

Комплекс утренней гимнастики для средней группы
СЕНТЯБРЬ
 комплекс №1

I Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем — посмотрим на осенние листочки.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторения
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1»-вынести руки вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой - выдох; «2» - и.п.- вдох	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» -присесть, положить руки на колени – выдох; «2» - и. п.- вдох.	5 раз, темп умеренный.
3.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки в стороны- вдох; «2» - и. п.- выдох.	5 раз, темп средний.
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой	2-3 раза, ритмично

III Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

СЕНТЯБРЬ
КОМПЛЕКС №2

I Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторения
1.	«Покажи ладошки».	«1» - поднять руки вперёд — вот	5 раз, темп средний

	И.п. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища	наши ладошки – вдох; «2»- и.п.- выдох	
2.	«Покажи колени». И.п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе	«1» -наклониться вперёд и положить руки на колени – выдох; «2» - и.п.- вдох	5 раз, темп средний
3.	«Большие и маленькие». И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1-2» - присесть, руками обхватить колени, опустить голову – выдох; «3-4» - и.п.	4 раза, темп медленный.
4.	И.п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах — как мячики	2-3 раза, темп ритмичный

III Ходьба за воспитателем, в обход площадки, стайкой (в руках у него флажок)

СЕНТЯБРЬ КОМПЛЕКС №3

I Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1» - вынести кубики вперёд; «2-3» - стукнуть ими друг о друга; «4» - опустить вниз, и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной.	«1»- присесть, положить кубики на пол; «2» - встать, руки убрать за	4 раза, темп средний, дыхание произвольное.

		спину. «3»- присесть, взять кубики; «4» - и.п.	
3.	И.п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях.	«1» - поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, «2» - и.п. «3» - в другую сторону поворот, взять кубик	По 3 раза в каждую сторону; темп умеренный; дыхание произвольное.
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.	2 раза; темп ритмичный; дыхание произвольное.

III Игровое задание «Быстро в домик!».

Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

СЕНТЯБРЬ
КОМПЛЕКС №4

I Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» - бег врассыпную, помахиывая руками, как крылышками.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1-4» - махи обеими руками вперёд-назад; «5» - и.п.	4 раза, темп средний; дыхание произвольное.
2	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1-2» - присесть, обхватить колени руками - выдох; «3-4» -и.п.—вдох.	5 раз; темп средний.
3	И.п. — сидя ноги врозь, руки за спиной	«1-2» -наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног- выдох; «3-4» -и.п.- вдох.	4 раза, темп медленный.
4	И.п. — лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол.	Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счёт «1-4»).	3-4 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее).

ОКТАБРЬ КОМПЛЕКС №1

I Игра м/п «Тишина» (ходьба).

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 погремушками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке.	«1-3» - руки вынести вперед, погребеть погремушками; «4» - опустить руки, и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2	И.п. — ноги на ширине плеч, погремушки за спиной	«1» - наклониться, коснуться погремушками колен; «2» - и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3	И.п. — ноги на ширине ступни, погремушки за спиной.	«1» - присесть, положить погремушки на пол- выдох; «2» выпрямиться, руки за спину – вдох; «3» - присесть, взять погремушки – выдох; «4» - и.п. – вдох.	4 раза, темп средний.
4	И.п. — ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч.	Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка).

ОКТЯБРЬ
КОМПЛЕКС №2

I Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.

II ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	И. п. — ноги на	«1» -поднять мяч	5 раз, темп средний.

	ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	вверх – вдох; «2» - опустить, и.п. – выдох.	
2	И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.	«1» - наклониться, коснуться мячом пола –выдох; «2»-выпрямиться, и.п. – вдох.	4 раза, темп средний
3	И.п. — нога на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1»-присесть, мяч в согнутых руках – выдох; «2»-встать, выпрямиться, и.п.-вдох.	5 раз, темп средний
4	И.п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках.	«1-6»-катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.	2-3 раза, темп средний, дыхание произвольн.
5	И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в согну-тых руках на груди.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. (серия движений на счет «1-4»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III Игровое задание «Быстро в домик!».

Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза).

Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

ОКТЯБРЬ
КОМПЛЕКС №3

I Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

II ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	И.п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-3»-вынести кубики через стороны вперёд -вдох, ударить друг о друга; «4»- опустить кубики вниз, и.п.- выдох.	5 раз, темп средний
2	И.п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной.	«1» - наклониться, положить кубики на пол – выдох; «2» -выпрямиться, и.п. - вдох; «3» -наклониться, взять кубики- выдох; «4» -и.п.- вдох.	3 раза, темп средний.
3	И.п. — ноги на ширине ступни,	«1» - присесть, кубики вынести вперёд – выдох; «2» - встать, и.п.- вдох.	5 раз, темп средний

	кубики в обеих руках внизу.		
4	И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.	Прыжки вокруг кубиков в чередовании с не-большой паузой. (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игровое задание «Кошка и птички».

В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один или два раза, не более.

Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

ОКТАБРЬ КОМПЛЕКС №4

I Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши – вдох; «2» - опустить руки, и. п. - выдох.	5 раз, темп средний
2	И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной.	«1» - наклониться вперёд, хлопнуть руками по коленям – выдох; «2» - выпрямиться, и.п. – вдох.	4 раза, темп средний
3	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой – выдох; «2» - встать, и.п. – вдох.	4 раза, темп средний

III. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет:

«Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул.

Игра повторяется 1-2 раза

НОЯБРЬ КОМПЛЕКС №1

I Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

II ОРУ на стульях

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	И.п. - сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1» - поднять руки в сторон- вдох; «2»- опустить, и.п.- выдох.	5 раз, темп средний
2	И. п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - наклониться вправо (влево); «2» - и.п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольное
3	И.п. — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула.	«1» - присесть- выдох; «2»- и.п. – вдох.	4 раза, темп средний
4	И.п. — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное

III. Игра м/п «Тишина»

Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

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

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.

НОЯБРЬ КОМПЛЕКС №2

I Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

II ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок.	«1»-поднять обруч вверх, руки прямые; «2»-посмотреть в обруч; «3»-опустить обруч; «4»-и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И.п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1»-присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков)-выдох, «2»- выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса- вдох; «3»-присесть, положить обруч на пол; «4» - и. п.	4 раза, темп средний
3.	И.п. — сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди.	«1» - наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые)-выдох; «2»- выпрямиться, вернуться в и.п.-вдох.	5 раз, темп средний.
4.	И.п. — стоя в обруче, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах в обруче. (серия движений на счёт «1-4»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

НОЯБРЬ
КОМПЛЕКС №3

I Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

II ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.	«1»- поднять флажки вверх, помахать-вдох; «2»- опустить флажки; в и.п.- выдох	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-присесть, вынести флажки вперёд - выдох; «2»-встать, в и.п.- вдох.	5 раз, темп умеренный
3.	И.п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.	«1»-наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков - выдох; «2»-выпрямиться, вернуться в и.п.- вдох	4 раза, темп умеренный
4.	И.п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу.	«1» - поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево) - вдох; «2»- опустить, в и.п.- выдох.	5 раз, темп ритмичный

III. Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

НОЯБРЬ
КОМПЛЕКС №4

I Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» -поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими- вдох; «3-4»-опустить кубики, вернуться в и. п. — выдох.	5 раз, темп ритмичный
2.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики	«1»-присесть, положить кубики на пол - выдох;	4 раза, темп умеренный

	в обеих руках за спиной.	«2»-встать, выпрямиться, руки произвольно - вдох; «3»-присесть, взять кубики; «4»- и.п.	
3.	И.п. — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч.	«1»-наклониться вперёд, положить кубики подальше-выдох; «2»-выпрямиться, руки на пояс -вдох; «3»-наклониться, взять кубики; «4» -и. п.	4 раза, темп средний

III Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

По сигналу воспитателя поднять кубик (не более, чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

ДЕКАБРЬ КОМПЛЕКС №1

I Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) — змейкой.

II ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу.	«1» -руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в другую руку; «2»- опустить руки, и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И.п. — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди.	«1»- присесть, положить кольцо на пол; «2»- выпрямиться, руки убрать за спину; «3»-присесть, взять кольцо; «4»-вернуться в и.п.	4 раза, темп умеренный, дыхание произвольн.

3.	И.п. — сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу.	«1»-выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой - вдох; «2»-вернуться в и. п.- выдох.	5 раз, темп ритмичный
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, кольцо на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой. (серия движений на счёт «1-6»).	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стульчике).

Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.

Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

ДЕКАБРЬ

КОМПЛЕКС №2

I Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол); бег врассыпную.

II ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1»-поднять мяч вверх над головой, потянуться - вдох; «2»-опустить мяч вниз, вернуться в и.п.- выдох.	5 раз, темп ритмичный
2.	И.п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1»-наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног)- выдох; «2»-выпрямиться, вернуться в и. п.- вдох.	4 раза, темп средний
3.	И.п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за	«1-2»-согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться	4 раза, темп медленный

	головой.	мячом колен- выдох; «3-4»- выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в и. п.- вдох.	
4.	И.п. - ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (серия движений на счёт «1-6»).	2 раза, темп ритмичный

III Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

ДЕКАБРЬ КОМПЛЕКС №3

I Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

II ОРУ с платочками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.	«1»-выпрямить руки вперёд — показали платочек; «2»-вернуться в и. п.	5 раз, темп умеренный. дыхание произвольн.
2.	И.п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.	«1-3»-наклониться и помахать платочком вправо (влево); «4»-выпрямиться, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний.
3.	И.п. — стоя ноги на	«1»-присесть, платочек вынести	5 раз, темп умеренный.

	ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.	вперёд –выдох; «2»- встать, вернуться в и. п.-вдох.	
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.	Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный

III Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

ДЕКАБРЬ
КОМПЛЕКС №4

I Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1»-поднять руки в стороны – вдох; «2»- опустить, вернуться в и. п.- выдох.	5 раз, темп ритмичный
2.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1»-присесть, руки вынести вперёд- выдох; «2»-встать, вернуться и. п.- вдох.	4 раза, темп умеренный
3.	И.п. — стойка на коленях, руки на поясе.	«1-3»-наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания; «4»- и.п.	По 2 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И.п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1»- согнуть колени, подтянуть к себе- выдох; «2»- выпрямить ноги, вернуться в и. п.- вдох.	5 раз, темп средний

III Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается крут — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.
Игра «Найдём лягушонка».

I. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи);
ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди.	«1,3» - поднять обруч вверх, посмотреть в окошко - вдох; «2,4» - опустить обруч, вернуться в и. п. - выдох.	5 раз, темп средний
2.	И.п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди.	«1-2» - присесть, обруч вынести вперёд - выдох; «3-4» - выпрямиться, и.п. — вдох.	4 раза, темп медленный
3.	И.п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой.	«1» - наклониться вправо (влево), «2» - вернуться в и. п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн
4.	И.п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены.	Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой (серия движений на счёт «1-4»).	2 раза, темп ритмичный

III. Игра «Найди свой цвет».

В трёх местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ
КОМПЛЕКС №2

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

II. ОРУ с мячом

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине	«1» - поднять мяч вверх, руки прямые -	5 раз, темп ритмичный

	ступни, мяч в обеих руках внизу.	вдох, «2» -опустить мяч, вернуться в и.п. – выдох.	
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.	«1» -присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, «2» - выпрямиться, вернуться в исходное положение.	4 раза, темп средний, дыхание произвольное
3.	И.п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.	«1-2» - наклониться вперёд, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), «3 - 4» -выпрямиться, в и. п.	4 раза, темп медленный дыхание произвольное
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков (серия движений на счёт «1-4»).	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольное

III Игровое упражнение «Воробышки и кот».

Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стульчике).

Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.

Игра «Найдем воробышка».

ЯНВАРЬ
КОМПЛЕКС №3

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в	Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой на счёт «1-4» - вперёд (назад).	4 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

	кулаки.		
2.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1»-присесть, обхватить руками колени - выдох, «2» - подняться, убрать руки за спину, и. п.- вдох.	4 раза, темп средний
3.	И.п. — сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1-2» - наклониться, коснуться руками носков ног - выдох, «3-4» - выпрямиться, и. п.- вдох.	4 раза, темп умеренный
4.	И.п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1» - поднять правую (левую) ногу - вдох, «2» - опустить, и.п.- выдох.	По 3 раза, темп средний

III. Игровое упражнение «Поймай снежинку!».

Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ КОМПЛЕКС №4

I. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».

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

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

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

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное	Выполнение	Кол - во повторений
---	----------	------------	---------------------

	положение	упражнения	
1.	И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч вверх, посмотреть - вдох, «2»-опустить мяч, и.п.- выдох.	5 раз, темп ритмичный
2.	И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1-2» - наклониться, коснуться мячом пола - выдох, «3-4» - выпрямиться, и. п.- вдох.	4 раза, темп медленный
3.	И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, мяч вынести вперёд – выдох , «2» - встать, и. п. – вдох.	4 раза, темп средний
4.	И.п. — сидя на пятках мяч перед собой.	«1-6» - прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево).	По 3 раза в каждую сторону, темп средний
5.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-6»)	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ
КОМПЛЕКС №1

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

II. ОРУ с погремушками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине ступни, погремушки внизу.	«1-3» - поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз; «4» - и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	И.п. - ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.	«1-2» - присесть, вынести погремушки вперёд, позвонить; «3-4» - выпрямиться, и.п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн
3.	И.п. - сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у	«1» - наклониться вперёд, положить погремушки на пол;	4 раза, темп средний, дыхание произвольн

	плеч.	«2» - выпрямить ся, убрать руки за спину; «3» - наклонить ся, взять погремушки, вернуть ся в и. п.	
4.	И.п. - стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.	Прыжки на двух ногах, с поворо том вокруг своей оси вправо (вле во), (на счёт «1-6»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн, чередовать с ходьбой.

Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

III. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №2

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на следующий сигнал «Лягушки»- присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.

II. ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу.	«1» - поднять обруч вверх - вдох, «2» - опустить, вернуться в и. п. – выдох.	5 раз, темп средний
2.	И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди.	«1» - присесть, обруч вынести вперёд - выдох; «2» - выпрямиться, вернуться в и. п.-вдох.	5 раз, темп средний.
3.	И.п. - ноги на ширине плеч, обруч у груди.	«1» - обруч вперёд; «2» - поворот вправо (влево); «3» - обруч вперёд; «4» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону; темп средний, дыхание произвол.
4.	И.п. -стоя в обруче, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте (на счёт «1-4»), чередуя с ходьбой.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвол.

III. Игровое задание «Найди лягушонка».

ФЕВРАЛЬ КОМПЛЕКС №3

I. Игровое упражнение «Пузырь».
ПОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги слегка расставлены, руки внизу.	«1-2» - поднима ясь на носки, под нять руки вверх, потянуться – вдох; «3-4» - вернуться в и. п. – выдох.	4-5 раз, темп медленный
2.	И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - поворот туловища вправо (влево) - выдох; «2» - и.п. – вдох.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний.
3.	И.п. - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	«1» - наклониться вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой - выдох; «2» - выпрямиться, и.п.- вдох.	4 – 5 раз, темп средний.
4.	И.п. - лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.	Почерёдное сгибание ног на счёт «1-10», чередование с паузой 10 сек.	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	И.п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны, серия прыжков - на счёт «1-4»).	2-3 раза, темп ритмичный

III. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ
КОМПЛЕКС №4.

