

Комплекс утренней гимнастики для старшей группы

СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

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

II ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги параллельно, руки внизу.	«1»- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; «2» - опустить руки через стороны, вернуться в и. п.	4 -5 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; «2» - выпрямиться, вернуться в и. п.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольное.
3.	И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-присесть. вынести руки вперед- выдох; «2»-встать, выпрямиться, вернуться в и.- вдох.	5-6 раз, темп средний
4.	И. п.— стойка ноги врозь, руки за спиной.	«1»- наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук-выдох; «2»- выпрямиться, вернуться в и.п.-вдох.	4-5 раз, темп умеренный
5.	И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», с небольшой паузой.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

III Игра «Найди себе пару».

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

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

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

II. ОРУ с обручем

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

III Игра «Автомобили».

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

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

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

II. ОРУ с флажками

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

III Упражнение на дыхание «Подуй на флажок».
через нос вдох, выдыхая ртом, подуть на флажок.

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

СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I Ходьба и бег между мячами (6—8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

II ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - согнуть руки, мяч на грудь; «2» - мяч вверх; «3» - мяч на грудь; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд - выдох; «2» - встать, и.п. - вдох.	5-6 раз, темп средний
3.	И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди.	«1» - наклон к правой ноге; «2-3» - прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; «4» - и. п.	4-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
4.	И. п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны на счёт «1-6», с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

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

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

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком

ОКТЯБРЬ комплекс № 5

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

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики в стороны; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4»- и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых ру- ках у плеч..	«1» - присесть, положить кубики на пол; «2» - встать, руки на пояс; «3»- присесть, взять кубики; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; «3-4» - вернуться в и.п.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
4.	И. п.— сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклон вперёд, положить кубики у носков ног; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубики; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу.	Прыжки вокруг кубиков в обе стороны на счёт «1-6».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Упражнение на восстановление дыхания

«Солнышко и дождик».

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

ОКТЯБРЬ комплекс № 6

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

II ОРУ с косичкой (короткий шнур)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги врозь, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вперёд; «2» - вверх; «3» - вперёд; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вперёд; «2» - присесть, руки прямые; «3» - встать, косичку вперёд; «4» -и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	И. п.- стойка на коленях, косичка внизу.	«1-2» —поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; «3-4» -и. п.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольное
4.	И. п.- сидя ноги врозь, косичка на коленях.	«1» -поднять косичку вверх; «2» - наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше; «3» - выпрямиться, косичку вверх; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на пол.	Прыжки на двух ногах через косич-ку на счёт «1-6».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. Игра «Автомобили».

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

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж

ОКТАБРЬ комплекс № 7

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

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

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот
конечик. Там мышка живёт.

Тебе хвостик отгрызёт.

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.	«1»- руки в стороны; «2»- и. п.	6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - наклон вперёд; «2» - и.п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	И. п. —стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» -присесть; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и.п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1-2» - подымаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.

III П/и «Найдём лягушонка»

Ходьба в колонне по одному за ребёнком, нашедшим лягушонка.

ОКТЯБРЬ комплекс № 8

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

II ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.	«1» - поднять обруч вверх, посмотреть в него; «2» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И. п. - стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу.	«1» - присесть, взять обруч хватом с боков; «2» - выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; «3» - присесть, положить обруч; «4» - и.п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	И. п. - сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади.	«1» - выпрямляя, поднять обе ноги вверх; «2» - развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; «3» - поднять прямые ноги вверх, соединяя; «4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
4.	И. п.- стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.	«1» - поворот туловища вправо (влево); «2» - и.п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
5.	И. п.- стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой. (на счёт «1-6»)	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. П/и «Шустрая синичка»

Скачет шустрая синица, ей на месте не сидится,

Прыг-скок, прыг-скок, завертелась, как волчок
(кружатся),

Вот присела на минутку (приседают),

Причесала клювом грудку (рукой гладят грудку),

(дети прыгают на месте,

Заглянула под крыло, лапку

потянула (поднимают руку и наклоняются), на веточку вспорхнула (встали с мест).
Посидела, посидела и . . . (воспитатель поднимает карточку с изображением совы)
Улетела! (дети побежали врассыпную) Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ комплекс № 9

I. Игровое упражнение «Кот и мыши».

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

Кот мышей сторожит,
Притворился, будто спит.

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

Тише, мыши, не шумите
И кота не разбудите.

