

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад №7**

**Картотека утренней гимнастики по месяцам
для детей дошкольного возраста**

**Разработала: Гурьева Ольга Петровна,
воспитатель**

**Екатеринбург
2022**

Сентябрь

Комплекс №1.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Покажи ладони». И. п. - стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед - вот наши ладони, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. «Покажи колени». И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. «Большие и маленькие». И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. И. п. - стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - как мячики (2-3 раза).

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

Комплекс №2.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. «Тук». И. п.: стоя (лежа), кубики вдоль туловища. Через стороны кубики вверх, постучать, сказать «тук», вернуться в и. п. Следить за перемещением кубиков. Повторить 6 раз.
2. «Дальше колен». И. п.: сидя, ноги врозь, руки с кубиками упор сзади, голову слегка приподнять. Наклон вперед, коснуться пола дальше колен и выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. «Не задень кубики». И. п.: то же, кубики ближе к пяткам с внутренней стороны, руки упор сзади. Сгибать и разгибать ноги, не задевая кубики. Колени приближать ближе к груди. Повторить 6 раз.
4. «Коснись кубиков». И. п.: ноги на ширине плеч, кубики на полу у ног. Наклониться вперед, коснуться кубиков руками скрестно, выпрямиться. Повторить 5 раз.
5. «На дорожке». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, ходьба. Прыгать осторожно, легко. Повторить 3 раза.

III часть. 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.

Октябрь Комплекс №1.

I часть. Игра малой подвижности «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 часть. Общеразвивающие упражнения с погремушками.

1. **«Погремушки».** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх, потрясти погремушками и через стороны вниз, приговаривая «динь-динь». Следить за движениями рук. Повторить 6 раз.

2. **«Покажи и поиграй».** И. п.: сидя на пятках, погремушки у плеч. Поворот — показать погремушки, сказать «вот», спрятать за спину. То же, в другую сторону. Следить за движениями рук. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. **«Поиграем и спрячем».** И. п.: лежа (сидя), руки над головой, погремушки касаются пола. Потрясти погремушками, перевести руки к животу и согнуть ноги — спрятали, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

4. **«Покажем соседу».** И. п.: сидя на пятках, погремушки в согнутых руках с боков. Поворот вправо (влево), поиграть и выпрямиться. Повторить по 3—4 раза.

5. **«Погремушкам весело».** И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спиной. Несколько пружинков и 10—15 подпрыгиваний, встряхивая погремушками перед собой. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

6. **«Погремушки отдыхают».** И. п.: то же. Тихо-тихо поднять погремушки в стороны и так же опустить. Повторить 5 раз.

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

Комплекс №2.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Хлопок». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть перед собой (повыше), сказать «хлоп», положить руки за спину. Повторить 5—6 раз.
2. «Хлопки по коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть, сказать «хлоп», выпрямиться, руки на пояс. Приучать, не сгибать ноги. Повторить 5 раз.
3. «Не ошибись». И. п.: лежа на спине, одна нога упор. Менять положение ног. После 3—4 движений выпрямить ноги, отдых. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
4. «Покачивание». И. п.: сидя, ноги врозь, руки в стороны. 3—4 покачивания из стороны в сторону, отдых — опустить руки. Повторить 4 раза.
5. «Помашем и попрыгаем». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать, опустить, 8—10 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному. Посмотрим на осенние листочки.

Ноябрь

Комплекс №1.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. **«Играют пальчики».** И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки вперед, ладони вверх (вниз), пошевелить пальцами, руки вниз. То же, руки в стороны. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.
2. **«Вперед».** И. п.: стоя на коленях, руки на пояс. Наклон вперед, упор на ладони, смотреть вперед, сказать «вперед», вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
3. **«Короткие и длинные ноги».** И. п.: сидя, руки упор сзади. Согнуть ноги и выпрямить, сказать «короткие». Голову не опускать. Повторить 5 раз.
4. **«Светофор».** И. п.: то же, ноги врозь, руки на пояс — закрыт светофор. Поворот вправо (влево) — открыт. Повторить 3 раза.
5. **«Пружинки и подпрыгивание».** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 пружинки и 10—12 подпрыгиваний, поворот в другую сторону, ходьба. Повторить 4 раза.
6. **«Хлопок перед собой».** И. п.: то же, руки вниз. Сделать хлопок перед собой, сказать «хлоп», вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

III часть. 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 не более 2 раз.

Комплекс №2.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. «Салют». И. п.: ноги слегка расставить, флажки опущены. Через стороны вверх широкие скрестные взмахи (3—4) и через стороны опустить, сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. «Палочкой до пола». И. п.: ноги на ширине плеч, флажки за спиной, хват за середину, указательный палец на палочке. Наклон вперед как можно дальше, палочкой коснуться пола, выпрямиться. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. «Ноги в стороны». И. п.: сидя, флажки на полу у пяток, руки упор сзади. Одну ногу перенести через флажок, затем другую. Так же вернуться в и. п. То же, последовательное выполнение. Голову не опускать. Повторить 5 раз.
4. «Повороты». И. п.: стоя на коленях, флажки в стороны. Поворот вправо (влево), флажки вниз. Повторить 4 раза.
5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 3—4 пружинки со взмахом флажков вперед-назад, 10—12 подпрыгиваний с встряхиванием флажками и 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.
6. «Дышим». И. п.: то же. Медленно флажки в стороны и вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз.

