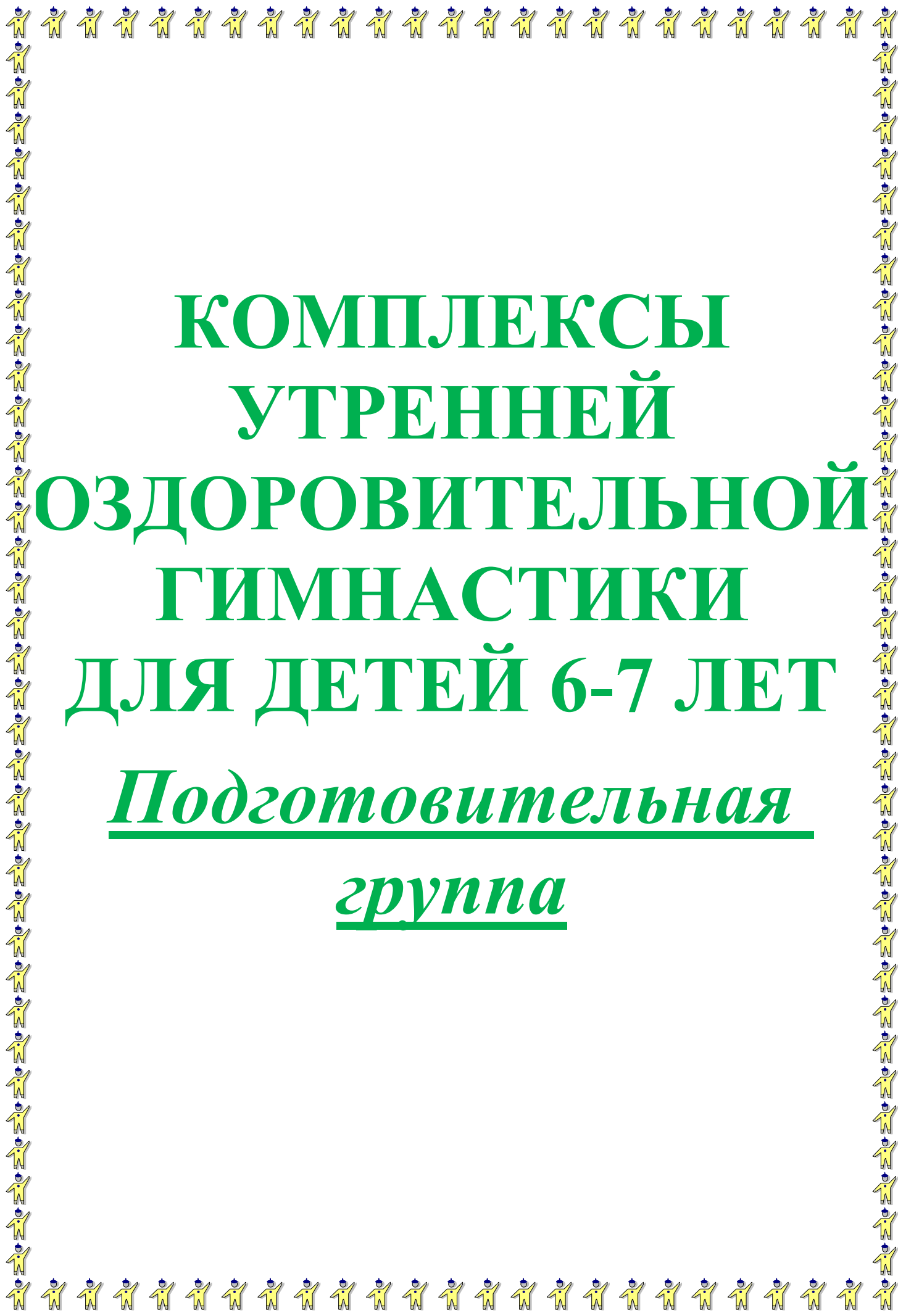




КОМПЛЕКСЫ
УТРЕННЕЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ГИМНАСТИКИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Подготовительная
группа

Старшие дошкольники имеют значительный двигательный опыт, приобретенный ими в предыдущих возрастных группах. Но в то же время задачи физического развития детей совершенствованию ходьбы, бега, гимнастических упражнений остаются прежними.

