**КАРТОТЕКА**

**КОМПЛЕКСЫ**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

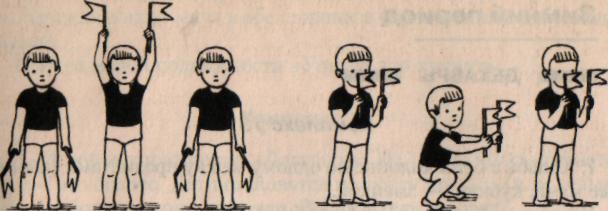
**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 4 ЛЕТ**

***Вторая младшая группа № 15***

Л.И. Пензулаева

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»

(3-7 лет)



Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при усло­вии систематического ее выполнения детьми. Физические упраж­нения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюде­нии режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опи­раться на основные структурные принципы и соответствовать об­щепринятой схеме.

***Как правило, комплексы гимнастики вклю­чают***

* различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания);
* общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них,
* подвижные игры малой и сред­ней активности, эстафеты.

***Ходьба и бег***в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

***Упражнениям общеразвивающего характера***отводится основная роль (по объему и значимости), их многофункциональность спо­собствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвиж­ность суставов, формирует правильную осанку и умение ориенти­роваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений — обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть чет­кими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основ­ном формировании свода стопы ребенка.

***Игровые задания, подвижные игры*** малой и средней активностислужат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удо­вольствие.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в уме­ренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех

функций и систем организма детей в относительно спокойное со­стояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возра­стной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка, лужайка, парк) можно вносить изме­нения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоро­вы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые комплексы оздоровительной гимнастики для де­тей дошкольного возраста разработаны с учетом специфики прове­дения упражнений в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно вы­полнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координа­цией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркаю­щая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп пере­движения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предполагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега — в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением на­правления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с дру­гими детьми и т.д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера про­водятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для детей ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правиль­ное исходное положение, именно оно определяет физическую на­грузку на различные группы мышц. Исходные положения разно­образны — стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна также и последова­тельность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях надо, чтобы дети спокойно присели и затем плавно опус­тились (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на шири­не ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преоб­ладает над мелкой, но в то же время детям этого возраста вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, накло­ны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. На­клоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указа­ниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т.п.). Несколько прыжков вместе с детьми выпол­няет и педагог, а в паузе он делает те или иные замечания.

Младший дошкольник еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упраж­нений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, на­блюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, наруше­ние координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в про­цессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружаю­щей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, дети тут же отвлекаются. Здесь нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться ис­пользовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — го­ворит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает де­тям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходь­бу в спокойном темпе.

**СЕНТЯБРЬ**

***Комплекс 1***

Ходьба стайкой за воспитателем. Ходьба на носочках – посмотрим на осенние листочки. Обычная ходьба. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

*1. И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

*2. И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

*3. И*. *п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

*4. И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок) Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на листочки».

***Комплекс 2***

Ходьба стайкой за воспитателем. Ходьба на носочках – посмотрим на осенние листочки. Обычная ходьба. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

1. «Покажи ладошки».

*И. п. -* стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

1. «Покажи колени».

*И. п.* — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться

1. Исходное положение (5 раз).
2. «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).

1. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).

Ходьба за воспитателем в обход группы стайкой (в руках у него флажок). Упражнения для ног, бег, восстановление дыхания.

**ОКТЯБРЬ**

***Комплекс 3***

1. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя  
   «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, кос­нуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение (4 раза).
4. *И. п. —* лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия дви­жений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).
5. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель зара­нее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в уме­ренном темпе в разном направлении.

***Комплекс 4***

Ходьба в колонне по одному, на носках, «вперевалку», с ноги на ногу «как волк». Бег обычный, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опус­тить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклонить­ся, взять, кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное по­ложение
4. *И. п. —*  ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному в обход площадки. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок».

**НОЯБРЬ**

***Комплекс 5***

Ходьба и легкий бег в колонне по одному. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под-ять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться перед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исход­ное положение.
4. *И. п. —*  ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба, интенсивный бег. Ходьба. Упражнение для восстановления дыхания «Дровосек».

Игра малой подвижности «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.

***Комплекс 6***

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

***Упражнения с платочком***

1. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, платочек в одной руке внизу. Поднять платочек вверх, помахать им.и, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, платочек в согнутой руке у плеч. Присесть, вынести платочек вперед. Встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, платочек в двух руках. Наклониться вперед, коснуться ног платочком, выпря­миться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя на коленях, платочек в обеих руках внизу. Поднять вверх и помахать им вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Ходьба по кругу, бег, ходьба, упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»

**ДЕКАБРЬ**

***Комплекс 7***

Построение в шеренгу. Поворот направо, перестроение в колонну друг за другом.

Ходьба друг за другом Ходьба на носках (руки в стороны, вверх, ходьба на пятках (руки сложить за спину, быстрая ходьба «торопимся», лёгкий бег (руки согнуты в локтях «помогают нам бежать», переход на быструю ходьбу, обычная ходьба.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опус­тить кубики, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Накло­ниться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с неболь­шой паузой.

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.

***Комплекс 8***

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

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.
4. *И. п.* — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Бег. Ходьба. Упражнение для восстановления дыхания «Дуем на снежок».

***ЯНВАРЬ***

***Комплекс 9***

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.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед гру­дью, одна рука вращается вокруг другой
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вер­нуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуть­ся руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять пра­вую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
5. 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.

***Комплекс 10***

1. 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 вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

***Упражнения с игрушкой***

1. *И. п.—* ноги на ширине плеч, игрушка в обеих руках внизу. Под­нять игрушку вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, игрушка в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться игрушкой пола, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, игрушка в обеих руках внизу. При­сесть, игрушку вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, игрушка на полу. Прыжки вокруг игрушки в обе стороны в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба. Упражнение на дыхание «Снежинка».

**ФЕВРАЛЬ**

***ФЕВРАЛЬ***

***Комплекс 11***

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

***Упражнения с погремушками***

*И. п. —* ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремуш­ки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

*И. п.* — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

*И. п.—* сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

*И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой; 2-3раза.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание «Кричит ворона».

***Комплекс 12***

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. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на нос­ки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот тулови­ща вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Накло­ниться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой; 2-3раза.

Игровое упражнение «Птички». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и помахивая ими. Ходьба, перестроение в одну колонну. Упражнение на дыхание «Кричит ворона»

Ходьба в колонне по одному.

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.

**МАРТ**

***Комплекс 13***

Ходьба в колонне по одному. Упражнения для ног (на носочках, на пяточках). Построение в круг.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, ку­бики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуть­ся вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вер­нуться в исходное положение.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение для дыхания «Дуем на горячий чай».

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

***Комплекс 14***

Ходьба по кругу; бег врас­сыпную. Построение в колонну, ходьба. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

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 вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

***Комплекс 15***

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

***Упражнения с платочками (30x30 см)***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исход­ное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять пла­точек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вер­нуться в исходное положение.
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 16***

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

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить­ся вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба по кругу, бег, ходьба, упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»

***Комплекс 17***

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

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попере­менное сгибание и разгибание ног.

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

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба.

**МАЙ**

***Комплекс 18***

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена; бег врассыпную. Легкий бег на носочках. Ходьба. Построение в круг.

***Упражнения без предметов***

*И. п. —* ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исход­ное положение.

*И. п. —* ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вы­нести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исход­ное положение.

*И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

*И. п. —* лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

*И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Ку-ка-ре-ку».

***Комплекс 19***

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.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.—* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, ска­зать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. На­клониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Со­гнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное по­ложение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровозик чух-чух-чух»