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

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

II ОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И.п. - стойка ноги на ширине ступ ни, палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку вверх, потянуться; «2» - сгибая руки, палку назад на лопатки; «3» - палку вверх; «4» - палку вниз,и. п.	4-6 раз, темп ритмичный дыхание произвольн
2.	И.п.- стойка ноги на ширине ступ- ни, палка внизу, хват на ширине плеч.	«1» - присесть, палку вперёд; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» - наклон вперёд, палку вверх, прогнуться; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на пле- чах.	«1» - шаг правой ногой вправо; «2» - наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и. п. То же влево.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн

5.	И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах.	Прыжки - ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счёт «1-8», затем небольшая пауза.	2-3 раза, темп ритмичный.
----	---	---	---------------------------

III. Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ комплекс № 10

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

II.ОРУ с кубиком

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1-2» - поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку - вдох; «3-4» - и. п.- выдох..	6 раз, темп средний
2.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» - присесть, положить кубик на пол; «2» - встать, убрать руки за спину; «3» - присесть, взять кубик в левую руку; «4» - встать, и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произволь
3.	И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке.	«1» - поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо (влево), взять кубик; «4» - вернуться в и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произволь
4.	И.п.- сидя ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклониться, взять кубик в левую руку; «4» - выпрямиться. То же левой рукой.	4-6 раз, темп умеренный дыхание произволь
5.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произволь

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

НОЯБРЬ комплекс № 11

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь; «2» - поднять мяч вверх, руки прямые; «3» - мяч на грудь; «4» - и.п.	5-6 раз,
2.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь - вдох; «2» - наклон к правой ноге - выдох; «3» - прокатить мяч к левой ноге; «4» - и. п.	5 раз, темп средний дыхание произволь
3.	И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках.	«1-4» - прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками	4 - 6 раз, темп медленный дыхание произволь.
4.	И. п.- лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги, коснуться мячом колен - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный
5.	И. п. — ноги слегка расставлены, руки с мячом вперёд.	Ударить мячом о пол, поймать двумя руками.	5-6 бросков, темп средний.

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

Игра «Найдём лягушонка».

НОЯБРЬ комплекс №12

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

II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - флажки вверх, руки прямые; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный дыхание произвольное
2.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - поворот вправо (влево), флажки в стороны; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны; «2» - наклон вперёд, скрестить флажки; «3» - выпрямиться, флажки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвольное
4.	И. п.- ноги на ширине ступни, флажки у плеч	«1-2» - присесть, вынести флажки вперёд – выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп медленный
5.	И. п. - ноги слегка расставлены, флажки внизу.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8» в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный

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

ДЕКАБРЬ комплекс № 13.

I. Игра «Догони пару».

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

II ОРУ с платочком

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хват за концы сверху.	«1» — поднять платочек вперёд; «2» — платочек вверх; «3» —платочек вперёд; «4» —и.п.	5—6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И. п. — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.	«1-2» - поворот вправо, взмахнуть платочком; «3-4» - и.п.. Переложить платочек в левую. руку. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.	«1-2» - присесть, вынести платочек вперёд; «3-4» - и.п.	4—6 раз, темп медленный, дыхание произвольное
4.	И. п.- стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.	«1-3» —наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево); «4» - и. п.	5—6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	И. п.— стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке.	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

III. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на платочек» Дети

держат платочек в обеих руках за концы сверху на уровне своего лица. Носом выполняют глубокий вдох, а ртом - долгий выдох на платочек. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

ДЕКАБРЬ комплекс № 14.

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

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

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх, переложить мяч в левую руку; «3»- руки в стороны; «4» —и. п.	4—6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - наклониться вперёд; «2-3» - прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; «4» - выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.	«1» - поворот вправо отвести правую руку в сторону; «2» - выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
4.	И. п. - лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, вынести мяч вверх - вперёд; «2» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольное
5.	И. п. - ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках; «2» - выпрямиться, и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
6.	И. п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.	Прыжки в двух ногах на месте с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

III. Спокойная ходьба. Упражнение на дыхание «Паровоз». В ходьбе друг за другом дети выполняют движение руками (имитация езды паровоза) с произношением на выдохе чух-чух-чух (до 1 мин). После чего паровоз останавливается, (произносится на выдохе ш-ш-ш-ш) как можно дольше.

ДЕКАБРЬ комплекс № 15.

