

КАРТОТЕКА КОМПЛЕКСЫ УТРЕННИХ ГИМНАСТИК



Download from
Dreamstime.com

This watermark-free image is for previewing purposes only.

2961120

Alexey Barnykh | Dreamstime.com

с. Аксарка

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

| № | Вид утренней гимнастики | Содержание |
|-----|--|---|
| №1 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Построение в круг Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов №1 «Куклина зарядка» 1.И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. вынести руки вперед, вернуться в исходное положение-4-5раз. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища влево и вправо.-поЗр. 3.и.п. :ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед. вернуться в исходное положение-4-5раз. 4. И.п.:ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой на месте- 2р. Заключительная часть: Ходьба стайкой. |
| № 2 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: 1)Подвижная игра :«Солнышко и дождик » Игра малой подвижности: «Пузырь» 2) Подвижная игра : «бегите ко мне » Игра малой подвижности: «Тишина» 3) Подвижная игра :«птица и птенчики » Спокойная ходьба 4) Подвижная игра : «Солнышко и дождик » Игра малой подвижности: «Пузырь» Заключительная часть: Ходьба по кругу стайкой. |
| № 3 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу: «наши маленькие ножки зашагали/побежали по дорожке...» Основная часть: бег: 1) за воспитателем «Догони меня» 2) за мячом «Догони мяч» 3) от воспитателя «Убегай, а то догоню Вас» Заключительная часть: спокойная ходьба стайкой |
| № 4 | С использованием музыкально- | |

| | | |
|-----|--|--|
| | ритмических движений- | |
| № 5 | ОРУ: комплекс №2 с мячом большого диаметра | <p>Вводная часть: «ворона»: ходьба по кругу с остановкой; «бабочки»: бег по кругу. Построение в круг. ОРУ: комплекс №2 с мячом большого диаметра. 1.И.п. ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз, поднять мяч вверх, потянуться, посмотреть на него. Медленным движением опустить мяч вниз –вернуться в и.п. (5-6р) 2.И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в и.п.-4-5р. 3.И.п. ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться , коснуться мячом пола; выпрямиться, вернуться в и.п.-4-5р. 4.И.п.: сидя на коленях, мяч перед собой в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг туловища в обе стороны-2-3р. Прыжки с мячом в руках, в чередовании с ходьбой на месте. Заключительная часть: спокойная ходьба стайкой.</p> |
| № 6 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: 1)Подвижная игра :«Кот и мыши» Спокойная ходьба 2) Подвижная игра : «Бегите ко мне » Игра малой подвижности: «Тишина» 3) Подвижная игра :«Птица и птенчики » Спокойная ходьба 4) Подвижная игра : «Самолеты » Игра малой подвижности: «Пузырь» Заключительная часть: упражнения на дыхание</p> |
| № 7 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу: Основная часть: Бег: 1) за воспитателем «Догони меня» 2) за мячом «Догони мяч» 3) от воспитателя «Убегай, а то догоню Вас» Спокойная ходьба стайкой</p> |
| № 8 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №9 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба по кругу с остановкой по сигналу: «Лягушки» |

| | | |
|------------|--|---|
| | | <p>Бег по кругу. Построение в круг. ОРУ: комплекс без предметов №7 И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в и.п(5-6р) И.п- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой(левой)ноге, хлопнуть в ладоши; вернуться в и.п (5р) И.п – ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в и.п.4-5р И.п- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3-4 раза). Заключительная часть: спокойная ходьба.</p> |
| №10 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения)-4 | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: 1) Подвижная игра : «зайка беленький сидит» Спокойная ходьба 2) Подвижная игра : «воробышки и автомобиль » Игра малой подвижности: «поймай комара» 3) Подвижная игра : «Птица и птенчики » Спокойная ходьба 4) Подвижная игра : «Поезд » Игра малой подвижности: «Пузырь» Заключительная часть: упражнения на дыхание .</p> |
| №11 | Оздоровительная пробежка-3 | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу: «наши маленькие ножки зашагали / побежали по дорожке...» Основная часть: бег: 1) за воспитателем «Догони меня» 2) за мячом «Догони мяч» 3) от воспитателя «Убегай, а то догоню Вас» Заключительная часть: Спокойная ходьба стайкой</p> |
| №12 | ОРУ: комплекс с малым мячом | <p>Вводная часть: ОРУ: с малым мячом И.п- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч в верх, опустить мяч, вернуться в и.п(5-6р) И.п- ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть , мяч согнутых руках у груди. Выпрямиться , вернуться в и.п (5раз)</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| | | И.п- сидя на пятках, мяч на полу. Прокатывания мяча кругом в обе стороны попеременно (по 3 раза). И.п- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны (по 2-3 раза). Заключительная часть: спокойная ходьба стайкой. |
| №13 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №14 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: подвижная игра : « мой веселый ,звонкий мяч...» «Зайка серый умывается...» «найди свой домик» Заключительная часть: Спокойная ходьба стайкой |
| №15 | Оздоровительная пробежка | Ходьба и бег по кругу. 1) за воспитателем «Догони меня» 2) за мячом «Догони мяч» 3) от воспитателя «Убегай, а то догоню Вас» Заключительная часть: Спокойная ходьба стайкой |
| №16 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №17 | комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба по кругу с остановкой: «лягушки» бег по кругу: «бабочки».Построение в круг. Основная часть:ОРУ: комплекс без предметов14 И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в верх, потянуться, присесть, положить руки на колени (5раз) И.п- сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять правую(левую) ногу вперед – вверх; опустить ногу, вернуться в и.п(по 3 раза каждой ноге) И.п- лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поднять руки вперед-вверх, ноги чуть поднять – «рыбка» . вернуться в и.п (5 раз). И.п- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища в право (в лево) Прыжки на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте-2 раза. Заключительная часть: спокойная ходьба. |
| №18 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения)-4 | Вводная часть Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: подвижная игра: 1) «По ровненькой дорожке» |

| | | |
|------------|--|--|
| | | <p>2) «мышки в кладовой »</p> <p>3) «Самолеты»</p> <p>4) «найди свой домик»</p> <p>Заключительная часть: Спокойная ходьба .</p> |
| №19 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>Основная часть: 1)Ходьба и бег «змейкой», держась за руки</p> <p>2) «Догони мяч»</p> <p>3) «Убегай, а то догоню Вас»</p> <p>Заключительная часть: упражнения на дыхание</p> |
| №20 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №21 | ОРУ: комплекс с обручем малого диаметра. | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу: «солдатики», «стрекозы»</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена. Построение в круг.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс с обручем малого диаметра №15</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах-«воротничок». Поднять обруч в верх, руки прямые, посмотреть в обруч; опустить его, вернуться в и.п.</p> <p>И.п-стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть , взять обруч обеими руками(хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол , встать, руки убрать за спину (4-5 раз).</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в и.п(5-6 раз)</p> <p>И.п-ноги на ширине плеч, обруч в согнутых рука у груди. Поворот в право (в лево) медленным движением; выпрямиться, вернуться в и.п.</p> <p>Прыжки на 2-х ногах в обруче в чередовании с ходьбой на месте.</p> <p>Заключительная часть: спокойная ходьба.</p> |
| №22 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения)-4 | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу,</p> <p>Основная часть: Подвижная игра</p> <p>1)« Воробышки и автомобиль»</p> <p>2) «Найди свой цвет»</p> <p>3) «Зайка серый умывается»</p> <p>4) «Птички»</p> <p>Заключительная часть: Спокойная ходьба по кругу.</p> |
| №23 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу.</p> <p>Основная часть:1) «Догони меня»</p> |

