

Средняя группа (для детей 4-5 лет)



Сентябрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)
2. И.п. – стоя ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (по 3 раза)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – стоя ноги расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8, повторить 2 раза с небольшой паузой.
7. Игра «Найди себе пару» Одна группа детей получают платочки синего цвета, а другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки встают парой. Если количество детей нечётное, то воспитатель играет вместе с детьми.
8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по всей площадке.
2. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1-обруч вперёд, руки прямые. 2-обруч вверх. 3-обруч вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-обруч вперёд. 2-наклон вперёд, коснуться пола обручем. 3-выпрямиться, обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево), 3-4 – вернуться в исходное положение. (6 раз)
5. И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
6. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились.
7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 метра)
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, палочки скрестить. 3-флажки в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза)
5. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперёд, флажки в стороны. 2-флажки скрестить перед собой. 3-флажки в стороны. 4-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

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

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук) Положить на расстоянии 0,5 метров один от другого (в одну линию)
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-согнуть руки, мяч на грудь. 2-мяч вверх. 3-мяч на грудь. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1-присесть, мяч вынести вперёд. 2-встать, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1-наклон к правой ноге. 2-3-прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки. 4-вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
5. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.
6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов) Одна группа детей получают платочки синего цвета, а другая – красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки встают парой. Если количество детей нечётное, то воспитатель играет вместе с детьми.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.



Октябрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-кубики в стороны. 2-кубики вверх. 3-кубики в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1-присесть, положить кубики на пол. 2-встать, руки на пояс. 3-присесть, взять кубики. 4-вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6раз)
5. И.п. – стоя сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1-наклон вперёд. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубики. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с косичкой (короткий шнур)

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.
2. И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-вверх 3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1-2-поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1-поднять косичку вверх. 2-наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. 3-выпрямиться, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.
7. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились.
8. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, лёгкий бег) На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), На другом конце площадки – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а мышка говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт. Дети убегают в свой домик (за черту) а педагог их догоняет.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1-руки в стороны. 2-вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперёд. 2-выпрямиться. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-присесть. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2-подняться на носки, руки за голову, локти в стороны. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. Игра «Найдём мышку» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти её) Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться, бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1-поднять обруч вверх, посмотреть в него. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1-присесть, взять обруч хватом с боков. 2-выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса. 3-присесть положить обруч. 4-встать вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
4. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх. 2-развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча. 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
5. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо (влево). 2-вернуться в исходное положение. (6 раз)
6. И.п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.



Ноябрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Игровое упражнение «Кот и мыши» В центре площадки (зала) находится водящий – кот На одной стороне зала обозначен дом мышей - чертой или шнуром. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите. Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребёнок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за малышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Кот ведёт мышек.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1-палку вверх, потянуться. 2-сгибая руки, палку назад на лопатки. 3-палку вверх. 4-палку вниз, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-присесть, палку вперёд. 2-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги врозь, палка внизу. 1-2-наклон вперёд, палку вверх, прогнуться. 3-4-исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1-шаг правой ногой вправо. 2-наклон вправо. 3-выпрямиться. 4-исходное положение. То же влево. (5-6 раз)
6. И.п. – стоя, ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняются на счёт 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиком

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2-поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
3. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-присесть, положить кубик на пол. 2-встать, убрать руки за спину. 3-присесть, взять кубик в левую руку. 4-встать, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1-поворот вправо, положить кубик у носков ног. 2-вернуться в исходное положение. 3-поворот влево, взять кубик. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (4-6 раз)
6. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя «Показали кубик!», в движении поднять кубик над головой.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба врассыпную между мячами.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь. 2-поднять мяч вверх, руки прямые. 3-мяч на грудь. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь. 2-наклон к правой ноге. 3-прокатить мяч к левой ноге. 4-исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4-прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками. (4-6 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2-согнуть ноги, коснуться мячом колен. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом впереди. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками. (5-6 бросков)
7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд)
8. Игра «Найдём лягушонка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти её) Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчёлки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу» Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-флажки вверх, руки прямые. 3-флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поворот вправо (влево), флажки в стороны. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны. 2-наклон вперёд, скрестить флажки. 3-выпрямиться, флажки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2-присесть, вынести флажки вперёд. 3-4-исходное положение. (5-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8 в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой



Декабрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с платочком

1. Игра «Догони пару» Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети первой шеренги убегают, а

- дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечёт линию финиша (расстояние – 10 метров)
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху 1-поднять платочек вперёд 2-платочек вверх 3-платочек вперёд 4-исходное положение. (5-6 раз)
 - И.п. – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 поворот вправо, взмахнуть платочком 3-4 исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево. (6 раз)
 - И.п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы 1-2 присесть, вынести платочек вперёд 3-4 исходное положение. (4-6 раз)
 - И.п. – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху 1-3 наклон вперёд, помахать платочком вправо (влево) 4-исходное положение. (5-6 раз)
 - И.п.-стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахая платочком (с небольшой паузой)
 - Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 сантиметров)

- Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.
- И.п.-стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-поднять руки в стороны, 2—руки вверх, переложить мяч в левую руку 3-руки в стороны, 4-исходное положение. (4-6 раз)
- И.п.-стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1-наклониться вперёд, 2-3-прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой, 4-выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге. (5-6 раз)
- И.п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке 1-поворот вправо, отвести правую руку в сторону, 2-выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево. (6 раз)
- И.п. - лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, вынести мяч вверх-вперёд, 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках. 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

3 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

- Игровое упражнение «Весёлые снежинки» Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-руки впереди. 2-руки вверх. 3-4-через стороны руки вниз. (5-6 раз)
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни. 1-2-присесть, обхватить колени руками. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (4-5 раз)
- И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям. 3-4-исходное положение. (4-5 раз)
- И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь, ноги вместе на счёт 1-8. Повторить 2-3 раза.
- Игровое упражнение по выбору детей.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

- Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 метров)
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны. 2-кубики через стороны вверх. 3-опустить кубики в стороны. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1-наклониться вперёд, положить кубики на пол. 2-выпрямиться, руки вдоль туловища. 3-наклониться, взять кубики. 4-исходное положение. (6 раз)
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2-присесть, вынести кубики вперёд, постучать два раза кубиками один о другой. 3-4 вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.



Январь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать мяч двумя руками. (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги. (по 4 раза)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кеглей

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вперёд, переложить кеглю в левую руку. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (4-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1-руки в стороны. 2-наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку за левой ногой. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1-поворот вправо, отвести кеглю в сторону 2-выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево. (5-6 раз)
5. И.п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1-наклон вперёд, поставить кеглю между пяток. 2-выпрямиться, руки на поясе. 3-наклониться, взять кеглю. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2-поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку. 3-4-опустить ногу, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
7. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-обруч вперёд. 2-обруч на грудь. 3-обруч вперёд. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1-присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков. 2-встать, поднять обруч до пояса. 3-присесть, положить обруч на пол. 4-исходное положение. (4-6 раз)
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот вправо (влево). 2-исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2-наклон вперёд, коснуться ободом пола. 3-4-исходное положение. (5-7 раз)
6. И.п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

7. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. (расстояние между ними 0,5 метров)
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2-встать, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – сидя руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вперёд-вверх. 2-развести ноги в стороны. 3-соединить ноги вместе. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь. 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.



Февраль

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперёд, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом. (2-3 раза) Построение в круг.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2-поднять мяч вверх, поднимаясь на носки. 3-4 вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3-наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги. 4-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, поднять мяч вперёд. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. И.п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1-шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
7. Игра «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий – кот На одной стороне зала обозначен дом мышей - чертой или шнуром. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите. Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребёнок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за малышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Кот ведёт мышек.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения на стульях

1. Игровое задание «Догони свою пару» Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 метра одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три – беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечёт линию финиша (расстояние – 10 метров) дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.
2. И.п. – сидя на стуле, руки внизу. 1-поднять руки в стороны. 2-поднять руки вверх. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1-наклон вправо (влево). 2-исходное положение. (5-6 раз)

4. И.п. - сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1-поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх 2-опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз)
5. И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-наклон вправо (влево). 3-выпрямиться. 4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
6. И.п. – стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 – приседая, колени развести. 3-4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз)
7. И.п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счёт воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу 1-поднять руки в стороны. 2-руки за голову. 3-руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, руки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4 –вернуться в исходное положение (5 раз)
6. И.п. – лёжа на животе, руки прямые 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх 3-4-исходное положение (4-5 раз)
7. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам 1-2-поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
8. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, лёгкий бег) На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), На другом конце площадки – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а мышка говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт. Дети убегают в свой домик (за черту) а педагог их догоняет.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний). Бег в колонне по одному, на сигнал «Пчёлки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются
2. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч 2-палку вверх, потянуться 2-сгибая руки, палку на грудь 3-палку вверх 4-палку вниз (6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-присесть, палку вперёд 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1-палку вверх 2-наклон вправо (влево) 3-палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги врозь, палка внизу 1-2-наклон вперёд, прогнуть спину, палку вверх 3-4 исходное положение
6. И.п. – стойка ноги вместе, палка внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вперёд 2-прыжком ноги вместе, палку вниз Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза. Счёт ведёт воспитатель, темп прыжков умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.