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

II. ОРУ без предметов

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

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

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

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

ДЕКАБРЬ комплекс № 16

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

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - поднять кубики в стороны; «2» - кубики через стороны вверх; «3» - опустить кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики на пол; «2» - выпрямиться, руки вдоль туловища; «3» - наклониться, взять кубики; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд, постучать 2 раза кубиками один о другой; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
4.	И. п.- стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» -поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; «3- 4» - вернуться в ис п.	6 раз, темп медленный, дыхание произвольное
5.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный

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

ЯНВАРЬ комплекс № 17.

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

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

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

ЯНВАРЬ комплекс № 18.

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

II. ОРУ с кеглей.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке вниз.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вперёд, переложить кеглю в левую руку; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	4 - 6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн
2.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2»-наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п.— стойка на коленях, кегля в правой руке.	«1» - поворот вправо, отвести кеглю в сторону; «2» - выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
4.	И. п.- сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.	«1» - наклон вперёд, поставить кеглю между пяток- выдох; «2» - выпрямиться, руки на пояс - вдох; «3» - наклониться, взять кеглю - выдох; «4» - и.п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный
5.	И. п.- лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.	«1-2» - поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку - выдох; «3-4» - опустить	4-6 раз, темп медленный

		ногу, и. п. – вдох.	
6.	И. п.-стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно кегля на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой (серия прыжков выполняется на счёт «1-6»)	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

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

ЯНВАРЬ комплекс № 19.

I. Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени – как петушки.
Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

II. II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И п. - стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1» - обруч вперёд - вдох; «2» - обруч на грудь – выдох; «3» - обруч вперёд – вдох; «4» - и.п. – выдох.	5-6 раз, темп ритмичный
2.	И.п. - стоя в обруче, руки вдоль туловища.	«1» - присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков - выдох; «2» -встать поднять обруч до пояса – вдох; «3» -присесть, положить обруч на пол- выдох; «4»-и. п.- вдох.	4-6 раз, темп средний
3.	И. п.-стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.	«1» - поворот вправо (влево) - выдох; «2» - и. п. – вдох.	5-6 раз, темп средний
4.	И.п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться ободом пола - выдох; «3-4» - и.п. – вдох.	5-7 раз, темп умеренный
5.	И.п. – стоя перед обручем, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны (серия прыжков выполняется на счёт «1-6»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

III. Игра «Автомобили».

Каждый играющий получает картонный круг — это руль. По сигналу воспитателя — поднят зеленый флажок — дети разбегаются по всей площадке

(главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал — красный флажок — автомобили останавливаются.

Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

ЯНВАРЬ комплекс № 20.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - руки в стороны; «2» - руки вверх, хлопнуть в ладоши «3»-руки в стороны «4» - и.п.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны – вдох; «2» - наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны – вдох; «4» - и.п. – выдох.	5-6 раз, темп средний.
3.	И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - выдох; «2» - встать, и.п. – вдох.	5-6 раз, темп средний
4.	И.п. – сидя, руки в упоре сзади.	«1» - поднять прямые ноги вперёд-вверх; «2» - развести ноги в стороны; «3» - соединить ноги вместе; «4» - и.п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	И.п. – ноги слегка	«1» - прыжком ноги врозь;	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольное

	расставлены, руки вдоль туловища.	«2» - прыжком ноги вместе (серия прыжков выполняется на счёт «1-8»).	
--	---	--	--

III. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 21.

I. Игровое упражнение «Прокати мяч».

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

Построение в круг.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на шири не ступни, мяч в обеих руках вни- зу.	«1-2» - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки - вдох; «3-4» - и. п.- выдох.	5 раз, темп средний
2.	И. п.- стойка ноги на шири не плеч, мяч в обеих руках на груди.	«1-3» -наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; «4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
3.	И. п. -сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.	«1-2» - поднять пря- мые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный дыхание произвол.
4.	И. п. - лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.	«1» - прогнуться, поднять мяч вперёд - вдох; «2» - и. п.- выдох.	5-6 раз, темп медленный
5.	И. п. - ноги чуть расставлены, мяч внизу.	«1» - шаг правой но- гой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Кот и мыши».

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

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит.

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

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

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

ФЕВРАЛЬ комплекс № 22.

I. Игровое задание «Догони свою пару».

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

II. ОРУ на стульях.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - сидя на стуле, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки вверх; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	И. п.- сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.	«1» - наклон вправо (влево) - выдох; «2» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп средний
3.	И. п.- сидя на стуле, ноги вместе, прямые, руки в упоре с боков стула.	«1» - поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх; «2» - опустить ногу, и.п.	4-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	И. п.- сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямить со; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
5.	И. п.- стоя за стулом, держаться за спинку стула.	«1-2» -приседая, колени развести - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный
6.	И. п.- стоя боком к стулу, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт «1-6». Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 23.