| | | |
|------------|--|---|
| | | <p>2) «Догони мяч» 3) «Убегай, а то догоню Вас» Заключительная часть: упражнения на дыхание</p> |
| №24 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №25 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу ,врассыпную. Ходьба на носках Построение в круг . Основная часть: комплекс на гимнастической скамейке №22 И.п- сидя на скамейке, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны , к плечам; в стороны и в и.п. (4-5 раз) И.п- сидя на скамейке, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка ноги: выпрямиться . руки в стороны, вернуться в и.п.(по 3 раза каждую сторону) И.п- сидя на скамейке , руки на пояс. Руки в стороны, наклон в право(лево), выпрямиться; вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону) И.п- стоя у скамейки, руки произвольно. Прыжки на 2 ногах вокруг скамейки в обе стороны(между сериями прыжков небольшая пауза). Заключительная часть: спокойная ходьба.</p> |
| №26 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку. Основная часть: Подвижная игра: 1) «птица и птенчики» 2) « мы топаем ногами» 3) « курочка- хохлатка» 4) «лохматый пес» Заключительная часть: спокойная ходьба.</p> |
| №27 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. ходьба «Лошадки» с высоким подниманием голени Основная часть: Бег за воспитателем : 1)«Догони меня» 2) «Догони мяч» 3) «Убегай, а то догоню Вас» Заключительная часть: упражнения на дыхание.</p> |
| №28 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №29 | ОРУ: комплекс с кубиками | <p>Вводная часть: «ворона»: ходьба по кругу с остановкой; «бабочки»: бег по кругу. Построение в круг.</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>Основная часть: ОРУ: комплекс №19</p> <p>И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны в верх, стукнуть один от другой; опустить кубики вниз, вернуться в и.п (4-5 раз)</p> <p>И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Наклониться, поставить кубики на пол у носков ног, подняться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п (3-4р)</p> <p>И.п.- ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот в право (влево) отвести правую (левую) руку в сторону. Выпрямиться, вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону)</p> <p>И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кубики на полу у носков ног. Прыжки на 2 ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (по 2 раза)</p> <p>Заключительная часть: ходьба колонной.</p> |
| №30 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку.</p> <p>Основная часть: Подвижная игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «лягушки»-2р.» 2) «самолеты» 3) « у медведя во бору» <p>Заключительная часть: спокойная ходьба колонной</p> |
| №31 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу, «змейкой» между предметами.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Бег в прямом направлении «Догони мяч» 2)За воспитателем «Догони меня» 3)от воспитателя «Беги от меня» <p>Заключительная часть: упражнения на дыхание.</p> |
| №32 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному: «великаны»</p> <p>Ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>Ходьба на носках. Построение в круг</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов № 27</p> <p>И.п- руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п(4-5р)</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперед, вернуться в и.п.(4-5р)</p> <p>И.п – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон в право (влево) вернуться в и.п (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>И.п- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, опустить; вернуться в и.п.(5-6р)</p> <p>И.п ноги слегка расставлены , руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом на счет воспитателя (или под бубен).</p> |

| | | |
|------------|--|---|
| | | Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба колонной. |
| №33 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, ходьба по кругу, держась за руки. Основная часть: Подвижная игра: 1) «Наседка и цыплята» 2) «Мыши в кладовой» 3) «Воробышки и кошка» Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №34 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу Основная часть: Бег за воспитателем 1)«Догони меня» 2)«Повтори за мной»:ходьба и бег «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. 3) «Догони свой мяч» Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №35 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №36 | ОРУ: комплекс с платочками. | Вводная часть: Ходьба и бег колонной «ветер и снежинки» Ходьба с высоким подниманием колена «по сугробам» Построение в круг Основная часть: И.п- Ноги на ширине ступни, платок в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в и.п (5 раз) И.п- ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо – влево, выпрямиться, вернуться в и.п. (5раз) И.п- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Подняться, вернуться в и.п (5 раз) И.п ноги слегка расставлены , платочек в правой руке. Прыжки на 2 ногах, помахая платочком над головой (под счет воспитателя) в чередовании с ходьбой на месте. Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №37 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Основная часть: Подвижная игра 1) «мы топаем ногами...» 2) «найди свой цвет» 3) «птички и автомобиль» |

| | | |
|------------|--|--|
| | | Заключительная часть: Ходьба колонной |
| №38 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба по кругу «Солдатики», ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки» 1) Бег в прямом направлении «Догони свой мяч» 2) Бег «змейкой» 3) «Пройди и пробеги тихо» (ходьба и бег на носках) Заклучительная часть: упражнения на дыхание. |
| №39 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №40 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу с остановкой: «петушок остановился» ходьба на носках. Построение в круг. Основная часть: И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, опустить- быстро, несколько раз поднять «(петушки машут крыльями)» после паузы повторить движения (3-4р) И.п- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, выполнить наклон вправо, влево и снова вправо и влево («петушки покачивают крыльями») вернуться в и.п (3-4р) И.п- ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо влево («птички радуются»)- 2-3р. Упражнение на дыхание. Заклучительная часть: Ходьба |
| №41 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, Основная часть: Подвижная игра: 1) « солнышко и дождик » 2) « курочка- хохлатка » 3) « кот и мыши » Заклучительная часть: Ходьба |
| №42 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу Основная часть: 1) Бег за воспитателем «Догони меня» 2) «мы топаем ногами....» 3) ходьба и бег парами Заклучительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба колонной |
| №43 | С использованием музыкально-ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| №44 | ОРУ: комплекс с мячом большого диаметра | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на носках. Построение в круг.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс №33 с мячом большого диаметра.</p> <p>Ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч в верх, потянуться, опустить вниз, вернуться в и.п. (4-5р)</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, прокатить мяч от ладонки к ладонке, встать, вернуться в и.п. (4-5р)</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх; наклониться, коснуться мячом пола между ног. Выпрямиться вернуться в и.п.(4-5р)</p> <p>И.п- ноги вместе, мяч у груди в обеих руках. Прыжки на 2 ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с ходьбой на месте.(3-4р)</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №45 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, держась за шнур\ скакалку.</p> <p>Основная часть: 1) Подвижная игра :«Солнышко и дождик » Игра малой подвижности: «Пузырь»</p> <p>2) Подвижная игра : «бегите ко мне » Игра малой подвижности: «Тишина»</p> <p>3) Подвижная игра :«птица и птенчики » Спокойная ходьба</p> <p>4) Подвижная игра : «Солнышко и дождик » Игра малой подвижности: «Пузырь»</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу стайкой.</p> |
| №46 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу в колонне</p> <p>1) Бег в прямом направлении «Догони мяч»</p> <p>2) ходьба и бег на носках «Пройди и пробеги тихо»</p> <p>3) Бег за воспитателем «Догони меня»</p> <p>Упражнения на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба</p> |
| №47 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №48 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную ходьба на носках..Построение в круг.</p> <p>ОРУ: комплекс без предметов №38</p> |

| | | |
|------------|--|--|
| | | <p>И.п- Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.Махи руками вперед- назад, вернуться в и.п(4-5р)</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (3-4р)</p> <p>И.п- сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п (3-4р)</p> <p>И.п- лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног (серия движения на счет 1-4, повторить 3-4раза)</p> <p>Прыжки на 2-х ногах на месте, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне.</p> |
| №49 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу колонной. Ходьба на носках.</p> <p>Основная часть: Подвижная игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «найди свой цвет » игра малой подвижности «Тишина» 2) « автомобили » игра малой подвижности «машинки едут в гараж» 3) « кролики » Игра малой подвижности «Найди кролика» <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №50 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Бег за воспитателем «Догони меня» 2) подвижная игра «мы топаем ногами...» 3)ходьба и бег парами «Лошадки» <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба колонной.</p> |
| №51 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №55 | ОРУ: комплекс с кубиком. | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному.Ходьба и бег между предметами</p> <p>Ходьба на носках. Построение в круг.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс №39 с кубиком.</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни. Кубик в правой руке внизу. Руки в стороны, вверх, передать кубик в левую руку; руки в стороны, опустить вниз, кубики в левой руке (3-4р)</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубик вверх, руки прямые; наклониться вперед, коснуться кубиком пола, выпрямиться, кубик вверх, вернуться в и.п.(4раза)</p> <p>И.п- сидя, ноги скрестно , кубик на полу, руки произвольно. Взять кубик правой рукой; повернуться вправо и коснуться кубиком пола. Выпрямиться, поставить кубик на пол, вернуться в и.п. тоже в лево(по 2-3р)</p> <p>И.п- ноги слегка расставлены, руки на пояс(кубик у носков ног.) прыжки на 2 ногах вокруг кубиков вправо</p> |