Март

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменениями направления движения по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу 1-обруч на грудь 2-обруч вверх 3-обруч на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди 1-2-присесть, вынести обруч вперёд 3-4-исходное положение

4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот вправо (влево) 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-обруч вперёд 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, обруч вперёд 4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-7, на счёт 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза
7. Ходьба в колонне по одному.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-кубики в стороны 2-кубики вверх 3-кубики в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч 1-вынести кубики вперёд 2-наклониться, положить кубики у носков ног 3- выпрямиться, руки на поясе 4-наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка на ширинке ступни, кубики внизу 1-присесть, кубики вперёд 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч 1-2-поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног 3-4- вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. – стойка, ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.
7. Ходьба в колонне по одному.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом небольшого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному между различными предметами - змейкой.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу 1-мяч на грудь 2-мяч вверх, потянуться 3-мяч на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу 1-3-наклониться вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги 4-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу 1-4 прокатить мяч вправо (влево) поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в сторону)
5. И.п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног 1-2-поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч 3-4 вернуться в исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счёт 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза
7. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились.

4 КОМПЛЕКС.

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 вперёд. На слова «в яму бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы»,- говорит воспитатель, и дети поднимаются.
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, руки внизу 1-поднять руки в стороны 2-руки за голову 3-руки в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, руки за головой 1-2-присесть, руки в стороны 3-4-исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги врозь, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), руку отвести вправо (влево) 2-исходное положение (6 раз)
6. И.п. – ноги вместе, руки вдоль туловища 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-исходное положение Выполняется под счёт воспитателя 1-8, затем пауза и повторить ещё раз

7. Ходьба в колонне по одному



Апрель

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками как крылышками. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-поднять флажки в стороны 2-флажки вверх 3-флажки в стороны 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-наклон вперёд к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, флажки в стороны 4- исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – основная стойка (ноги слегка расставлены, ступни параллельны), оба флажка в правой руке Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой
7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба в правой руке)

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кеглей

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба) Дети идут в обход зала, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, не колыхнется 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.
2. И.п. – основная стойка (ноги слегка расставлены, ступни параллельны), кегля в правой руке внизу 1-2-поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке 1-2-поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги, вернуться в исходное положение 3-4-поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке 1-присесть, поставить кеглю у ног 2-встать, выпрямиться, руки на пояс 3-присесть, взять кеглю левой рукой 4-исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки произвольно, кегля на полу Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Найдём лягушонка» ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.
2. И.п. – стойка, ноги расставлены, палка внизу хватом шире плеч 1-2-поднять палку вверх, потянуться 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу хватом шире плеч 1-палку на грудь 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку на грудь 4-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди 1-палку вверх 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1-наклон вправо (влево) 2-исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны. Палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружьё)

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с малым мячом

1. Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза)
2. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать мяч в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-прокатить мяч к левой, обратно к правой ноге 4-исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести мяч вперёд 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется в произвольном варианте.
7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.



Май

1 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки вдоль туловища 1-руки в стороны 2-сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (5 раз)
3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пола между пяткой ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, руки за головой 1-поворот вправо (влево), отвести правую руку 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 3-4- вернуться в исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе 1-мах правой ногой вправо (влево) 2-исходное положение (5-6 раз)
7. Подвижная игра «Совушка» Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук) поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 метров один от другого
2. И.п. – основная стойка: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики внизу 1-кубики вперёд 2-кубики вверх 3-кубики в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч 1-поворот вправо, положить кубик у носков ног 2-выпрямиться 3-поворот влево, поставить кубик 4-выпрямиться 5-поворот вправо (влево) взять кубик 6-вернуться в исходное положение (по 3 раза)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики у плеч 1-2-присесть, вынести кубики вперёд 3-4-исходное положение (5 раз)
6. И.п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с косичкой (длина 50 см)

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках за концы 1-косичку на грудь 2-косичку вверх 3-косичку на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках 1-присесть, косичку вперёд 2-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – стойка, ноги врозь, косичка внизу в обеих руках 1-косичку поднять вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на груди 1-2 наклон вперёд, коснуться носков ног 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперёд Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах
7. Игра малой подвижности по выбору детей

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. На сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную
2. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу 1-поднять мяч вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч на груди 1-присесть, мяч вперёд 2-исходное положение (4-5 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые мяч за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена 3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)
6. Подвижная игра «Удочка» Дети выстраиваются по кругу, воспитатель – в центре, держит верёвку, на конце которой, привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.
7. Ходьба в колонне по одному.