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2» - руки за голову; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвол.
2.	И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны - вдох; «2» - наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп средний
3.	И. п.- стойка на коленях, руки у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	6 раз, темп умеренный
4.	И. п.- стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1-2» - поднять прямые ноги вверх; «3-4» - и. п.	5 раз, темп медленный дыхание произвольн.
5.	И. п.- лёжа на животе, руки прямые.	«1-2» - прогнуться, руки вперёд-вверх - вдох; «3-4» - и. п.- выдох	4-5 раз, темп медленный
6.	И. п. -стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.	«1-2» - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться - вдох; «3-4» - и. п. – выдох.	5-6 раз, темп медленный

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

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

Огуречик, огуречик, Не ходи на тот
конечик. Там мышка живёт,
Тебе хвостик отгрызёт.
Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 23.

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

II. ОРУ с палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.	«1» - палку вверх, потянуться - вдох; «2» - сгибая руки, палку на грудь выдох; «3» - палку вверх; «4» - палку вниз.	6 раз, темп средний
2.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.	«1» - присесть, палку вперёд - выдох; «2» - и. п.- вдох.	6 раз, темп средний
3.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.	«1» -палку вверх - вдох; «2» - наклон вправо (влево) - выдох; «3» - палку вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп средний
4.	И. п.- стойка ноги врозь, палка внизу.	«1-2» -наклон вперёд, прогнуть спину, палку вверх - выдох; «3-4» -и. п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный
5.	И. п. -стойка ноги вместе, палка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, палку вперед; «2» - прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза темп прыжков умеренный, дыхание произвольн .

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

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

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

МАРТ комплекс № 24.

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

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.	«1» -обруч на грудь; «2» -обруч вверх; «3» -обруч на грудь; «4» -и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди.	«1-2» - присесть, вынести обруч вперёд; «3-4» -и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.	«1»-поворот вправо (влево); «2» -и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольное
4.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.	«1» - обруч вперёд; «2» -наклон вперёд, коснуться пола; «3»- выпрямиться, обруч вперёд; «4»- и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	И. п.-стойка в обруче, руки на поясе.	Прыжки на счёт «1-7», на счёт «8»- прыжок из обруча.	3-4 раза, темп умеренный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному.

МАРТ комплекс № 25.

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

II. ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - кубики в стороны; «2»- кубики вверх; «3»- кубики в стороны; «4»- и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п.- стойка ноги врозь, кубики у плеч.	«1»-вынести кубики вперёд; «2»- наклониться, положить кубики у носков ног; «3» - выпрямить со, руки на пояс; «4» - наклониться, взять кубики, и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
3.	И. п.- стойка на ширине ступни, кубики внизу.	«1» - присесть, кубики вперёд - выдох; «2» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный
4.	И. п.- стойка на коленях, кубики у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольное
5.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.	4 раза, темп ритмичный дыхание произвольное

III. Ходьба в колонне по одному

МАРТ комплекс № 26.

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. -стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1»-мяч на грудь; «2»-мяч вверх, потянуться; «3»-мяч на грудь; «4»-и.п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.	«1-3» -наклонить со вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; «4»-и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	И. п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.	«1-4»-прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольн.
4.	И. п.-сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.	«1-2»-поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	И. п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счёт «1-8», с небольшой паузой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Автомобили».

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

МАРТ комплекс № 4.

I. Игра «По ровненькой дорожке».

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

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

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

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1» - поднять руки в стороны; «2»- руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2» - наклониться вперёд, коснуться пола; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
3.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.	«1-2» - присесть, руки в стороны - выдох; «3-4» -и. п. – вдох.	5-6 раз, темп средний.
4.	И. п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1»- поворот вправо влево), руку отвести вправо; «2»-и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	И. п.- ноги вместе, руки вдоль туловища.	«1»-прыжком ноги врозь, руки в стороны; «2»-и. п. На счёт «1-8»	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ комплекс № 1

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

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1»-поднять флажки в стороны; «2»-флажки вверх; «3» - флажки в стороны; «4» - и. п.	4-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольн.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки в стороны - вдох; «2» - наклон вперёд к правой (левой) ноге –выдох; «3» -	6 раз, темп средний.