| | | |
|------------|--|---|
| | | влево поочередно, с небольшой паузой. (2-3раза) Заключительная часть: Ходьба |
| №56 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Вводная часть: Ходьба и бег по кругу колонной. Основная часть: 1) Подвижная игра :«Кот и мыши» Спокойная ходьба 2) Подвижная игра : «Бегите ко мне » Игра малой подвижности: «Тишина» 3) Подвижная игра :«Птица и птенчики » Спокойная ходьба 4) Подвижная игра : «Самолеты » Игра малой подвижности: «Пузырь» Заклучительная часть: упражнения на дыхание. |
| №57 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Ходьба с высоким подниманием колена. Основная часть: 1) ходьба и бег в прямом направлении «лошадки скачут» 2)»Повтори за мной»:ходьба и бег «змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. 3)подвижная игра «Догони свой мяч» Заклучительная часть: упражнения на дыхание. Ходьба колонной. |
| №58 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №59 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с заданием: «жуки полетели»-бег в рассыпную; «жуки отдыхают»-ложатся на спину, двигают ногами и руками. Построение в круг. Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов №42 И.п- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. (5р) И.п- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть вынести руки вперед, подняться, вернуться в и.п (4-5р) И.п- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо(влево), выпрямится, вернуться в и.п (по 3раза) И.п- лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног- «велосипед»(между серий движение ногами небольшая пауза). И.п- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо(влево) в чередовании с ходьбой на месте. Заклучительная часть: Ходьба |
| №60 | Игрового характера (парный бег, | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу колонной. |

| | | |
|-----|--|--|
| | имитационные упражнения) | <p>Основная часть: Подвижная игра:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) «по ровненькой дорожке» Игра малой подвижности «Тишина» 2) «птица и птенчики» Игра малой подвижности «Поезд» 3) « воробышки и автомобиль » Игра малой подвижности «Пузырь» <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №61 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Бег за воспитателем «Догони меня» Упражнение на дыхание 2)Ходьба и бег «змейкой», держась за руки Спокойная ходьба 3)«Догони мяч» Упражнение на дыхание. Ходьба в колонне |
| №62 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №63 | ОРУ: с обручем малого диаметра. | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Ходьба на носках. Построение в круг</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс №45</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в и.п (4-5р)</p> <p>И.п- ноги на ширин плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в и.п (3раза)</p> <p>И.п- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Поворот в право (влево), выпрямиться, вернуться в и.п (по 3-4 раза)</p> <p>И.п- стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками. (по 2р).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание.Ходьба колонной.</p> |
| №64 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу,ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Подвижная игра «Лохматый пес» Упражнение «медвежата»ползание с опорой на ладони и ступни в прямом направлении. 2) Подвижная игра «Самолеты» |

| | | |
|------------|--|--|
| | | Игра малой подвижности «Зайка серый умывается...» 3)Бег парами Игра малой подвижности «Мой веселый звонкий мяч...» Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №65 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1)Бег в прямом направлении «Догони мяч» 2) ходьба(птички шагают по двору) и бег(птички полетели) в колонне в чередовании -2-3раза. 3)подвижная игра «Мы топаем ногами...» Заключительная часть: Упражнения на дыхание. |
| №66 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №67 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную. Ходьба на внешней стороне ступни. Построение в круг Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов №48 И.п. ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны в верх, опустить вниз, вернуться в и.п.(5-6р). И.п- ноги слегка расставлены, руки у плеч. Медленно присесть, коснуться руками пола. Выпрямиться вернуться в и.п.(5-6р) И.п – сидя, ноги скрестно, руки на коленях. Наклон в право, коснуться пола, выпрямиться, вернуться в и.п. тоже в лево(5-6р) И.п стоя ноги на ширине плеч, прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой на месте.-2 р. Заключительная часть: упражнение на дыхание Ходьба в колонне по одному. |
| №68 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу колонной. Основная часть: 1) Ходьба и бег по кругу на носках «Кто тише». Игра малой подвижности «Мой веселый звонкий мяч...» 2)Подвижная игра: «догони свой мяч» Игра малой подвижности «Тишина» 3)Подвижная игра «Трамвай» ходьба и бег парами в колонне по два Игра малой подвижности «Поймай комара» |

| | | |
|------------|--|---|
| | | Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне. |
| №69 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. Ходьба на носках. Основная часть: 1)Бег за воспитателем «Догони меня» Упражнение на дыхание 1) Подвижная игра «По ровненькой дорожке» Спокойная ходьба 3)«Догони мяч» Упражнение на дыхание. Заклучительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному. |
| №70 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №71 | ОРУ: комплекс с мячом малого диаметра. | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному Бег и ходьба между предметами, поставленными в один ряд ходьба с высоким подниманием колена. Построение в круг Основная часть: ОРУ: комплекс №49 с мячом малого диаметра. И.п- ноги на ширине ступни. Мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; опустить мяч, вернуться в и.п. (4раза) И.п- ноги на ширине плеч, руки в согнутых руках у груди. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в и.п (4р) И.п- ноги на ширине ступни, мяч согнутых руках у груди, присесть. Вынести мяч вперед; подняться, вернуться в и.п (4-5р) И.п- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки на 2 ногах (кругом), с поворотом в обе стороны, с мячом в руках (по 2 раза в каждую сторону) Заклучительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба колонной. |
| №72 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, ходьба с высоким подниманием колена. Основная часть: 1)Подвижная игра «Кот и воробышки» Упражнение «Жучок»ползание с опорой на ладони и колени в прямом направлении. 2) Подвижная игра « Солнышко и дождик» Игра малой подвижности «Пузырь» 3)Бег и ходьба «Змейкой» между предметами, поставленными в один ряд. Игра малой подвижности «Кролики» Заклучительная часть: Ходьба колонной. |

| | | |
|-----|--------------------------|--|
| №73 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) Бег в прямом направлении «Догони мяч»</p> <p>2) ходьба и бег врассыпную «солнышко и ветер» в чередовании -2-3раза.</p> <p>3) подвижная игра «Курочка - хохлатка»</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| | | |

СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ

| № | Вид утренней гимнастики | содержание |
|----|--|--|
| №1 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: построение в ширенгу, проверка равнения. Подается сигнал воспитателя к ходьбе, колонной по одному за ведущим в обход зала. На следующий сигнал выполняется бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуется.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> Исходное положение (далее И. п.) — стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза). И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. — стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза). <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №2 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть:</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза). <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №3 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: : построение в ширенгу, проверка равнения. Подается сигнал воспитателя к ходьбе, колонной по одному за ведущим в обход зала.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> бег с остановкой по сигналу. |

| | | |
|----|--|---|
| | | <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2)ходьба и бег продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3)ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №4 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №5 | ОРУ: комплекс с флажками | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в две колонны.</p> <p>Основная часть: ОРУ с флажком.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, коснуться палочками флажков пола, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №6 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы произносит: «Зайки!», дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в две колонны.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег в колонне по1.</p> <p>2) «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил — не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.</p> <p>3) Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №7 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1)прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза)</p> <p>2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную.</p> <p>3)ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №8 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | Вид гимнастики | содержание |
|-----|--|--|
| №9 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами — 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №10 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем бег между предметами.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). Задачи: Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. 2) ходьба и бег в колонне по 1. 3) Построение и перестроение в колонну по 2. <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №11 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) бег с остановкой по сигналу. 2) ходьба и бег продолжительностью до 1 минуты. 3) ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №12 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №13 | ОРУ: комплекс с мячом | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>(расстояние между шнурами — 40 см). Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге (расстояние между шнурами 60 см). По одной стороне зала воспитатель раскладывает шнуры для перешагивания, а по другой для перепрыгивания, в соответствии с длиной шага в ходьбе и беге. Упражнения в ходьбе и беге повторяются 2-3 раза.</p> <p>Основная часть: ОРУ с мячом</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед -вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх; вернуться в исходное положение (6 раз). 3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны). 4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой. Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. -стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №14 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании). 2) ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную. 3) Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» — дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в две колонны. <p>Заклучительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №15 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба врассыпную. 3)ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заклучительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №16 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| №17 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №18 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные -другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. 2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную. Построение в 3-4 круга. 3. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза). <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №19 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 2) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №20 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №21 | ОРУ: комплекс с мячом | <p>Вводная часть Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Основная часть: ОРУ. С мячом.</p> <p>И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги. Выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону).</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>3. И. п. — сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. -лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; вернуться в исходное положение (4- 5 раз).</p> <p>6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №22 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег в колонне по1.</p> <p>2) «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил — не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.</p> <p>3) Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №24 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1)прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза)</p> <p>2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную.</p> <p>3)ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №25 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|--------------------------|--|
| №26 | ОРУ: комплекс с кубиками | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс с кубиками.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках вниз.</p> <p>Присесть, кубики вынести вперед. Встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубики,</p> |
|-----|--------------------------|--|

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №27 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании). 2) ходьба в колонне по одному, бег в распынную. 3) Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» — дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в две колонны. <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №28 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 2) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №29 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №30 | ОРУ: комплекс с мячом | <p>Вводная часть : Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть: ОРУ. С обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Обруч вперед, руки прямые; обруч вверх; обруч вперед; вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Обруч вверх; наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4- 5 раз): 3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. Поворот вправо (влево), руки прямые, вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на плечах — «воротничок», хватом рук с боков. Обруч вверх, посмотреть на обруч, вернуться в исходное положение (4- 5 раз). 5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно. <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №31 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры-кубики или кегли); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). Задачи: Воспитатель предлагает детям построиться в две шеренги. Перед каждой шеренгой вдоль зала лежат 6-8 плоских обручей вплотную один к другому. Перестроение в колонну по два. Дети выполняют прыжки на двух ногах из обруча в обруч, затем возвращаются в конец своей колонны. 2) ходьба и бег в колонне по 1. |

| | | |
|-----|---|--|
| | | 3) Построение и перестроение в колонну по 2. Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №33 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Заключительная часть: Упражнения на дыхание. |
| №34 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|--|
| №35 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов 1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой; опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. -сидя, ноги врозь, руки на пояс, руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками. Распрячься, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах — ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение — на счет 1-8. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному. |
| №36 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: : Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Основная часть: 1) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. Упражнение на дыхание. 2) перестроение в колонну по 2. Эстафета «Кто быстрее» Задача: добежать до условного знака парами и вернуться к линии старта. 3) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне. |
| №37 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную Основная часть: 1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Заключительная часть: Упражнения на дыхание. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. |

| | | |
|-----|--|---|
| №38 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №39 | ОРУ: комплекс с мячом | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p> <p>Основная часть: ОРУ с флажком.</p> <p>1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону с флажком в сторону, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Поднять флажки в стороны; наклониться вперед и помахать флажками вправо и влево. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>4. И. п. -стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Присесть, флажки вынести вперед; подняться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>5. И. п. -ноги слегка расставлены, флажки вниз. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №40 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по2.перестроение в колонну по одному. 2) ходьбе и беге «змейкой» между предметами, двумя колоннами. 3) Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №41 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 3)ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №42 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №43 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И. п. - стойка на коленях, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой)</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>ноги; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу вверх; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. Прогнуться, руки вперед, прогнуться, ноги слегка приподнять; вернуться в исходное положение (4-5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №44 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Игровое упражнение «Ловишки». Играющие располагаются на одной стороне площадки, выбирается водящий - ловишка. По сигналу воспитателя дети перебегают с одной стороны площадки на другую (за обозначенную линию), а ловишка пытается коснуться кого-либо рукой. Тот, до которого дотронулся ловишка, считается «замороженным». Подсчитывается количество пойманных, игра повторяется с другим водящим (можно сменить в ходе игры 2-3 водящих). перестроение в колонну по 2. Эстафета «Кто быстрее» <p>Задача: добежать до условного знака парами и вернуться к линии старта.</p> <p>3) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №45 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №46 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №47 | ОРУ: комплекс с обручем | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Основная часть: ОРУ с обручем</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. Вынести обруч вперед, вверх, опустить вперед, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка в обруче, руки вдоль туловища. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение (5-6 раз). И. п. - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. руки в стороны, убрать обруч за спину и переложить в левую руку; руки в стороны, опустить обруч вниз (5-6 раз). И. п. - СИДЯ, НОГИ врозь, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вверх, наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение (4-5 раз). И. п. - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| №48 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Найди себе пару». Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные - другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!» Игра повторяется 2-3 раза. 2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга. 3. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи), поставленными в один ряд (40-50 см один от другого). Дистанция 3-4 м. Игровое задание выполняется двумя колоннами (2 раза). <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №49 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба врассыпную. 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №50 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| №51 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное |
|-----|-----------------------------|---|

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>положение (5 раз).</p> <p>6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №52 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в две колонны.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег в колонне по 1.</p> <p>2) «Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). В центре каждого круга находится один водящий с мячом (большой диаметр) в руках (на расстоянии от играющих примерно 2 м). Исходное положение для всех играющих стойка ноги врозь. По сигналу воспитателя каждый водящий прокатывает мяч одному из играющих, тот наклоняется и двумя руками, сложив их «совочком», откатывает мяч обратно. Затем водящий прокатывает мяч следующему игроку и т. д. Через некоторое время назначаются другие водящие. Воспитатель следит за действиями детей и соблюдением правил — не заступать за обозначенную черту, точно направлять мяч партнеру.</p> <p>3) Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №53 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза)</p> <p>2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба врассыпную.</p> <p>3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №54 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №55 | ОРУ: комплекс с гимнастической палкой | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Основная часть: ОРУ с палкой</p> <p>1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени. Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №56 | Игрового характера (парный | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по |

| | | |
|-----|---|---|
| | бег, имитационные упражнения) | <p>одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; 2) Построение в колонну по два, перестроение в колонну по одну. 3) «Догони пару». Дети стоят в двух шеренгах на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три — беги!» — дети первой шеренги убегают, а каждый ребенок второй шеренги догоняет свою пару (ребенка, стоявшего напротив него), прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние 10-12 м). <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №57 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №58 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|-----------------------------|---|
| №59 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз). 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). 5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЬСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз). 6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №60 | Игрового характера (парный) | Вводная часть: Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в две колонны. |