В ходьбе дети 6-7 лет продолжают осваивать равномерный шаг со свободными естественными движениями рук и ног. В беге они уже умеют соблюдать предложенный темп, движения при этом достаточно ритмичны и легки.

В гимнастических упражнениях старшие дошкольники умеют правильно занимать исходное и промежуточное положения, стараются соблюдать заданную амплитуду движений. Усложнение двигательных заданий для детей этого возраста происходит не только за счет увеличения объема упражнений (количество повторений), но и повышаются требования к качеству (технике) выполняемых движений.

Таким образом, многократное и вариативное повторение ходьбы, бега, гимнастических упражнений оказывает благоприятное воздействие на различные мышечные группы, формирование правильной осанки и в целом на общее укрепление здоровья детей.

***Основная стойка для детей 6-7 лет —
пятки вместе, носки врозь.***

Осенний период

СЕНТЯБРЬ

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

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

1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

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

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

1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

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

Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8,

повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в левой руке.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;

3-4 — опустить руки вниз в исходное положение

То же, переключая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, переключая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, мяч переложить в левую руку;

3 — встать, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в правой руке.

1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.

То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;

3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — руки вперед;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (8 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;

3-4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза.

Повторить 2-3 раза.

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

Комплекс 4

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

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.

1 — обруч вперед;

2 — обруч вверх, руки прямые;

3 — обруч вперед;

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

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 — обруч вверх, посмотреть;

2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально; 3 — обруч вверх;

4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

1-7 — прыжки на двух ногах в обруче; 8 — прыжок из обруча.

Повернуться к обручу.

1-7 — прыжки перед обручем; 8 — прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ

Комплекс 5

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

6. *И. п.* — стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.

1 — палку вверх;

2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 — палку вверх;

2 — наклониться вперед, коснуться пола

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком в исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 7

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

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

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

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке.
1-3 — махом правой рукой вперед-назад;
4 — переложить обруч в левую руку.
То же левой рукой (8 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;
2 — исходное положение;
3-4 — то же в левую сторону (6 раз).
4. *И. п.* — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.
1 — обруч вверх;
2 — присесть;
3 — встать, обруч вверх;
4 — исходное положение (6-7 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.
1 — выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;
2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку;
3-4 — то же влево (5-6 раз).
6. *И. п.* — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков;
1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
1 — повернуться к обручу правым боком;
1-8 — прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки согнуты к плечам.

1-4 — круговые движения руками вперед;

5-8 — то же назад (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги;

3-4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки в стороны.

1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ

Комплекс 9

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

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — поднять флажки вверх, скрестить;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;

2 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

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

Комплекс 10

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

Упражнения на гимнастической скамейке

2. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — сидя верхом, руки за головой.

1 — поворот вправо, руку в сторону;

2 — выпрямиться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 — шаг правой ногой на скамейку;

2 — шаг левой ногой на скамейку;

3 — шаг со скамейки правой ногой;

4 — шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).

6. *И. п.* — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1-2 — поднять прямые ноги вверх - вперед;

3-4 — исходное положение (6 раз).

7. *И. п.* — стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.

