|  |  |
| --- | --- |
| Комплексы утренней гимнастики  для детей 5-7 лет | Комплекс 1 ст.гр.  1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.  Упражнения без предметов  2. И. п.— основная стойка1, руки на поясе. 1 —руки в стороны. 2 — руки вверх, подняться на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное пол. (6 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение 6 раз    4. И. п.— основная стойка, руки на поясе; 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  5. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 —шаг вправо, руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4 исходное положение (5-6 раз).  6. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1 —правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 —исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).    7. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1—8 или под музыкальное сопровождение).  8. Ходьба в колонне по одному. |
| Комплекс 2 ст.гр.  1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, 4.кегли или набивные мячи).  Упражнения с малым мячом  2. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —руки вниз 6 раз  2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — -.ворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3—4 — вернуться в исходное пол. (6 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 —вернуться в исходное пол. (5—6 раз).  4. И. п.— стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. -4 —с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища 6 раз  5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.  6. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс 3** ст.гр.  1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.  Упражнения без предметов  2. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 —шаг вправо, руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево (6—8 раз)  3. И. п.— стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 —вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 —руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).  5. И. п.—сидя на полу, руки в упоре сзади. 1—поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 —исходное положение. Плечи не проваливать (5—6 раз).  6. И. п.— стойка ноги вместе, руки на поясе. 1—прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 —исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними. .  7. Ходьба в колонне по одному. |
| Комплекс 4 ст.гр.  1 Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.  Упражнения с гимнастической палкой  2. И. п. —основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 —исходное положение (6—8 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—палку вверх; 2 — присесть, палку вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).  4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола); 3 —палку вверх; 4 —исходное положение (6 раз).  5. И. п.—лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1—2 —прогнуться, палку вперед-вверх; 3—4 —исходное положение (6—8 раз).  6. И. п.— основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение Выполняется на счет 1-8, повторить 2—3 раза. Темп умеренный.  7. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс 6 ст. гр.   1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   Упражнения с обручем  2. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. — махом обруч вперед; 2 — махом обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — пожить обруч в левую руку. То же левой рукой (5—6 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1— обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 —прямо, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п.— основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1—2 присесть, обруч вперед; 3—4 —исходное положение.  5. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1—2 наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в исходное пол. (6 раз).  6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1—7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2—3 раза.  7. Игра «Великаны и гномы».  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «гномы!» ходьба в полуприседе.  Комплекс 8 ст. гр.  1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.  Упражнения с кубиком  2. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 —поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 —исходное положение (6—7 раз).  3. И. п. —стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться, взять кубик в левую руку То же левой рукой (4—6 раз).  4. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1- присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 — встать, кубик в левой руке (6—7 раз).  5. И. п. —стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руна пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).  6. И. п.— основная стойка, руки произвольно, кубик на полу, на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2—3 раза.  7. Игровое упражнение «Великаны и гномы».  Комплекс 10 ст. гр.  1 Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в ко-« по одному, бег врассыпную.  Упражнения без предметов  2. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1 —шаг правой эй вправо, руки за голову; 2 — приставить ногу, вернуться в исход-положение. То же влево (6—8 раз).  3 И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное поение (6—7 раз).  4 И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — согнуть руки перед грудью; 2—поворот вправо, руки в стороны (рис. 28); выпрямиться, руки перед грудью; 4 —исходное положение. То же (6 раз).  5. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в сто-i: 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под ко-3 —опустить ногу, руки в стороны (рис. 29); 4 —исходное поение. То же левой ногой (4-6 раз).  