Июнь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, лёгкий бег) На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), На другом конце площадки – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а мышка говорит: Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живёт, Тебе хвостик отгрызёт. Дети убегают в свой домик (за черту) а педагог их догоняет.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1-руки в стороны. 2-вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вперёд. 2-выпрямиться. (5-6 раз)
4. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-присесть. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2-подняться на носки, руки за голову, локти в стороны. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. Игра «Найдём мышку» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти её) Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-кубики в стороны. 2-кубики вверх. 3-кубики в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1-присесть, положить кубики на пол. 2-встать, руки на пояс. 3-присесть, взять кубики. 4-вернуться в исходное положение. (4-6 раз)

4. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2-поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
5. И.п. – стоя сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1-наклон вперёд. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубики. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.
2. И.п. – стойка, ноги расставлены, палка внизу хватом шире плеч 1-2-поднять палку вверх, потянуться 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, палка внизу хватом шире плеч 1-палку на грудь 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку на грудь 4-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди 1-палку вверх 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1-наклон вправо (влево) 2-исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны. Палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружьё)

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменениями направления движения по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу 1-обруч на грудь 2-обруч вверх 3-обруч на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди 1-2-присесть, вынести обруч вперёд 3-4-исходное положение
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот вправо (влево) 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-обруч вперёд 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, обруч вперёд 4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-7, на счёт 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза
7. Ходьба в колонне по одному.



Июль

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахать руками как крылышками. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-поднять флажки в стороны 2-флажки вверх 3-флажки в стороны 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-наклон вперёд к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, флажки в стороны 4- исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, флажки у плеч 1-2-поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны 2-свернуть в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – основная стойка (ноги слегка расставлены, ступни параллельны), оба флажка в правой руке Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой
7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба в правой руке)

2 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. (расстояние между ними 0,5 метров)
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни. Руки внизу. 1-руки в стороны. 2-руки вверх, хлопнуть в ладоши. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны. 2-наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги. 3-руки в стороны. 4-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. 2-встать, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – сидя руки в упоре сзади. 1-поднять прямые ноги вперёд-вверх. 2-развести ноги в стороны. 3-соединить ноги вместе. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь. 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперёд, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом. (2-3 раза) Построение в круг.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2-поднять мяч вверх, поднимаясь на носки. 3-4 вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3-наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги. 4-исходное положение. (5-6 раз)
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2-поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его. 3-4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
5. И.п. – лёжа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, поднять мяч вперёд. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
6. И.п. – ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1-шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой. 2-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
7. Игра «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находится водящий – кот На одной стороне зала обозначен дом мышей - чертой или шнуром. Воспитатель говорит: Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит. Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает: Тише, мыши, не шумите. И кота не разбудите. Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребёнок изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за малышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе. Кот ведёт мышек.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кеглей

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба) Дети идут в обход зала, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, не колыхнется 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.
2. И.п. – основная стойка (ноги слегка расставлены, ступни параллельны), кегля в правой руке внизу 1-2-поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку 3-4- вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кегля в правой руке 1-2-поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги, вернуться в исходное положение 3-4-поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке 1-присесть, поставить кеглю у ног 2- встать, выпрямиться, руки на пояс 3-присесть, взять кеглю левой рукой 4-исходное положение (4-5 раз)

- И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
- Игра «Найдём лягушонка» ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка



Август

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с косичкой (короткий шнур)

- Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.
- И.п. – стоя ноги врозь, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-вверх 3-вперёд 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – стоя ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-поднять косичку вперёд. 2-присесть руки прямые. 3-встать, косичку вперёд. 4-вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – стойка на коленях, косичка внизу. 1-2-поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
- И.п. – сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1-поднять косичку вверх. 2-наклониться вперёд, коснуться косичкой пола как можно дальше. 3-выпрямиться, косичку вверх. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
- И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.
- Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились.
- Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиком

- Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.
- И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2-поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку. 3-4-вернуться в исходное положение. (6 раз)
- И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-присесть, положить кубик на пол. 2-встать, убрать руки за спину. 3-присесть, взять кубик в левую руку. 4-встать, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
- И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1-поворот вправо, положить кубик у носков ног. 2-вернуться в исходное положение. 3-поворот влево, взять кубик. 4-вернуться в исходное положение. (4-5 раз)
- И.п. – сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперёд, положить кубик у левой ноги. 2-выпрямиться, руки на пояс. 3-наклониться, взять кубик в левую руку. 4-выпрямиться. То же левой рукой. (4-6 раз)
- И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
- Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя «Показали кубик!», в движении поднять кубик над головой.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

- Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.
- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-обруч вперёд. 2-обруч на грудь. 3-обруч вперёд. 4-исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1-присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков. 2-встать, поднять обруч до пояса. 3-присесть, положить обруч на пол. 4- исходное положение. (4-6 раз)
- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот вправо (влево). 2-исходное положение. (5-6 раз)
- И.п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2-наклон вперёд, коснуться ободом пола. 3-4-исходное положение. (5-7 раз)

6. И.п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.
7. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднять зелёный кружок) дети разбегаются по всей площадке (главное чтобы дети не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (поднять красный кружок) автомобили остановились

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать мяч двумя руками. (5-6 раз)
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги. (по 4 раза)
4. И.п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
5. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (4-6 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.