8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс 11

1. Игра «Догони свою пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (перебежки с одной стороны площадки на противоположную дистанция 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.
1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;
2 — исходное положение.
То же левой ногой (6-7 раз).
3. *И. п.* — основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.
1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;
4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.
1 — руки вперед;
2 — выпад вправо, палку вправо;
3 — ногу приставить, палку вперед;
4 — исходное положение (6 раз). То же влево.
5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.
1 — поворот вправо;
2 — исходное положение. То же влево.
6. *И. п.* — лежа на спине, палка за головой, руки прямые.
1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. *И. п.* — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.
1 — прыжком ноги врозь;
2 — прыжком ноги вместе; так 8 прыжков.
Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Затейники». Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

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

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

Комплекс 12

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

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
1 — поднять мяч вверх;
2 — опустить мяч за голову;
3 — поднять мяч вверх;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его.
Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его.
Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
Темп выполнения произвольный (8-10 раз).
6. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.
1-2 — присесть, мяч вынести вперед;
3-4 — исходное положение (6 раз).
7. Игра «Удочка».
8. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

ДЕКАБРЬ

Комплекс 13

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;

3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.

1 — поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;

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

5. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

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

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 14

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

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

3. *И. п.* — То же.

1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера

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

4. *И. п.* — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 — поворот туловища вправо (влево);

2 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1-2 — поочередно приседать;

3-4 — исходное положение (4-5 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 — выпад вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

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

Комплекс 15

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

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх;

3 — палку вперед параллельно;

4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;

5 — палку параллельно;

6 — исходное положение (4-5 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться пола;

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

4. *И. п.* — основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 — шаг правой ногой вперед через палку;

2 — приставить левую ногу;

3 — шаг правой ногой назад через палку;

4 — шаг левой назад.

То же с левой ноги (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 — поднять палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1-2 — присесть, развести колени врозь;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

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

Комплекс 16

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;

2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1-2 — присесть, веревку вынести вперед;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху.

1 — поднять веревку вверх;

2 — наклон вперед - вниз, коснуться пола;

3 — выпрямиться, веревку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 — прогнуться, веревку вперед;

2 — исходное положение (6-7 раз).

7. *И. п.* — стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

8. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется

Январь

Комплекс 17

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

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны;

2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;

3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 — руки вниз (8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх;

3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поворот туловища вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево (по три раза).

6. *И. п.* — основная стойка, руки произвольно. Прыгни—повернись — на счет

1-3 прыжки на двух ногах, на счет

4 — прыжок с поворотом на 360°.

Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. *И. п.* — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые;

2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;

2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;

3 — руки вперед;

4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

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

Комплекс 19

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

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;

2 — исходное положение, мяч в левой руке;

3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;

2 — выпрямиться;

3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.

6. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом об пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.

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

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

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

Комплекс 20

1. Игра в ходьбе «Летает — не летает».

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки внизу.

1 — руки в стороны, правую ногу назад на носок;

2 — исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой;

2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

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

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

2 — исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.

На счет 1-8 (2-3 раза).

7. Игра «Эхо».

ФЕВРАЛЬ

Комплекс 21

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

Упражнения с веревкой

(дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг)

2. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.

1 — поднять веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок;

2 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 — поднять веревку вверх;

2 — наклониться, положить веревку у носков ног;

3 — веревку вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.

1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;

2 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямые ноги (угол);

2 — поставить ноги в круг;

3 — поднять ноги;

4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).

7. *И. п.* — стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.

8. Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс 22

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

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 — поднять руки через стороны вверх;

3-4 — вернуться

в исходное положение (6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх;

2 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.

1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).

5. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — присесть, колени развести в стороны;

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

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой).

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс 23

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

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки за головой.

1 — руки в стороны;

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

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (6 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;

2 — исходное положение;

3-4 — то же левой ногой (8 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой;

1-2 — поворот на спину;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;

2 — прыжком в исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Комплекс 24

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 — наклон вперед;

2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;

4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя;

3-4 — прокатить его обратно в исходное положение.

Переложить мяч в левую руку.

То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;

2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).

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

7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Комплекс 25

1. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук — один из играющих. Всё дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

- 1 — поднять скакалку вверх;
- 2 — опустить скакалку за голову, на плечи;
- 3 — скакалку вверх;
- 4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

- 1 — поднять скакалку вверх;
- 2 — наклониться вправо;
- 3 — выпрямиться;
- 4 — исходное положение (8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

- 1 — скакалку вверх;
- 2 — наклон вперед, коснуться пола;
- 3 — выпрямиться, скакалку вверх;
- 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.