		выпрямить со, флажки в стороны - вдох; «4» -и. п.-выдох.	
3.	И. п.- стойка на коленях, флажки у плеч.	«1-2» - поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; «3-4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И. п.- стойка ноги на шири не ступни, флажки вни зу.	«1» - шаг вправо (влево), флажки взмахом в сторо ны - вдох; «2» - свернуться в и. п. – выдох.	5-6 раз, темп средний.
5.	И. п.- основная стойка, оба флажка в правой руке.	Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

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

АПРЕЛЬ комплекс № 2.

I. Игра «Тишина». Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумите, камыши,
Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко; «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

II. ОРУ с кеглей.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- основная стойка, кегля в правой руке внизу.	«1-2» - поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку - вдох; «3- 4» - и. п.- выдох.	5-6 раз, темп медленный.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.	«1»-руки в стороны – вдох; «2» - наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку - выдох; «3» - выпрямиться, руки в стороны - вдох; «4» - и. п.- выдох.	4- 6 раз, темп средний
3.	И. п.— стойка на коленях, кегля в правой руке	«1» - поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; «2» - и. п.; «3» - поворот вправо, взять кеглю; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

		То же левой рукой.	
4.	И. п.- ноги слегка расставлены, кегля в правой руке	«1» - присесть, поставить кеглю у ног; «2» - встать, выпрямиться, руки на пояс; «3» - присесть, взять кеглю левой рукой; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	И. п. - основная стойка, руки произвольно, кегля на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (серия прыжков на счёт «1-8»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Найдём лягушонка».

АПРЕЛЬ комплекс № 3.

I. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1	И. п. - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.	«1-2» - поднять палку вверх, потянуться - вдох; «3-4» - и. п. – выдох.	5-6 раз, темп средний.
2.	И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	«1» - палку на грудь - вдох; «2» - присесть, палку вперёд - выдох; «3» - встать, пал ку на грудь-вдох; «4» -и. п.– выдох.	4-5 раз, темп средний.
3.	И. п.- сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.	«1» - палку вверх; «2» - наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; «3» - выпрямить со, палку вверх; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.	«1» - наклон вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-8», в чередовании с небольшой паузой.	2-3 раза , темп ритмичный, дыхание произвольн.

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

АПРЕЛЬ комплекс № 4.

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

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	И. п.- стойка	«1»-руки в стороны;	5-6 раз, темп средний, дыхание

1.	ноги врозь, мяч в правой руке.	«2» - руки вверх, передать мяч в другую руку; «3» - руки в стороны; «4» - руки вниз	произвольн.
2.	И. п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» - наклон к правой ноге; «2-3» - прокатить мяч к левой- к правой; «4» - и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	И. п. - основная стойка, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд - выдох; «2» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп средний.
4.	И. п.-лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2» - одновременно поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольн.
5.	И. п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.	Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками.	Выполняется произвольно.

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

МАЙ комплекс № 1.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - руки в стороны; «2» - сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; «3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	И. п. - стойка на коленях, руки за головой.	«1»-поворот вправо (влево), отвести правую руку; «2» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены,	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти	4-5 раз, темп медленный.

	руки за спиной.	вперед и наклоняя голову - вдох; «3-4»- вернуться в и. п. – выдох.	
5.	И. п. - основная стойка, руки на поясе.	«1» - мах правой ногой вправо (влево); «2» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка».

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

МАЙ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.-основная стойка, кубики в обеих руках внизу.	«1» - кубики вперёд; «2» - кубики вверх; «3» - кубики в стороны; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И. п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч.	«1» - наклониться вперёд, положить кубики у носков ног - выдох; «3-4» - и. п. – вдох.	5-6 раз, темп средний.
3.	И. п.- стойка на коленях, кубики у плеч.	«1» - поворот вправо, положить кубик у носков ног; «2» - выпрямиться; «3» - поворот влево, поставить кубик; «4» - выпрямиться; «5» - поворот вправо (влево), взять кубик; «6» - вернуться в и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.

4.	И. п.-основная стойка, кубики у плеч.	«1-2» - присесть, вынести кубики вперёд - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	5 раз, темп медленный.
5.	И. п. - стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ комплекс № 3.