I. Игровое упражнение «Тишина».

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч внизу.	«1» - мяч на грудь, руки согнуты – вдох; «2» - опустить мяч вниз, и. п. – выдох.	5 раз, темп средний
2.	И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.	«1» - поднять мяч вверх над головой - вдох, «2» - наклонить ся, коснуться мячом пола - выдох; «3» - выпрямиться, мяч вверх - вдох, «4» - и. п. – выдох.	4-5 раз, темп средний
	И.п. - сидя на	«1-2» - прокатыва ние	По 4 раза, темп меленный, дыхание

3.	пятках, мяч на полу.	мяча вправо от себя; «3-4» - прокатывание мяча назад к себе. То же влево.	произвол.
4.	И.п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево). Серия прыжков на счёт «1-6».	2 раза, темп ритмичн. дыхание произвол.

III. Игровое упражнение на дыхание «Снежинки и ветерок». Разделить детей на две команды: «снежинки», «ветерок». «Снежинки» кружатся, бегают на носочках; «ветерок» в это время отдыхает. После слов «ветер проснулся», дети на выдохе произносят звук «ш-ш-ш» и снежинки «прячутся» от ветра- приседают.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

МАРТ
КОМПЛЕКС №1

I. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

II ОРУ с кубиками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» - поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; «3-4» - опустить кубики, вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч	«1» - присесть, кубики вынести вперёд - выдох; «2» - встать, и.п. — вдох.	4 раза, темп средний.
3.	И.п. — стойка на коленях, кубики в руках у плеч.	«1»- повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног; «2» -выпрямиться, руки на пояс; «3» - повернуться вправо (влево), взять кубик, «4» - и. п.	По 2 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И.п. — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за	«1» - согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен - выдох, «2» - и. п.- вдох.	5 раз, темп умеренный.

	головой.		
5.	И.п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны на счёт «1-4».	2 раза, темп средний, дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

МАРТ КОМПЛЕКС №2

I. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег враспынную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; «2» - опустить руки через стороны вниз, и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - выдох; «2» - подняться, и. п. — вдох.	4 раза, темп средний.
3.	И.п. — стойка на коленях, руки на поясе.	«1» - наклониться вправо (влево), «2» - выпрямиться, и. п.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн.
4.	И.п. — лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой	«1-8» - поочерёдное сгибание ног.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.
5.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны) на счёт «1-4».	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. 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.

МАРТ
КОМПЛЕКС №3

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы. (Задания чередуются.)

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине	«1» -поднять мяч вверх, посмотреть на	5 раз, темп средний.

	ступни, мяч в обеих руках внизу.	него - вдох, «2» - опустить вниз, и. п. – выдох.	
2.	И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди.	«1-2» - наклониться, коснуться мячом пола - выдох; «3-4» -выпрямиться, и. п. – вдох.	4 раза, темп умеренный
3.	И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, вынести мяч вперёд - выдох; «2» - встать, и. п. – вдох.	4 раза, темп средний
4.	И.п. — сидя на пятках, мяч на полу перед собой.	«1-5» - прокатывание мяча вокруг себя вправо (влево), помогая руками.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольн
5.	И.п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу.	Прыжки вокруг мяча в обе стороны на счёт «1-6».	3 раза, темп средний, дыхание произвольн

III. Игровое задание «Найди свой домик».

В трёх местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

МАРТ
КОМПЛЕКС №4

I. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

II. ОРУ с платочками (30х30 см)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.	«1» - выпрямить руки вперёд — показать платочек, «2» - вернуться в и. п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн
2.	И.п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.	«1-3» - наклонить ся и помахать платочком вправо (влево), «4» - выпрямить ся, и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольн
3.	И.п. — ноги на ширине	«1» - присесть, пла точек вынести вперёд	4 раза, темп средний