- 1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;
- 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

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

- 1 — прогнуться, скакалку вверх;
- 2 — вернуться в исходное положение.

Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 26

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

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу.

1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;

2 — вернуться в исходное положение.

3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.

1 — присесть, обруч в сторону;

2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.

1 — поворот туловища вправо, руки прямые;

2 — исходное положение. То же влево (8 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.

1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает — не летает».

Комплекс 27

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

1 — поднять руки в стороны;

2 — руки вверх;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — то же.

1 — один приседает, а второй держит его за руки;

2 — встать;

3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. *И. п.* — то же.

1-2 — поворот туловища направо;

3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. *И. п.* — то же.

1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. *И. п.* — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

1 -2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;

3-4 — исходное положение.

На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 28

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

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — правую руку в сторону;

2 — левую в сторону;

3 — правую вниз;

4 — левую вниз (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 — флажки вверх;

2 — наклон вправо (влево);

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (по 3 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1-2 — присесть, флажки вынести вперед;

3-4 — исходное положение (6-8 раз).

5. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — вверх;

3 — флажки в стороны;

4 — исходное положение.

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — исходное положение.

На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

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

АПРЕЛЬ

Комплекс 29

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

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — вниз, переложить мяч в левую руку;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 — присесть, ударить мячом о пол;

2 — исходное положение (по 6 раз).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — мяч вверх;

2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;

3 — выпрямиться, мяч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;

3-4 — исходное положение (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 30

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

Упражнения с палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — палку вперед;

2 — палку вверх;

3 — палку вперед;

4 — исходное положение.

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на груди.

1 — наклониться вперед, положить палку на пол;

2 — выпрямиться, руки на пояс;

3 — наклон вперед, взять палку;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1-2 — присесть, палку вверх;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка за головой.

1 — палку вверх;

2 — наклон вправо;

3 — выпрямиться;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 — поднять правую ногу назад - вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).

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

Комплекс 31

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

Упражнения без предметов

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

1 — руки в стороны;

2 — руки за голову;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 — поворот вправо, руки в стороны;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 32

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

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка.

1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки вниз.

1-2 — наклон вправо, руки за голову;

3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки внизу.

1-2 — присесть, руки за голову;

3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вверх.

1-2 — поворот на живот, помогая себе руками;

3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.

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

Комплекс 33

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

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — поднять мяч вперед;

2 — мяч вверх;

3 — мяч вперед;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 — наклониться вперед к правой ноге;

2-3 — прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;

4 — исходное положение (6-7 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;

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

5. *И. п.* — стойка на коленях, мяч на полу.

1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.

7. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

Комплекс 34

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 — поднять обруч вверх;

2 — повернуть обруч и опустить за спину;

3 — обруч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 — обруч вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 — присесть, взять обруч хватом с боков;

2 — встать, обруч на уровне пояса;

3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;

3-4 — вернуться в исходное положение.

6. *И. п.* — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Комплекс 35

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

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — флажки в стороны;

2 — вверх;

3 — в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 — флажки в стороны;

2 — присесть, флажки вынести вперед;

3 — встать, флажки в стороны;

4 — исходное положение (7-8 раз).

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

1 — флажки в стороны;

2 — наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;

3 — выпрямиться, флажки в стороны;

4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, флажки внизу.

1 — шаг вправо, флажки вверх;

2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

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

8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к плечам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — исходное положение (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное положение.

7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

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

Летний период

ИЮНЬ

Комплекс 37

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

Упражнения с короткой скакалкой

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз.

1 — поднять скакалку вперед;

2 — скакалку вверх;

3 — скакалку вперед;

4 — исходное положение (6-7 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, скакалка внизу.

1-2 — медленным движением присесть, скакалку вверх;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 — скакалку вверх;

2 — наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола;

3 — выпрямиться, скакалку вверх;

4 — исходное положение (4-5 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.