6 И. п. —основная стойка, руки на поясе. 1 — шаг вправо; 2—наклон з; 3 —выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).  7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1—8 прыжки на ноге. Повторить 2 раза,  Игровое упражнение «Мяч водящему».Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, дети не мешали друг другу.  Комплекс 12 ст.гр.  1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.  Упражнения с малым мячом  2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).  4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза).  5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — ис. поле. То же левой ногой (по 3 раза).  6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).  7. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс 14 ст. гр.  1. Игра средней подвижности «Воротца».  Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.  Упражнения с флажками  2. И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1—правую руку в сторону; 2 —левую руку в сторону; 3 —правую руку вниз; 4 —левую руку вниз (8 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—флажки вверх; 2 —наклон вправо (влево); 3 —выпрямиться; 4 —исходное положение (по 3 раза).  4. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1—2 — присесть, флажки вынести вперед; 3—4 —исходное положение (6—8 раз).  5.И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1—флажки в стороны; 2 —вверх; 3 —флажки в стороны; 4 -ис пол.  6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —исходное положение. На счет 1—8, повторить 2—3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой. | **Комплекс 5** ст. гр.  1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.  **Упражнения с флажками**  2. И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1—флажки вперед; 2 флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение (6—7 раз )  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; (6 раз).  4. И. п.— основная стойка, флажки внизу. 1—2 —присесть, флажки вынести вперед; 3—4 —исходное положение (5—7 раз).  5. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—флажки в стороны; 2 —наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (4—6 раз).  6. И. п. —основная стойка, флажки внизу. На счет 1—8 прыжки двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.  7. И. п. —основная стойка, флажки внизу 1—2 —правую ногу ставить назад на носок, флажки вверх; 3—4 — вернуться в исход положение. То же левой ногой (8 раз).  8. Ходьба в колонне по одному.  **Комплекс 7** ст. гр.  1. Игра «Затейник».  Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:  Ровным кругом, друг за другом,  Мы идем за шагом шаг,  Стой на месте, дружно вместе  Сделаем вот так.  Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает ка-кое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.  Упражнения без предметов  2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 —правую руку к плечу\ 2 —левую руку к плечу; 3 —правую руку вниз; 4 —левую руку вниз (4—5 раз).  3. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, руки вперед; 3 —встать, руки в стороны; 4 —исходное положение (6 раз).  4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 —исходное положение. То же влево (6—8 раз).  5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. I — руки в стороны; 2 — мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз).  6. Игра «Удочка  7. Ходьба в колонне по одному.  **Комплекс 9** ст. гр.  **1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную**  **Упражнения с мячом**  **2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1—мяч на грудь; 2 —мяч вверх, руки прямые; 3 —мяч на грудь; 4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).**  **3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч на груди. 1—3 —наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 —исходное положение (5-6 раз).**  **4. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках вниз? 1—2 —садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3—4 — вериться в исходное положение. Т: же влево (4—6 раз).**  **5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу 1 — присест:, мяч вынести вперед; 2 —исходное положение (5—6 раз).**  **6. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.**  **7 И. п.— основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища, вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.**  **8. Игра «Эхо». Произносите разные слова, то негромко, то громко и отчетливо. Ребенок должен повторять слова за вами, соответственно то тихо, то громко и четко.   Поменяйтесь ролями – пусть теперь он произносит слова, а вы будете изображать эхо.**  **Выполнение произвольное.**  **Комплекс 11** ст.гр.  1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.  **Упражнения в парах**  2. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (6 раз).  4. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).  5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).  6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.  7. Игра «Летает — не летает»  **Комплекс 13** ст. гр.  **1. Ходьба в колонне по одному**  **2. На сигнал «лыжники» ходьба широким скользящим шагом.**  **3. Ходьба и построение в звенья**  **4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнут в локтях. «Лыжник» — приседая, отвести руки назад, выпрямляясь, поднять вперед, вернуться в исходное положение Повторить 7 раз.**  **5. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. «Поправь крепление» — наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, коснуться двумя руками левого носка, сказать «Вот!», вернуться в исходное положение То же выполнить, доставая правый носок. Повторить наклоны 2— раза к каждой ноге**  **6. И. п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки слегка вытянуть перед собой. Повернуться влево-назад, отвести обе руки, сказать: «Влево!», вернуться в исходное положение То же выполнить вправо, сказать: «Вправо!» Повт. 7-раза в каждую сторону**  **7. И. п.: лечь на спину, руки опустить. Сесть, помогая руками и сказать: «Встали». Повторить 6 раз**  **8. «Лошадки» — прямой галоп.**  **9. Ходьба в колонне по одному**  **Комплекс 15** ст. гр.  **1. Игра «По местам!»**  Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.  **Упражнения с палкой**  2. И. п.— основная стойка, палка внизу. 1—палку вперед; 2 —палку вверх; 3 —палку вперед; 4 —исходное положение.  3. И. п. —стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 —выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять палку; 4 —исходное положение (6 раз).  4. И. п. —основная стойка, палка внизу. 1—2 —присесть, палку вверх; 3—4 —исходное положение (6-7 раз).  5. И. п. —стойка на коленях, палка за головой. 1—палку вверх; 2 —наклон вправо; 3 —выпрямиться; 4 —исходное положение. То же влево (по 3 раза).  6. И. п.— основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1—поднять правую ногу назад-вверх; 2 —исходное положение; 3—4 —левой ногой (по 3—4 раза).  7. Ходьба в колонне по одному с палкой. |
| Комплекс 18 ст. гр.  1. Игра «Догони свою пару».  Упражнения без предметов  2. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 —исходное положение (6 раз),  3. И. п. —стойка Ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. 1—поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).  5. И. п.— стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).  6. И. п.—лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1—2 —прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 —исходное положение (6-7 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | **Комплекс 17** ст. гр.  **1. Игра «Летает —не летает».**  **Упражнения с обручем**  **2. И. п.— основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — обруч вверх; 2 —повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 —обруч вверх; 4 —исходное положение (6—8 раз).**  **3. И. п. —стойка ноги врозь, обруч внизу. 1—обруч вверх; 2 —наклониться вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение (6 раз).**  **4. И. п. —стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч хватом с фоков; 2 — встать, обруч на уровне пояса; 3 —присесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение (5—6 раз).**  **5. И. п.— стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1—2 —наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение.**  **6. И. п.— стоя в обруче. На счет 1—7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.**  **7. Игра «Эхо» (в ходьбе).** |
| Комплекс 16 ст. гр.  1. Ходьба в колонне по одному с мешочками в руках  2 Легкий бег и по сигналу воспитателя три прыжка на месте.  3. Ходьба и построение в звенья  4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из руки над головой, вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.  5. И. п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек на полу перед собой. Взять мешочек левой рукой, повернуться влево и положить его подальше от себя, назад, вернуться в исходное положение, повернуться вправо, взять мешочек правой рукой, вернуться в исходное положение. Покорить 3—4 раза в каждую сторону  6. И. п.: сесть на пол, ноги врозь, мешочек в левой руке. Наклониться вперед-вниз, положить мешочек подальше, вернуться' в исходное положение; наклониться, взять мешочек правой рукой, вернуться в ис. пол. Повт. 7 раз  7. И. п.: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, мешочек сложить у носков ног. Приподнимая ноги, перевести их за мешочек, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз (без музыки).  8. Поскоки врассыпную, тихая ходьба. Движения выполняются в соответствии с описанием муз.примера  9. Ходьба .  Комплекс 20 (с обручами ) ст. гр.  1. Ходьба в колонне по одному с обручем в руке.  2. На сигнал воспитателя «положите обруч» дети кладут обруч на пол. Бег между обручами  3. Построение в звенья .  4. И. п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, обруч в правой руке. Раскачивание рук вперед-назад, перехватывая обруч из руки в руку перед собой. Повторить 6—7 раз. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  5. И. п.: сесть на пол, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально. Повернуться вправо, посмотреть в обруч, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  6. И. п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, обруч держать двумя руками за середину. Наклониться вниз, держа обруч в вертикальном положении ,посмотреть в него, вернуться в исходное положение Повторить 6—7 раз. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  7. И. п.: лечь на спину, ноги вытянуть, в руках обруч. Согнуть ноги в коленях, зацепить стопой край обруча, выпрямить ноги, вернуться в исходное пол. Повт 6—7 раз  8. Подпрыгивание на двух ногах на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  9. Ходьба в колонне по одному.  Комплекс 22 ст. гр.  1. Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  Упражнения без предметов  2. И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение (6—7 раз).  3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вправо (влево); 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4-исходное пол. (6 раз).  4. И. п. —сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног;3— выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение (5—7 раз).  5. И. п. —стойка на коленях, руки на поясе. 