| | | |
|-----|--|---|
| | бег, имитационные упражнения) | <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. ходьбе и беге «змейкой» между предметами, двумя колоннами. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м. Выполняется двумя колоннами поточным способом 2-3 раза. <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №61 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №62 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| №63 | ОРУ: комплекс с мячом | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.</p> <p>Основная часть: ОРУ с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз). И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз). И. п. - сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). И. п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять МЯЧ, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз). И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. <p>Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №64 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. Упражнение на дыхание. перестроение в колонну по 2. Эстафета «Кто быстрее» <p>Задача: добежать до условного знака парами и вернуться к линии старта.</p> <ol style="list-style-type: none"> перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. <p>Упражнение на дыхание.</p> |

| | | |
|-----|---|--|
| | | Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №66 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1) прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба враспынную. 3) ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Заключительная часть: Упражнения на дыхание. |
| №67 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

| № | Вид утренний гимнастики | содержание |
|----|--|--|
| №1 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную Перестроение в колонну по 2 Ходьба на носках, руки на пояс. Основная часть: ОРУ: комплекс без предметов И.п- стойка на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1- поворот туловища вправо, руки в стороны; 2- вернуться в и.п тоже влево. И. п- ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой(левой) ноге коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. И. п- основная стойка руки на пояс . 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п И. п- основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 1- правую ногу в сторону, руки в стороны; 2- правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4- приставить правую ногу, вернуться в и.п тоже в лево. И. п- основная стойка руки на пояс. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны ; 2- вернуться в и.п на счет 1-8 повторять 3-4раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному. |
| №2 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: построение, перестроение. Ходьба по кругу колонной. Ходьба на внешней стороне ступни. Основная часть: 1) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. 2) перестроение в колонну по 2. Эстафета «Кто быстрее» Задача: добежать до условного знака парами и вернуться к линии старта. 3) перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по 2. перестроение в колонну по одному. Упражнение на дыхание. |

| | | |
|----|--|--|
| | | Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне. |
| №3 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) бег с остановкой по сигналу. Упражнение на дыхание 2) ходьба и бег продолжительностью до 1 минуты. Спокойная ходьба в колонне 3) ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. |
| №4 | С использованием музыкально - ритмических движений | |
| №5 | ОРУ: комплекс с флажками | Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег между предметами Ходьба на носках Перестроение в 2 колонны Основная часть: ОРУ с малым мячом. И.п- основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2-руки вверх положить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п И.п- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо, ударить мяч о пол, поймать его 2-мя руками; 3-4 вернуться в и.п тоже влево. И.п- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед –вниз, переложить мяч в левую руку; 3 выпрямиться, руки в стороны 4- и.п И.п- ноги на ширине ступни, мяч в правой руке, 1- присесть, переложить мяч в левую руку; 2- выпрямиться, вернуться в и.п И.п- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в и.п. И.п- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 вернуться в и.п И.п- основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча вправо влево в чередовании с небольшой паузой. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне. |
| №6 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный, продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе; ходьба враспынную. Основная часть: 1) Эстафета «будь ловким» Задача: воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см. одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями. 2) ходьба и бег в колонне по 1. |

| | | |
|----|---|---|
| | | 3)Бег с высоким подниманием колени. Заключительная часть: Ходьба колонной. |
| №7 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1)прыжки на 2 ногах, продвигаясь вперед, дистанция 4 м (повторить 2-3 раза) 2) ходьба в колонне по одному, переход на бег. Ходьба врасыпную. 3)ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минуты. Заключительная часть: Упражнения на дыхание. |
| №8 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| № 9 | ОРУ: комплекс без предметов | Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Бег до 1мин. Ходьба на носках, руки на пояс. Построение в 2 колонны Основная часть: ОРУ без предмета: И.п- о.с руки на пояс. 1-2 шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в и.п. то же влево (3-4раза) И.п- стойка ноги врозь, руки к плечам.1-2 поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4 и.п. то же влево. И.п- о.с, руки вниз. 1-руки в стороны; 2 мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. то же левой ногой. И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. то же левой ногой. И.п- о.с, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза. И.п- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-руки в стороны, 2- руки за голову, 3- руки в сторону, 4- и.п. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному. |
| №10 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | Вводная часть: построение. Ходьба по кругу колонной. Ходьба на внешней стороне ступни. Основная часть: 1.Построение, перестроение в колонну по одному 2.Ходьба и бег с изменением темпа движения 3.Ходьба с высоким подниманием колена |
| №11 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) ходьба и бег врасыпную. |

| | | |
|------|--|---|
| | | <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2)ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3)бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №12 | С использованием музыкально - ритмических движений | |
| № 13 | ОРУ: комплекс с флажками | <p>Вводная часть: Построение, перестроение</p> <p>Ходьба в колонне по одному с поворотом</p> <p>бег с перешагиванием через предметы предметами</p> <p>Ходьба на пятках</p> <p>Перестроение в 2 колонны</p> <p>Основная часть: ОРУ: комплекс № 2 с палкой.</p> <p>И.п- о.с палка вниз. 1- палку вперед; 2- поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3- палка горизонтально; 4- поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5- палку горизонтально; и.п</p> <p>И.п- о.с палка вниз хватом сверху. 1- шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2- и.п. то же влево.</p> <p>И.п- о.с, палка на грудь, локти согнуты. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4 и.п.</p> <p>И.п- ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах;1- поворот туловища вправо; 2- и.п. то же влево.</p> <p>И.п- о.с палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1- мах правой ногой вперед; 2- мах правой ногой назад; 3- мах вперед;4- и.п. то же левой ногой.</p> <p>И.п- о.с. руки произвольно, палка на полу с право. Прыжки через палка вправо и влево на счет 1-4, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №14 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну по 2.</p> <p>Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день</p> <p>Понедельник.</p> <p>В понедельник в детский сад</p> <p>Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах)</p> <p>Полюбили крепко их</p> <p>Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками)</p> <p>Пригласили их плясать</p> <p>Дружно ножки выставлять (По очереди выставляют вперед ножки)</p> <p>Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)</p> <p>Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)</p> <p>А затем кружись ты смело. (Покружиться)</p> <p>И ладошки у ребят,</p> <p>Словно листики шуршат. (Ладошки рук потереть друг об дружку).</p> <p>Вторник.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>К нам во вторник прилетал Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз) По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени) Рыб, лягушек доставал, Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад) Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк) И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца) Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз) Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)</p> <p>Среда. В среду слон к нам приходил, Топать ножками учил, (Ходьба на месте) И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд) И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки) Мы покрутим головой Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно) В прятки поиграем Глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, Мы идём слона искать. Пять, четыре, три, два, один, Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)</p> <p>Четверг. А в четверг к нам приходила Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы) Показала хвостик рыжий Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад) Посидели, постояли, Притаились как лиса, (Приседания) Мышку в норке искали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю) Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).</p> <p>Пятница. Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя) Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево) На высокой ёлке, Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки) Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)</p> |
|--|--|---|