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

II. ОРУ с косичкой (длина 50 см).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- основная стойка, косичка внизу в двух руках.	«1» - косичку на грудь; «2» - косичку вверх; «3» - косичку на грудь; «4» - и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И. п.- основная стойка, косичка внизу в двух руках..	«1» - присесть, косичку вперёд - выдох; «2» -и. п.- вдох.	4-5 раз, темп средний.
3.	И. п. - стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться; «4» - вернуться в и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И. п.- сидя ноги врозь, косичка на груди.	«1-2» - наклон вперёд, коснуться носков ног - выдох; «3-4» - вернуться в и. п. – вдох.	5-6 раз, темп медленный
5.	И. п.- стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу.	Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра малой подвижности по выбору детей.

МАЙ комплекс № 4.

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

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

III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так,

чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному

АВГУСТ комплекс № 1.

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

II. ОРУ с косичкой (скакалкой).

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
	И. п.- стойка	«1» - косичку на грудь;	4-5 раз, темп средний, дыхание

1.	ноги на ширине ступни.	«2» - косичку вверх, потянуться; «3» - косичку на грудь; «4» - вернуться в и. п.	произвол.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.	«1» - косичку вверх; «2» - наклон вправо (влево); «3» - выпрямиться, косичку вверх; «4» - вернуться в и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.	«1 - 2» - присесть, косичку вперед - выдох; «3 - 4» - вернуться в и. п. – вдох.	4-5 раз, темп средний.
4.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.	«1» - поднять косичку вверх - вдох; «2» - наклон вперёд, коснуться косичкой правой (левой) стопы - выдох; «3» - выпрямиться, косичку поднять вверх - вдох; «4» - вернуться в и. п. - вдох.	4-5 раз, темп умеренный.
5.	И. п. – о.с., косичка внизу.	«1» - прыжком ноги врозь, косичку вперёд; «2» - прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Повстречались»

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

Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу!», (на выдохе)

Два щенка: «Гав – гав!», (на выдохе)

Два жеребёнка: «Иго-го!», (на выдохе)

Два тигрёнка: «Р-р-р!», (на выдохе)

Два быка: «Му-у!», (на выдохе)

Смотри, какие рога!

Ходьба в колонне по одному.

АВГУСТ комплекс № 2.

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

II. ОРУ с кубиком.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2» - поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку;	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн.

		«3» - опуститься на всю ступню, руки в стороны; «4» - вернуться в и. п.	
2.	И. п.- о. с., кубик в правой руке.	«1» - присесть, переложить кубик в левую руку - выдох; «2» - и. п.- вдох.	5-6 раз, темп умеренный.
3.	И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке.	«1» - наклон вправо (влево) положить кубик, по дальше; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклон вправо (влево), взять кубик; «4» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И. п. - сидя ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - наклон вперед, поставить кубик между пяток ног; «2» - выпрямиться, руки на пояс; «3» - наклон вперед, взять кубик левой рукой; «4» - и. п., кубик в левой руке.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
5.	И. п.- о. с. перед кубиком, руки вдоль туловища.	Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков (на счет «1-8»)..	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Совушка».

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

АВГУСТ комплекс № 3.

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

II. ОРУ с обручем .

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе ний
1.	И. п. – о. с., обруч внизу, хват рук с боков.	«1» - обруч вперед; «2» - обруч вверх; «3» - обруч вперед; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И. п.- стойка ноги на шири не ступни, обруч у груди.	«1» - присесть, обруч вперед - выдох; «2» - и. п.- вдох.	5 раз, темп средний.
3.	И. п. - стойка на коленях, обруч хватом	«1» - поворот вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.

	рук с боков.		
4.	И. п.- о. с., обруч хватом согнутых рук с боков на груди.	«1» - поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольн.
5.	И. п.- стоя в обруче, руки вдоль туловища.	На счет «1-7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Кто ушёл?»

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

АВГУСТ комплекс № 4.

I. Игра «Догони мяч».

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. – о. с., мяч внизу.	«1-2» -поднимаясь на носки, мяч поднять вверх - вдох; «3 - 4» - и. п.- выдох.	5-6 раз, темп средний.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.	«1» - присесть, уронить мяч, поймать; «2» - и. п. (несколько раз подряд).	5-6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых	«1» -поворот вправо (влево); «2» - бросить мяч о пол у правой (левой) ноги;	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.

	руках у груди.	«3» - поймать мяч; «4» - и. п.	
4.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.	Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками.	Несколько раз подряд; темп и дыхание произвольные.

III. Игра «Удочка».

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

Упражнение на восстановление дыхания. «Регулировщик».

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить 4-5 раз. Ходьба в колонне по одному.