1-2 — поднять ноги вверх — угол, натягивая скакалку прямыми руками;

3-4 — исходное положение.

6. *И. п.* — основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.

7. Игра малой подвижности «Летает — не летает» (в ходьбе по кругу).

Комплекс 38

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

Упражнения с малым мячом

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — руки за спину;

3 — руки вперед, мяч в левой руке;

4 — исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6-7 раз).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками;

3-4 — исходное положение. То же с поворотом влево.

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками (8-10 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 39

1. Игра малой подвижности «Эхо».

Упражнения с кубиками

2. *И. п.* — основная стойка, кубики внизу.

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

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубики внизу.

- 1 — кубики вверх;
- 2 — наклониться вперед, коснуться кубиками пола;
- 3 — выпрямиться, кубики вверх;
- 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, кубики внизу.

- 1 — поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги;
- 2 — выпрямиться;
- 3 — поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги;
- 4 — выпрямиться;
- 5 — поворот вправо, взять кубик правой рукой;
- 6 — выпрямиться;
- 7 — поворот влево, взять кубик левой рукой;
- 8 — исходное положение (по 3 раза).

5. *И. п.* — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.

- 1-2 — поднять прямые ноги, не уронив кубика;
- 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, кубик на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2-3 раза).

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

Комплекс 40

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

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки за головой.

1 — поднимаясь на носки, руки развести в стороны;

2 — вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — руки в стороны;

2 — поворот вправо, руки в стороны;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 — присесть, руки поднять вверх;

3-4 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, за головой.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться к правой ноге;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — вернуться в исходное положение.

То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

7. Ходьба в колонне по одному.

ИЮЛЬ

Комплекс 41

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне; бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка на груди хватом сверху.

1 — поднять палку вверх;

2 — палку за голову;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, палка внизу.

1 — шаг вправо, палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палка вверх;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху.

1 -2 — перехватывая палку, приседать;

3-4 так же, перехватывая палку в исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.

1 — палку вверх;

2 — наклон вперед;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 42

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

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — основная стойка, обруч в правой руке.

1-2 — обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую;

3-4 — то же, обруч в левой руке (5-6 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу.

1 — шаг вправо, обруч вертикально над головой;

2 — наклон вперед;

3 — выпрямиться, обруч вертикально над головой;

4 — исходное положение. То же шагом влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1-2 — медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой;

3-4 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

6. *И. п.* — лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3-4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

7. *И. п.* — стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе.

На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;

8 — прыжок из обруча вперед (повторить два раза, на счет 1-8).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 43

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

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — правую руку через стороны вверх;

2 — левую вверх;

3 — правую руку через стороны вниз;

4 — так же левую вниз.

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 — поворот вправо, правую руку в сторону;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (4-6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон вправо, руки за голову;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — основная стойка, руки в стороны;

2 — согнуть правую ногу, обхватить колени руками;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же другой ногой (6 раз).

6. *И. п.* — стойка на колени, руки на поясе.

1-2 — поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение.

То же влево (5-6 раз).

7. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 44

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

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — мяч на грудь;

2 — мяч вперед, руки прямые;

3 — мяч вверх;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

1-3 — наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой;

4 — выпрямиться, в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-2 — присесть, мяч вынести вперед;

3-4 — встать, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски вверх и о пол чередуются (по 8-10 раз).

6. *И. п.* — стойка на коленях, мяч перед собой на полу.

1-4 — катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево (по 3 раза).

7. *И.П.* — основная стойка, мяч внизу.

1 — правую ногу назад на носок, мяч вверх;

2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

8. Игра «Лягушки» (прыжки вдоль шнура), на сигнал воспитателя «Лягушки!» прыжок в болото.

9. Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ

Комплекс 45

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

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

1 — поднять палку вверх; 2 — палку вперед;

3 — полуприсед;

4 — исходное положение (6-8 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 — шаг правой ногой вправо, палку вверх;

2-3 — два наклона вперед;

4 — исходное положение.