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>На дворе настала осень, (Потянуться) Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают) Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой) Пчёлы дали мёду, Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)</p> <p>Суббота. Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе) Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием) Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками) Наготовили котлет. (Ладочки лежащие одна на другой, меняются местами) Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте) Посмотрели на столы ... (Глаза широко открыть и крепко их зажмурить) В лес обратно убежали (Бег на месте) За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)</p> <p>Воскресенье. В воскресенье выходной, Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте) Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад) Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад) Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться) Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки). Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками) Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд) Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте) А лошадка бьет копытцем, Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки) Мы на этой карусели Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).</p> |
| №15 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1) Бег в колонне 1.5 мин. ходьба в колонне. 2) ходьба и бег враспынную в чередовании -2-3раза. 3) ходьба и бег с изменением направления движения. Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №16 | С использованием музыкально-ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|--|
| №17 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения Ходьба на носках, руки за головой Построение в 2 колонны Основная часть: ОРУ без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево. 3. И. п. - основная стойка руки за голову. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - исходное положение. 4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. 5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1-8 - имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза. 6. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. На счет 1-8 - прыжки, затем пауза и снова прыжки. Выполняется под счет воспитателя. <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №18 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: построение. Ходьба по кругу колонной. Ходьба на внешней стороне ступни.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Игровые упражнения. «Посадка картофеля». Дети выстраиваются в три-четыре колонны перед линией старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по одному мешочку с 5—6 мелкими предметами — картофелинами. Напротив колонн, в 10—12 м от стартовой линии, чертят кружки по количеству картофелин, т. е. 5—6 штук (можно положить кружки из фанеры, картона). По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам и раскладывают картофелины по одной в каждый кружок, затем возвращаются обратно с пустыми мешками и передают их следующим игрокам своей колонны. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешки, возвращаются и передают их дальше. Таким образом, одни сажают картошку, другие собирают ее. Выигрывает команда, игроки которой быстро и без потерь выполнят задание. Игра начинается по условному сигналу воспитателя; далее игроки приступают к бегу, после того как получат в руки полный или пустой мешочек (3—4 раза). Упражнение на дыхание. 2) ходьба с высоким подниманием бедра. «Парный бег» дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т.д.), по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей, взявшись за руки, бегут до предметов огибают их и возвращаются в конец своей колонны. По следующему сигналу бегут вторые пары. Пара разъединившая руки, считается проигравшей. 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. |

| | | |
|------|--|--|
| | | Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне. |
| №19 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) ходьба и бег врассыпную. Упражнение на дыхание 2) ходьба и бег с изменением направления движения Спокойная ходьба в колонне 3) бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному. |
| №20 | С использованием музыкально- ритмических движений | |
| № 21 | ОРУ: комплекс с малым мячом | Вводная часть: Основная часть: ОРУ: комплекс с малым мячом. 1. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение. То же левой рукой. 2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 - руки в стороны, выпрямиться; 3 - наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 - исходное положение. 3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 - вернуться в исходное положение. 4. И. п. - из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8 - вернуться в исходное положение. То же влево. 5. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 - исходное положение. То же другой ногой. 6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне. |
| №22 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | 1. прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 2-3р. 2. «кто сделает меньше прыжков» Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков. 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне. Упражнение на дыхание. |
| №23 | Оздоровительная пробежка | Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1) Бег в колонне 1.5 мин. ходьба в колонне. 2) ходьба и бег врассыпную в чередовании -2-3раза. |

| | | |
|-----|---|---|
| | | 3)ходьба и бег с изменением направления движения. Заключительная часть: Упражнения на дыхание. |
| №24 | С использованием музыкально- ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| №25 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение прыжком Ходьба в колонне по одному Ходьба на внешней стороне ступни, руки на пояс. Основная часть: ОРУ без предмета:</p> <p>1. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение.</p> <p>2. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1-2 - присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - прогнуться, руки вверх; 3-4 - исходное положение.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - мах правой ногой вперед, вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №26 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки Ходьба с высоким подниманием колена Основная часть:</p> <p>Дни недели” комплекс гимнастики на каждый день</p> <p>Понедельник.</p> <p>В понедельник в детский сад Прискакали зайчики. (Прыжки на двух ногах) Полюбили крепко их Девочки и мальчики. (Обхватить себя руками) Пригласили их плясать</p> |

Дружно ножки выставляют (По очереди выставляют вперёд ножки)
Присядь вправо, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)
Присядь влево, (Поворот вправо с приседанием, посмотреть взглядом назад)
А затем кружись ты смело. (Покружиться)
И ладошки у ребят,
Словно листики шуршат. (Ладонки рук потереть друг об дружку).

Вторник.
К нам во вторник прилетал
Аист длинноногий, (Взмахи руками вверх, вниз)
По болоту он шагал (Ходьба на месте, высоко поднимая колени)
Рыб, лягушек доставал,
Наклонялся, выпрямлялся, (Наклоны вперёд, руки отвести назад)
Вдаль смотрел на край болота (Посмотреть вдаль, приставив реку к голове, как козырёк)
И на нос. Ой, где он? Вот он! (Посмотреть на выставленный вперёд палец, подвести его к носу, не отрывая взгляда от пальца)
Аист полетел домой, (Взмахи руками вверх, вниз)
Машем мы ему рукой. (Машут рукой или одновременно двумя)

Среда.
В среду слон к нам приходил,
Топать ножками учил, (Ходьба на месте)
И наклоны выполнять, (Наклоны вперёд)
И на цыпочках стоять. (Поднимаемся на носочки)
Мы покрутим головой
Словно хоботом с тобой. (Круговые повороты головой, взглядом смотрят: вверх, вправо, вниз, влево и обратно)
В прятки поиграем
Глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём слона искать.
Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. (Плотно закрыть глаза пальцами рук, досчитать до пяти и широко открыть глазки)

Четверг.

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка, (Ходьба на месте имитирует мягкие шаги лисицы)

Показала хвостик рыжий

Такой мягкий и пушистый. (Повороты туловища вправо и влево, взглядом стараясь посмотреть как можно дальше назад)

Посидели, постояли,

Притаились как лиса, (Приседания)

Мышку в норке поискали (Присели и пальчиками рук как бы разгребают землю)

Вот такие чудеса! (Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи).

Пятница.

Мишка в пятницу пришёл, (Ходьба на месте имитирует шаги медведя)

Он в лесу медок нашёл, (Руки как бы держат перед собой бочонок мёда, приседания с поворотом туловища вправо, влево)

На высокой ёлке,

Где колкие иголки. (Взгляд поднять вверх, вниз. Пальцы рук раздвинуты, как иголки)

Мы у пчёл медку попросим (Встряхнуть кисти рук)

На дворе настала осень, (Потянуться)

Скоро мишка ляжет спать, (Медленно приседают)

Будет лапу он сосать. (Наклоны головы вправо, влево, руки под головой)

Пчёлы дали мёду,

Целую колоду. (Хлопают в ладоши и прыгают на двух ногах)

Суббота.

Мы в субботу пригласили (Взмахи руками к себе)

Шустрых белок на обед. (Повороты туловища вправо, влево с приседанием)

Щей капустных наварили, (Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения, обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками)

Наготовили котлет. (Ладони лежащие одна на другой, меняются местами)

Белки в гости прискакали, (Прыжки на месте)