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

Декабрь

Комплекс №1.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом большого диаметра.

1. «**К себе и вниз**». И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч к себе и вниз, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
 2. «**Вот он**». И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он» — и. п. Ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
 3. «**Не отпусти**». И. п.: сидя, мяч зажат между ног, руки упор сзади. Сгибать и выпрямлять ноги, не выпуская мяч. Повторить 5 раз. Голову не опускать.
 4. «**Коснуться пола**». И. п.: стоя на коленях, мяч перед грудью. Поворот вправо (влево), коснуться мячом пола — и. п. Повторить 3 раза. Можно предложить отдых — сесть на пятки.
 5. «**Вокруг мяча**». И. п.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Несколько пружинок и 8—10 подпрыгиваний на месте (вокруг мяча), ходьба на месте или вокруг мяча в противоположную сторону. Повторить 3 раза.
- III часть.** Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».

Комплекс №2.

I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки в стороны; ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе. Бег в чередовании с ходьбой. Перестроение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. **«Руки в стороны».** И. п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сбоку. Руки в стороны, посмотреть на одну, другую, вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Кошка выгибает спину».** И. п.: стоя в упоре на коленях. Низко опустить голову, посмотреть на ноги — кошка сердится, поднять голову — успокоилась. После 2—3 выполнений сесть на пятки — отдых. Позже подняться с подъемом на ноги. Повторить 4—5 раз.
3. **«Спрятались и показались».** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, наклониться, опустить голову, сказать «спрятались» и хорошо выпрямиться. То же, выпрямляясь, руки вверх — показались и через стороны руки за спину. Упражнение выполнять в умеренном и быстром темпе. Повторить 5 раз.
4. **«Руки в сторону».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), руки в сторону, вернуться в и. п.
5. **«Подпрыгивание».** И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками перед собой. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.
6. **«Хлопок».** И. п.: то же, два хлопка перед собой и вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс №1.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке.

1. **«Выше вверх».** И. п.: сидя на скамейке верхом, руки упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть — и. п., сказать «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Оглянись».** И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо, назад — и. п. То же, в другую сторону. Повторить 3 раза.
3. **«Встать и сесть».** И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх — и. п. Ноги не сдвигать. Повторить 6 раз.
4. **«Осторожно».** И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 6 раз.
5. **«Вперед и на месте».** И. п.: то же. Подпрыгивать на двух ногах вперед вдоль скамейки (3—4 м). Ходьба на месте. Повторить 4 раза.
6. Повторение первого упражнения из и. п. стоя.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. **«Птички» («воробышки», «гусь»).** И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину (вниз). Руки в стороны, помахать ими — крылья машут, опустить руки. Опускать руки медленно и говорить «пи-пи-пи», «га-га-га», «чик-чирик».
2. **«Часы бьют».** И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед-вниз, сказать «бум» и выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. **«Поднимись выше».** И. п.: сидя на пятках, руки за спину. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в и. п. Опускаясь, сказать «сели». Позже предлагать встать полностью. Повторить 5—6 раз.
4. **«Неваляшка».** И. п.: то же, покачивание вперед-назад (из стороны в сторону). После 3—4 покачиваний — остановка, отдых. Повторить 4—5 раз.
5. **«Зайчик».** И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях с боков. 10—15 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко, мягко. Повторить 3—4 раза.
6. **«Шарик».** И. п.: то же. Имитировать надувание шариков и отпускание их вверх. Повторить 4—6 раз.

III часть. Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети идут по кругу, и воспитатель предлагает детям, на сигнал остановиться и, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Февраль

Комплекс №1.

I часть. 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 по кругу в чередовании с ходьбой. Построение в круг.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. «**Выше мяч**». И. п.: лежа, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола за головой — и. п., сказать «вниз».

Повторить 4—6 раз.

2. «**Катаем мяч**». И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед грудью в согнутых руках. Наклоняясь вперед, катить мяч ближе к пяткам — и. п. Повторить 4—6 раз.

3. «**Поймай, мяч**». И. п.: сидя, ноги вместе, мяч у груди. Ноги врозь, уронить мяч между ног и поймать, выпрямиться. То же, из и. п. присев. Повторить 5 раз.

4. «**Веселый мяч**». И. п.: ноги слегка расставить, мяч вверх. Несколько пружинок, мяч вниз, 10—12 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3—4 раза.

5. Повторение первого упражнения из и. п. стоя. Повторить 5 раз.

III часть. Игровое задание «Найди лягушонка».

Комплекс №2.

I часть. Игровое упражнение «Пузырь».

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «**Взмахи**». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Взмах рук вперед-назад. Приучать к большой амплитуде. После 3—4 движений — пауза, отдых. Повторить 4 раза.