1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 — поднять вверх правую прямую ногу; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).  7. И. п. — лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 — прогнуться, руки вперед-вверх;- 2 ис пол. (7 раз).  8. Игра «Удочка».  Комплекс 24 ст. гр.  1 Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыж­ка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на од­ной ноге, руки на пояс. Ходьбаи бег чередуются.  Упражнения с обручем  2 И. п. —основная стойка, обруч внизу хватом с боков. 1 — обруч вперед; 2 —вернуться в исходное положение (7 раз).  3 И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вертикально; 2— наклониться, коснуться ободом пола; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение 5-7 раз).  4 И. п. —стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с бо­ков у груди. 1—присесть, обруч вперед; 2 —исходное положение (5-7 раз).  5 И. п.— основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу. 1—2 —опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).  6 И. п.— основная стойка, обруч на полу. Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.  7 Игра «Мышеловка». | **Комплекс 19 ( палками)** ст. гр.  1. Ходить парами, держась за концы палки, один ребенок держит палку правой рукой, другой — левой, палка помещается горизонтально между идущими в паре С окончанием музыки повернуться, продолжать движение в противоп. сторону. 2 раза.  2. Прямой галоп парами, дети держатся за палку.  3. Ходьба парами и построение в звенья .  4. И. п стать парами спиной друг к другу, держась рукой за концы палки. Поднять руки через стороны вверх, переложить палку из руки в руку, опустить. Повторить 8—10 раз.  5. И. п.: стать парами спиной друг к другу на небольшом расстоянии, ноги на ширине плеч, один ребенок держит пал-Рис. 76 ку правой рукой за верхний конец, нижний на полу. Повернуться вправо, ребенок, держащий палку, ставит ее подальше от себя, другой берет ее и поворачивается. То же выполняется влево, палка перекладывается в левую руку. Повторить по 4—5 раз в каждую сторону. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  6. И. п.:. стать на колени лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, палка на полу перед одним ребенком. Он наклоняется, катит палку товарищу, тот также наклоняется, дотягиваясь до палки, оба выпрямляются. Повторить 6—8 раз. Музыкальный пример исполняется 2 раза.  7. И. п.: лечь на спину головой друг к другу, держась двумя руками за палку, положенную на полу за головой. Поднять прямые ноги, пытаясь достать носки ног товарища, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз (без музыки).  8. Подпрыгивание на месте с перепрыгиванием палки, ходьба на месте  9. Ходьба .  **Комплекс 21**  ст. гр.  1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).  **Упражнения без предметов**  2. И. п.— основная стойка, руки вдоль туловища. 1—2 —поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3—4 — исходное положение (5-6 раз).  3. И. п.— ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 –наклониться к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).  4. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 —поворот вправо, коснуться пятки правой ноги; 3—4 —исходное положение. То влево (по 5-6 раз).  5. И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. 1—2 —сесть справа а бедро, руки вперед; 3—4 —исходное положение. То же влево (6 раз).  6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1—8 прыжки на правой ноге; на счет 1—8 прыжки на левой ноге (2 раза).  7. Игра малой подвижности по выбору детей.  Комплекс 23 ст. гр.  1 Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками — змейкой; ходьба и бег врассыпную.  **Упражнения с кубиками**  2 И. п.— основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 —кубики в стороны; 2 — кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 — ку­лики в стороны; 4 —исходное пол (5—7 раз).  3.И. п. —стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение (6 раз).  4.И. п. —стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2 — наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3—4 —накло­ниться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5—7 раз).  5 И. п.— основная стойка, кубики у плеч. 1—присесть, кубики вперед; 2 —исходное положение (5—7 раз).  6 И. п.—лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за голо­вой. 1—2 —поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен 3—4 — вернуться в исходное положение (5—7 раз).  7 И. п. —основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2—3 раза).  8 Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.  Комплекс 25 ст. гр.   * 1. **Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот з другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону так­же в движении; ходьба и бег врассыпную;**   **Упражнения с мячом большого диаметра**   * 1. **И. п. —основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — шаг вправо, мяч вверх; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг влево; 4 — вернуть­ся в исходное положение (6—8 раз).**   2. **И. п. —стойка ноги врозь, мяч на груди. 1 —мяч вверх; 2—3 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 —вернуться з исходное пол. (6—7 раз).**   3. **И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1—2 —при­сесть, мяч вперед, руки прямые; 3—4 —исходное положение.**   4. **И. п. —сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5—7 раз).**   5. **И. п. —основная стойка, мяч внизу. 1—2 —поднимаясь на нос­ки, мяч вверх; 3—4 —исходное положение (5—7 раз).**   6. **Игра «Автомобили».**   **Ходьба по кругу — автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль».** |