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>Посмотрели на столы ... (Глаза широко открыть и крепко их зажмурить)</p> <p>В лес обратно убежали (Бег на месте)</p> <p>За орешками они. (Постукивание кулаками друг об друга)</p> <p>Воскресенье.</p> <p>В воскресенье выходной,</p> <p>Мы идём гулять с тобой. (Ходьба на месте)</p> <p>Смотрим вправо (Поворот туловища вправо, посмотреть взглядом назад)</p> <p>Смотрим влево, (Поворот туловища влево, посмотреть взглядом назад)</p> <p>Ничего не узнаём. (Развести руки в стороны и удивиться)</p> <p>Вот забор, а за забором, (Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки).</p> <p>Ходит лая грозный пёс, (обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками)</p> <p>Вот корова замычала, “Му-у-у”, (Наклоны туловища вперёд)</p> <p>Заработал паровоз, “Ду-ду-ду-у”, (Имитация движущегося поезда на месте)</p> <p>А лошадка бьет копытцем,</p> <p>Предлагает прокатиться. (Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ножки)</p> <p>Мы на этой карусели</p> <p>Прокатиться захотели. (Произвольные круговые движения руками).</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №27 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2) ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3) бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №28 | ОРУ: комплекс с малым мячом | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>Ходьба с высоким подниманием колена Основная часть: ОРУ: комплекс с малым мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - исходное положение. То же левой рукой. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед, передать мяч за голеню левой ноги; 2 - руки в стороны, выпрямиться; 3 - наклон к правой ноге, передать мяч за голеню в правую руку; 4 - исходное положение. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 - присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 - вернуться в исходное положение. И. п. - из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8 - вернуться в исходное положение. То же влево. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3-4 - исходное положение. То же другой ногой. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами. <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №29 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Построение, перестроение в колонну Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки Ходьба с высоким подниманием колена</p> <ol style="list-style-type: none"> прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед парами 2-3р. Ходьба и бег в рассыпную с выполнением заданий : «фигуры» «встречные перебежки» <p>Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> |
| №30 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> Бег в колонне 1.5 мин. ходьба в колонне. ходьба и бег в рассыпную в чередовании -2-3раза. ходьба и бег с изменением направления движения. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №31 | С использованием музыкально-ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| №32 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и и бег в колонне между предметами Ходьба на носках, руки за головой Построение в 2 колонны Основная часть: ОРУ без предмета: 1. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение. 2. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1-2 - присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево. 4. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - прогнуться, руки вверх; 3-4 - исходное положение. 6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - мах правой ногой вперед, вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №33 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки Ходьба на пятках Перестроение в 2 колонны Основная часть: 1) прыжки попеременно на правой и левой ноге парами. Упражнение на дыхание. 2) бег парами вокруг конуса. 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №34 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) ходьба и бег врассыпную. Упражнение на дыхание 2) ходьба и бег с изменением направления движения</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3)бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №35 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №36 | ОРУ: комплекс с флажками | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена</p> <p>Основная часть: ОРУ с флажками</p> <p>1. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - основная стойка, флажки вниз. 1 - шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>3. И. п. - сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1-2 - наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3-4 - исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 - поворот вправо, флажки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6-8 раз).</p> <p>5. И. п. - основная стойка флажки вниз. 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - исходное положение.</p> <p>6. И. п. - основная стойка флажки вниз. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №37 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по кругу.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>1. прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед парами 2-3р.</p> <p>2. «парный бег»</p> <p>Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы...) по числу звеньев. По сигналу воспитателя первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди их предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т.д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.</p> |
| №38 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1)Бег в колонне 1.5 мин.ходьба в колонне.</p> <p>2) ходьба и бег враспынную в чередовании -2-3раза.</p> <p>3)ходьба и бег с изменением направления движения.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №39 | С использованием музыкально-ритмических движений | |

| | | |
|-----|--|---|
| №40 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в колонне между предметами Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в 2 колонны Основная часть: ОРУ без предмета:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - исходное положение. 2. И. п. - основная стойка руки на пояс. 1-2 - присесть медленным движением, руки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево. 4. И. п. - стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 - правую ногу отвести назад, вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 5. И. п. - лежа на животе, руки прямые. 1-2 - прогнуться, руки вверх; 3-4 - исходное положение. 6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - мах правой ногой вперед, вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой. <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №41 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в колонне между предметами Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в 2 колонны Основная часть:</p> <p>Снежинки. Снежинки по ветру летят Легкий бег У деток под ножками весело скрипят. Ходьба на месте И плавно, качаясь, ведут хоровод Плавные приседания, подъем И ветер холодный им песню поет То влево, то вправо снежинки летят, Наклоны вправо-влево Снежинки качаясь, ведут хоровод Покружиться вокруг себя И ветер тихонько им песню поет.</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>Дыхательные. Упражнения (повторить 2-3 раза)</p> <p>2. построение в одну шеренгу, перестроение по 2.</p> <p>3. эстафета парами. «Пингвины» Участники, бегут до конуса, катит мяч перед собой, толкая его руками или ногой, и возвращаются в конец колонны.</p> <p>Дыхательные. Упражнения</p> |
| №42 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2) ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3) бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №43 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №44 | ОРУ: комплекс с кубиками | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена</p> <p>Основная часть: ОРУ с кубиками</p> <p>1. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 - выпрямиться, руки на пояс; 4 - наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.</p> <p>3. И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.</p> <p>4. И. п. - лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 - присесть, кубик вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.</p> <p>1. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №45 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну</p> <p>Ходьба и бег в колонне по кругу.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колена.</p> <p>1. На зарядку дружно встали Мы опять сидеть устали, На зарядку дружно встали.</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Руки в боки, смотрим вправо. Поворот налево плавный. (Повороты корпуса в стороны.) Поднимаем мы колени, Занимаемся без лени. Поднимаем их повыше. Может быть, коснёмся крыши? (По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.) Наклоняемся до пола. Прогибаемся поглубже. Вправо-влево три наклона. Повторяем снова дружно. (Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.) От души мы потянулись, (Потягивания — руки вверх и в стороны.) И на место вновь вернулись. (Дети садятся.) На зарядку становись! На зарядку становись! Вверх рука, другая вниз! (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.) Повторяем упражненья, Делаем быстрее движенья. (Руки перед грудью, рывки руками.) Раз — вперёд наклонимся. Два — назад прогнёмся. И наклоны в стороны Делать мы возьмёмся. (Наклоны вперёд, назад и в стороны.) Приседания опять Будем дружно выполнять. Раз-два-три-четыре-пять. Кто там начал отставать? (Приседания.) На ходьбу мы перейдём, (Ходьба на месте.) Заниматься вновь начнём. (Дети садятся.) Раз, два, три! Раз, два, три!</p> |
|--|--|---|

| | | |
|------|--|--|
| | | <p>Раз, два, три! Сели и привстали. Раз, два, три! Раз, два, три! Ноги крепче стали. Вот так, вот так! Сели и привстали. Малыши, малыши — Дружные ребятки. Малыши, малыши Сделали зарядку.</p> <p>2. построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два.</p> <p>3) «встречные перебежки» Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т.д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №46 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках. Основная часть: 1)Бег в колонне 1.5 мин.ходьба в колонне. 2) ходьба и бег враспынную в чередовании -2-3раза. 3)ходьба и бег с изменением направления движения. Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №47 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| № 48 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение прыжком Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег между предметами Ходьба на внешней стороне ступни, руки на пояс.</p> <p>ОРУ: комплекс без предметов</p> <p>1. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. 2. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, коснуться пола; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. 3. И. п. - сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 - поворот вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение. 4. И. п. - лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - исходное положение.</p> |

| | | |
|-----|--|--|
| | | <p>5. И. п. - стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 - присесть, руки вперед, 3-4 - исходное положение.</p> <p>6. И. п. - стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.</p> <p>Основная часть: Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №49 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение прыжком</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Ходьба и бег между предметами</p> <p>Ходьба на внешней стороне ступни, руки на пояс.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передай другому» Эстафета проводится с любым предметом, который передаётся от участника, преодолевшего дистанцию, следующему члену команды. Эстафетными палочками могут стать и куклы, и фрукты, и мячики и т. д. 2. <i>Зарядка</i> <p><i>Ходьба друг за другом:</i> Сказка, байка, прибаутка — Рассказать ее не шутка. Чтобы сказочка сначала Словно реченька журчала, Чтоб к концу ни стар, ни млад От нее не задремал.</p> <p><i>Ходьба в полуприседе:</i> Гусь гуляет по дорожке, Гусь играет на гармошке. И гордится гармонист: Га-га-га! Я голосист!</p> <p><i>Бег друг за другом:</i> В беге с хитрою лисой Соревнуется косой. Поле, лес, овраг, лужайка — Что есть силы мчится зайка. Рано утром по росе Не догнать его лисе.</p> <p><i>Бег с высоким подниманием колен:</i> Резвый конь молодой, Мы поскачем с тобой По полям, по степям, По дремучим лесам. Будет ветер свистеть, Будем птицей лететь.</p> <p><i>Спокойная ходьба:</i></p> |

