стороны; «2» - наклон вправо, ру ки за голову; «3» - выпрямиться, ру ки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1-2» - наклон вперед, руками скользить до нос ков ног; «3-4» - и. п.	5-7 раз, темп медленный, дыхание произвол.
6.	<i>И. п.</i> - о. с., руки на поясе.	«1-3» -прыжки на месте; «4» - прыжок с оборо том на 180°.	5-7 раз, темп ритмичный, дыхание произвол.

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

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

*м на плечо, подуем на другое, дневной порою.*

*Подуе*

*Нам солнце горячо пекло  
Подуем и на грудь мы, и грудь*



свою остудим.  
пока.  
три, четыре, пять.

Подуем мы на облака и остановимся  
Потом повторим всё опять – раз, два,

**Ходьба в колонне по одному.**

### **КАРТОЧКА №48**

#### **АВГУСТ комплекс №4.**

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

**II.** ОРУ с флажками.

<b>№</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Выполнение упражнения</b>	<b>Кол - во повторений</b>
<b>1.</b>	<i>И. п.</i> – о.с., флажки внизу.	«1»-флажки в стороны; «2» - флажки вверх, скрестить; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	<b>6-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>2.</b>	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	«1-2» - присесть, флажки вперед - <i>выдох</i> ; «3-4» - и. п.- <i>вдох</i> .	<b>5-6</b> раз, темп умеренный
<b>3.</b>	<i>И. п.</i> - стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.	«1» - поворот вправо (влево), флажок в сторону; «2» - и. п.	<b>6</b> раз, темп средний, дыхание произвол.
<b>4.</b>	<i>И. п.</i> - стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1» - флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «2» - наклониться вперед, скрестить флажки перед собой - <i>выдох</i> ; «3» - выпрямиться, флажки в стороны - <i>вдох</i> ; «4» - и. п. – <i>выдох</i> .	<b>5-7</b> раз, темп средний.
<b>5.</b>	<i>И. п.</i> - о.с., флажки внизу.	На счет «1-8» прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет «1-8» прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.	<b>3</b> раза, темп ритмичный дыхание произвол.
<b>6.</b>	<i>И. п.</i> – о.с., флажки внизу.	«1» - правую ногу назад на носок, флажки в стороны; «2» - и. п.. То же левой ногой.	<b>5-7</b> раз, темп средний, дыхание произвол.

**III.** Малоподвижная игра «Всё наоборот».

*Дети стоят лицом к взрослому.*

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

*руки назад - руки вперёд;*

*руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);*

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

*руки опустить вдоль тела – поднять вверх;*

*руки отвести назад – вытянуть вперёд;*

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

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