	ступни, платочек в обеих руках внизу.	- ВЫДОХ, «2» - встать, и. п.- вдох.	
4.	И.п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу.	«1» -поднять платочек вверх – вдох; «2-3» - присесть, спрятаться за платочек - выдох, «4» - встать, и.п.-вдох.	4 раза, темп средний
5.	И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.(Серия прыжков на счёт «1-6»)	3 раза, темп ритмичный дыхание произвольн

III. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

АПРЕЛЬ
КОМПЛЕКС №1

I. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

II ОРУ с кольцом (кольцеброс)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторе-ний
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке.	«1-2» - поднять кольцо вверх, переложить в левую руку- вдох; «3-4» - опустить через стороны – выдох.	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди.	«1-2» - присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые – выдох; «3-4» - и. п.	4 раза, темп умеренный.
3.	И.п. — стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги.	«1» - повернуться, взять кольцо; «2» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону, дыхание произвольное.
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны (серия прыжков на счёт «1-6»).	3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игровое задание «Найдём цыплёнка».

Воспитатель заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему говорит об этом. Когда большинство детей

справится с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

АПРЕЛЬ
КОМПЛЕКС №2

I. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки.
Ходьба и бег чередуются.

II ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине	«1-3» - поднять через стороны флажки	5 раз, темп средний, дыхание произвол.

	ступни, флажки в обеих руках внизу.	вверх, скрестить; «4» - опустить флажки вниз, и. п.	
2.	И.п. — но ги на шири не плеч, флажки у плеч.	«1-3» - наклонить ся, помахать флаж ками перед собой, «4» - выпрямиться, и. п.	4 раза, темп умерен., дыхание произвол.
3.	И.п. — ноги на ширине плеч, флажки у груди.	«1» - поворот впра во (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые); «2» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвол.
4.	И.п. — ноги слегка расставле ны, флажки на полу.	Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-6»).	3 раза, темп ритмичн., дыхание произвол.

III. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

На одной стороне зала небольшая часть огораживается рейками, положенными на стулья (или стойками с натянутым шнуром на высоте 50 см) – это дом мышей. На некотором расстоянии от дома мышей на стуле располагается кот. Воспитатель говорит:

«Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит».

Дети проползают под рейками или шнурами, встают и бегают врассыпную.

Воспитатель приговаривает:

«Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите».

Дети легко, бесшумно бегают. Через 30-35 с воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит «Мяу!» и бежит за мышами, они прячутся в свои норки. Дети не подлезают под рейки, а вбегают в норки через незагороженную часть. игра повторяется. Роль кота каждый раз исполняет другой ребенок

АПРЕЛЬ
КОМПЛЕКС №3

I. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.).

Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - поднять руки к плечам, сгибая в локтях - вдох; «2» - опустить руки, и. п.- выдох.	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной.	«1» - присесть, вынести руки вперед - выдох; «2» - встать, руки убрать за спину, и.п. — вдох.	4 раза, темп умеренный
3	И.п. — стойка ноги на ширине плеч,	«1» - наклониться вправо (влево); «2» - выпрямиться,	По 3 наклона в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольн.

	руки на поясе.	вернуться в и. п.	
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.(серия прыжков на счёт «1-6»)	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Найди свой цвет».

В трёх местах площадки положены обручи (50 см), в них стоят кубики (кегли) разных цветов. Дети разделяются на три группы, и каждая группа занимает место вокруг кубика определенного цвета. Педагог предлагает запомнить цвет своего кубика, затем по сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал: «Найди свой цвет!» - дети стараются занять место около обруча, в котором кубик того же цвета, вокруг которого они занимали место первоначально. Игра повторяется 3-4 раза.