| | | |
|------|--|--|
| | | <p>Зеленая трава, зеленая листва От ветерка колышутся. В лесу у всех сперва кружится голова, Зато потом легко всем дышится. Во время ходьбы проводится также упражнение на дыхание с помощью карточек: красный шарик — вдох, синий — выдох 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №50 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) ходьба и бег врассыпную. Упражнение на дыхание 2) ходьба и бег с изменением направления движения Спокойная ходьба в колонне 3) бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| № 51 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №52 | ОРУ: комплекс с палкой | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки Ходьба с высоким подниманием колена Основная часть: ОРУ с палкой 1. И. п. - основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 - палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. - основная стойка, палка вниз. 1-2 - присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 - исходное положение. 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1 - поворот туловища вправо; 2 - исходное положение. То же влево. 4. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же к левой ноге. 5. И. п. - основная стойка палка вниз. 1 - шаг вправо, палку вверх; 2 - исходное положение. То же влево. 6. И. п. - основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1- прыжком ноги врозь; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8. Повторить 2-3 раза. Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №53 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение прыжком Ходьба в колонне по одному</p> |

| | | |
|------|--|---|
| | | <p>Ходьба и бег между предметами Ходьба на внешней стороне ступни, руки на пояс.</p> <p>1) Эстафета «будь ловким» Задача: воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см. одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями.</p> <p>2) ходьба и бег в колонне по 1.</p> <p>3) Бег с высоким подниманием колени.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №54 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) Бег в колонне 1.5 мин. ходьба в колонне.</p> <p>2) ходьба и бег в рассыпную в чередовании -2-3 раза.</p> <p>3) ходьба и бег с изменением направления движения.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №55 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| № 56 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения Ходьба и бег в рассыпную Ходьба на носках, руки на пояс.</p> <p>Построение в 2 колонны</p> <p>ОРУ: комплекс без предметов</p> <p>1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.</p> <p>2. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение.</p> <p>4. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1 - правую ногу назад-вверх; 2 - исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - попеременные вращения согнутыми ногами, пауза и повторить 2-3 раза.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.</p> <p>Основная часть: Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №57 | Игрового характера (парный бег, | Вводная часть: Построение, перестроение |

| | | |
|------|--|--|
| | имитационные упражнения) | <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения Ходьба и бег врассыпную Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в 2 колонны Основная часть: 1)перестроение в колонну по 2. Ходьба и бег в колонне по2.перестроение в колонну по одному. Упражнение на дыхание. 2) перестроение в колонну по 2. Эстафета «Кто быстрее» Задача: добежать до условного знака парами и вернуться к линии старта. 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №58 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на поясе. Основная часть: 1) ходьба и бег врассыпную. Упражнение на дыхание 2)ходьба и бег с изменением направления движения Спокойная ходьба в колонне 3)бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты. Упражнение на дыхание. Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №59 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| № 60 | ОРУ: комплекс со скакалкой | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки Ходьба с высоким подниманием колена Основная часть: ОРУ 1. И. п. - основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 - правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой. 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 - скакалка вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться, скакалка вверх; 4 - вернуться в исходное положение. 3. И. п. - сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носков ног; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - вернуться в исходное положение. 4. И. п. - стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение. 5. И. п. - лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- 2 - прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>б. И. п. - основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.</p> <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №61 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну Ходьба и бег в колонне по кругу, взявшись за руки Ходьба с высоким подниманием колена</p> <p>1) Эстафета «будь ловким» Задача: воспитатель ставит в две линии кегли на расстоянии 40 см. одна от другой. Играющие выстраиваются в две колонны и по сигналу первый ребенок в каждой колонне начинает прыгать на двух ногах между кеглями.</p> <p>2) ходьба и бег в колонне по1. 3)Бег с высоким подниманием колени.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №62 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1)Бег в колонне 1.5 мин.ходьба в колонне. 2) ходьба и бег в рассыпную в чередовании -2-3раза. 3)ходьба и бег с изменением направления движения.</p> <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |
| №63 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №64 | ОРУ: комплекс без предметов | <p>Вводная часть: Построение, перестроение Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения Ходьба и бег в рассыпную Ходьба на носках, руки за головой . Построение в 2 колонны</p> <p>ОРУ: комплекс без предметов</p> <p>1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2 - глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же влево.</p> <p>4. И. п. - стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 - выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 - вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. - основная стойка, руки вниз. 1 - руки в стороны; 2 - мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| | | <p>под коленом; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п. - основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 раза.</p> <p>Основная часть: Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне по одному.</p> |
| №65 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления движения</p> <p>Ходьба и бег врассыпную</p> <p>Ходьба на носках, руки за головой .</p> <p>Построение в 2 колонны</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Скачут, скачут во лесочке (<i>прыжки на месте</i>)</p> <p>Зайцы- серые клубочки. (<i>руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки</i>)</p> <p>Прыг- скок, прыг- скок- (<i>прыжки вперед-назад, вперед-назад</i>)</p> <p>Стал зайчонок на пенёк. (<i>встать прямо, руки на пояс</i>)</p> <p>Всех построил по порядку, (<i>повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону</i>)</p> <p>Стал показывать зарядку.</p> <p>Раз! Шагают все на месте. (<i>шаги на месте</i>)</p> <p>Два! Руками машут вместе, (<i>руки перед собой, выполняем движение "ножницы"</i>)</p> <p>Три! Присели, дружно встали. (<i>присесть, встать</i>)</p> <p>Все за ушком почесали. (<i>почесать за ухом</i>)</p> <p>На "четыре" потянулись. (<i>руки вверх, затем на пояс</i>)</p> <p>Пять! Прогнулись и нагнулись. (<i>прогнуться, наклониться вперед</i>)</p> <p>Шесть! Все встали снова в ряд, (<i>встать прямо, руки опустить</i>)</p> <p>Зашагали как отряд. (<i>шаги на месте</i>)</p> <p>2. ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>3. Спокойная ходьба в колонне</p> <p>построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> |
| №66 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба по кругу. Ходьба на носках, руки на пояс.</p> <p>Основная часть:</p> <p>1) ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение на дыхание</p> <p>2) ходьба и бег с изменением направления движения</p> <p>Спокойная ходьба в колонне</p> <p>3) бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.</p> |

| | | |
|-----|--|---|
| №67 | С использованием музыкально-ритмических движений | |
| №68 | ОРУ: комплекс с малым мячом | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег с изменением темпа движения Ходьба с высоким подниманием колена</p> <p>Основная часть: ОРУ с малым мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 - переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. 2. И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же другой ногой. 3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 - поймать мяч; 4 - исходное положение. То же влево. 4. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе. 5. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами. 6. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 - правую ногу отвести назад на носок, мяч <p>Заключительная часть: упражнение на дыхание. Ходьба в колонне.</p> |
| №69 | Игрового характера (парный бег, имитационные упражнения) | <p>Вводная часть: Построение, перестроение в колонну по одному Ходьба и бег с изменением темпа движения Ходьба с высоким подниманием колена</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 2-3р. 2. «кто сделает меньше прыжков» Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков. 3) построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два. <p>Заключительная часть: Ходьба по кругу в колонне.</p> <p>Упражнение на дыхание.</p> <p>Заключительная часть: Ходьба колонной.</p> |
| №70 | Оздоровительная пробежка | <p>Вводная часть: Ходьба и бег по кругу. ходьба на носках.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Бег в колонне 1.5 мин. ходьба в колонне. 2) ходьба и бег враспынную в чередовании -2-3раза. 3) ходьба и бег с изменением направления движения. <p>Заключительная часть: Упражнения на дыхание.</p> |