То же влево (6-8 раз).

4. *И. п.* — основная стойка, палка у груди.

1 — палку вверх;

2 — присесть, палку вынести вперед;

3 — встать, палку поднять вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

5. *И. п.* — стойка на коленях, палка на плечах за головой.

1 — поворот туловища вправо;

2 — исходное положение;

3-4 — то же влево (по 3 раза).

6. *И. п.* — основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч.

На счет 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — прыжком ноги вместе.

Выполняется на счет 1-8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 46

1. Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (пары); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 — шаг вправо, руки через стороны вверх;

3-4 — исходное положение. То же влево (6-7 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — наклон вправо, левую руку за голову;

2 — исходное положение;

3-4 то же влево (по 3 раза).

4. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — присесть, руки вынести вперед, голову и спину держать прямо;

2 — исходное положение (5-6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх;

2 — развести в стороны;

3 — ноги соединить;

4 — опустить ноги в исходное положение (5-6 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Летает — не летает» (в ходьбе по кругу).

Комплекс 47

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

Упражнения в парах

2. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 — руки в стороны, правые ноги назад на носок;

2 — исходное положение;

3-4 — то же левыми ногами (6-7 раз).

3. *И. п.* — основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу.

1 -2 — поочередное приседание, разводя колени;

3-4 — исходное положение.

4. *И. п.* — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — наклон вправо, правые руки вниз, левые вверх;

3 — приставить ноги, руки в стороны;

4 — исходное положение.

То же влево (6 раз).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.

1-2 — поднять правую (левую) ногу назад-вверх — ласточка, держась за руки партнера;

3-4 — исходное положение. Выполняется поочередно (4-5 раз).

6. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 48

1. Игра «Эхо» (в ходьбе по кругу).

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки внизу в замок.

1-2 — руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться;

2 — исходное положение (6-7 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола;

2-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

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

1 — руки вверх;

2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, руки вверх;

4 — исходное положение.

5. *И. п.* — сидя на пятках, руки на поясе.

1 — встать в стойку на колени, руки вынести вперед;

2 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.

1 — прыжком правая нога вперед, левая назад;

2 — исходное положение.

И так попеременно на счет 1-8 (2 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Содержание

Введение	3
----------------	---

Комплексы оздоровительной гимнастики

для детей 3-4 лет	5
Осенний период	6
Зимний период	14
Весенний период	20
Летний период	26

Комплексы оздоровительной гимнастики

для детей 4-5 лет	32
Осенний период	33
Зимний период	40
Весенний период	47
Летний период	54

Комплексы оздоровительной гимнастики

для детей 5-6 лет	62
Осенний период	62
Зимний период	71
Весенний период	79
Летний период	87

Комплексы оздоровительной гимнастики

для детей 6-7 лет	95
Осенний период	95
Зимний период	103
Весенний период	111
Летний период	119

1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен

дом

мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

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

Через 30 с. воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, 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, который ведет мышек.

2. Игра «Совушка». Выбирается Совушка. Остальные дети изображают бабочек, птичек, и т.д. По сигналу «День» дети бегают по всему залу, на сигнал «Ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелился, забирает к себе. Игра повторяется
3. Игра «Удочка». Дети становятся в круг на расстоянии 2-3 шагов. В центре находится воспитатель, в руках держит верёвку, на конце которой привязан мешочек. Воспитатель вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек по мере его приближения. Тот, кто задел за мешочек, т.е. выполнил прыжки недостаточно высоко, делает шаг назад. Игра останавливается и подсчитывается количество проигравших. При повторении игры все дети вновь вступают в игру.
4. Игра «Догони свою пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние — 10 м).
5. 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.

6. Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.
7. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:
Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.
Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.
8. Игра «Угадай, кто позвал». Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет игра повторяется.
9. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно по-

строилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

10. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.
11. Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук — один из играющих. Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.
12. Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.
13. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места, считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.
14. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя

водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.