2. «**Кошка выгибает спину**». И. п.: стоять в упоре на коленях. Низко опустить голову, смотреть на ноги — кошка сердится, поднять голову — успокоилась. После 2—3 движений сесть на пятки. Повторить 4—5 раз.

3. «**Лягушонок**». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони прижать к полу между ног, голову приподнять, сказать «ква», выпрямиться. Повторить 6 раз.

4. «**Ванька-встанька**» («невалышка»). И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Покачивание из стороны в сторону. После 3—5 движений — пауза, отдых. Повторить 4—6 раз.

5. «**Мяч**». Высокое подпрыгивание (сопровождается чтением стихотворения С. Маршака «Мяч»). Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

6. «**Бабочки**». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, имитировать полет бабочек, опустить вниз, сказать «сели». Повторить 4—6 раз.

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №1.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.

1. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед - показали платочек, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 5 - 6 раз.

3. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение. Повторить 4 - 5 раз.

4. И. п. - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой. Повторить 3 раза.

5. Повторить упражнение №1. Повторить 6 раз.

III часть. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».

Комплекс №2.

I часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «идем как, петушок» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе; бег, как пчелки. (Задания чередуются).

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Пропеллер». И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 — руки в стороны; 2 — перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3 — в стороны; 4 — и. п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки». И. п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1—4 — наклон вперед, переставлять вперед руки; 5—8 — то же, назад, вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист». И. п.: лежа на спине. Согнуть ноги, приподнять, имитировать движения велосипедиста (5—8 с) — и. п. — приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 — наклон вправо, сказать «тик»; 2 — наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги». И. п.: о.с. руки за спиной. 1 — правую ногу на носок в сторону — и. п.; 2 — левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок». И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.

III часть. Игра «По ровненькой дорожке».

Апрель

Комплекс №1.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками (кеглями).

1. «Кубик о кубик». И. п.: ноги слегка расставить, кубики (кегли) за спину. Кубики (кегли) через стороны вперед, постучать, вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Кубики (кегли) к коленям». И. п.: ноги на ширине плеч, кубики (кегли) у пояса. Наклон вперед, кубики (кегли) к коленям — выдох — и. п. То же, из и. п. сидя, ноги врозь. Приучать детей ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. «Не задень кубики (кегли)». И. п.: сидя, руки упор сбоку, кубики (кегли) на полу ближе к пяткам. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. «Поворот». И. п.: сидя на пятках, кубики (кегли) у плеч. Поворот в одну сторону, стараться коснуться кубиком (кеглей) пола. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза.
5. «Постучим». И. п.: ноги слегка расставить, кубики (кегли) в опущенных руках. Несколько пружинок с постукиванием кубиками (кеглями), 10—12 подпрыгиваний и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

III часть. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно надеть 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.

Комплекс №2.

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

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «К плечам». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1 — руки к плечам; 2—и. п. Повторить 6 раз.
2. «Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2— и. п. То же, при наклоне руки в стороны-назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз.
3. «Потянись». И. п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — и. п. Повторить 6 раз.
4. «Поворот». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1— поворот вправо, посмотреть назад; 2— и. п.; 3— поворот влево; 4— и. п. То же, из и. п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).
5. «Спрятались». И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— и. п. Повторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И. п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 8—10 подпрыгиваний, пружиня колени, 8—10 шагов. Повторить 3—4 раза.

III часть. Игра «По ровненькой дорожке».

Май

Комплекс №1.

I часть. 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 часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками.

1. «Взмахи». И. п.: ноги слегка расставить, ленточки опущены. Взмахи вперед-назад (3—4), опустить.

Повторить 4 раза.

2. «Спрячем». И. п.: сидя на пятках, ленточки в стороны. Наклон вперед, ленточки за спину. Повторить 5 раз.

3. «Быстро подними». И. п.: ноги слегка расставить, ленточки на полу, руки за спину. Быстро присесть, взять ленточки, поднять вверх.

Так же положить, руки спрятать за спину. Повторить 4 раза.

4. «Ленточки вместе». И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в стороны. Поворот вправо (влево), ленточки перед грудью вместе, вернуться в и. п., отдых. Повторить 4 раза.

5. «Подпрыгивание». И. п.: ноги слегка расставить, ленточки опущены. 8—10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом ленточек. Повторить 3 раза.

6. Повторение первого упражнения.

III часть. Игра «Поезд».

Комплекс №2.

I часть. 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, ты 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 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Сильные». И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 — руки к плечам, кисть в кулак; 2 — и. п. То же, положение рук может быть различное. Повторить 6—7 раз.

2. «Хлопок по колену». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3—4 — и. п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.

3. «Спрячь пятки». И. п.: сидя, руки упор сзади. 1—2 — ноги врозь пятками вперед; 3—4 — и. п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.

4. «Ворота». И. п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2 — поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4 — и. п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).

5. «Приседание». И. п.: о.с. 1—2 — приседая, руки на пояс, 3—4 — и. п. Приседая, говорить «сели». Повторить 4—6 раз.

6. «Подпрыгивание». 8—10 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3—4 раза.

III часть. Ходьба в колонне по одному.