АПРЕЛЬ КОМПЛЕКС №4

I. Игровое упражнение «Лягушки».

Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква-ква-ква, ква-ква-ква!
Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - поднять мяч на грудь, локти согнуты - вдох; «2» - опустить мяч, и. п. — выдох.	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1-3» - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; «4» - выпрямиться, и. п.	4 раза, темп средний, дыхание произвольное
3.	И.п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.	«1» - присесть, коснуться мячом пола - выдох; «2» - встать, выпрямиться, вернуться в и. п. — вдох.	5 раз, темп средний.
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых	Прыжки на двух ногах с поворотом во круг своей оси в чередовании с небольшой паузой. .(серия прыж	2 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

	руках перед собой.	ков на счёт «1-8»).	
--	--------------------	---------------------	--

III. Игра «По ровненькой дорожке».

Педагог заводит детей в круг и предлагает поиграть. Читает стихотворение:

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, слегка продвигаясь вперед, на слова «в ямку – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезти из ямы», - говорит педагог, и дети поднимаются. Игра повторяется.

МАЙ
КОМПЛЕКС №1

I. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ на гимнастической скамейке (с кубиками)

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч.	«1» - наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку; «2» - выпрямиться; «3» - наклониться вправо (влево), взять кубик; «4» - и.п.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
2.	И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу.	«1» - встать, поднять кубики в стороны - вдох; «2» - опустить кубики, вернуться в и. п. — выдох.	5 раз, темп средний.
3.	И.п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки.	«1-2» - поднять прямые ноги вперед - вдох; «3-4» - опустить - выдох.	5 раз, темп медленный.
4.	И.п. - стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу.	Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.	2 раза, темп и дыхание произвол.

III Игра «Поезд».

Дети становятся друг за другом. Каждый ребёнок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель – паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется.

I. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине ступни, руки опущены.	«1-3» -поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; «4» -опустить руки, вернуться в и. п.	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.
2.	И.п. - стойка на коленях, руки на поясе.	«1» - наклониться вправо (влево); «2» - вернуться в исходное положение.	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.
3.	И.п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.	«1-2» -подтянуть ноги к себе, согнув в коленях; «3-4» - вернуться в исходное положение.	5 раз , темп средний, дыхание произвольн.
4.	И.п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой.	Попеременное сгибание и разгибание ног (велосипед).	2 раза, темп и дыхание произвольн.

III. Игровое задание «Поймай комара» Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах на месте и хлопки двумя руками над головой.

МАЙ КОМПЛЕКС №3

I. Игра «Мы топаем ногами».

Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

II ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.	«1-2» -поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук» - вдох; «3-4» - опустить руки, и. п.- выдох.	5 раз, темп средний.
2.	И.п. — нога на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.	«1»- наклониться, поставить кубики у носков ног – выдох; «2» - выпрямиться, убрать руки за спину - вдох; «3» - наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. – выдох.	5 раз, темп средний.
3.	И.п. - лежа на спине, кубики в обеих руках за головой.	«1-2» -согнуть колени, коснуться колен кубиками –выдох; «3-4» - и. п. – вдох.	5 раз, темп медленный.
4.	И.п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу.	Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.	3 раза, темп и дыхание произвольн.

III. Ходьба в колонне по одному.

МАЙ
КОМПЛЕКС №4.

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли).

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - ноги на ширине	«1-3» - поднять флажки вверх, помахать	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.

	ступни, флажки в обеих руках внизу.	ими; «4» - опустить, вернуться в и. п.	
2.	И.п. - ноги на ширине ступни, флажки у груди.	«1-3» -присесть, постучать палочками о пол; «4» - встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.	5 раз, темп средний, дыхание произвольн.
3.	И.п. - сидя ноги врозь, флажки у плеч.	«1-2» - наклониться, коснуться палочками носков ног; «3-4» -выпрямиться, вернуться в и. п.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
4.	И.п. - ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках..	Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (серия прыжков на счёт «1-6»).	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольн.

III. Игра «Поезд».

Дети становятся друг за другом. Каждый ребёнок изображает вагон, а впереди стоящий воспитатель – паровоз. Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно , потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется.