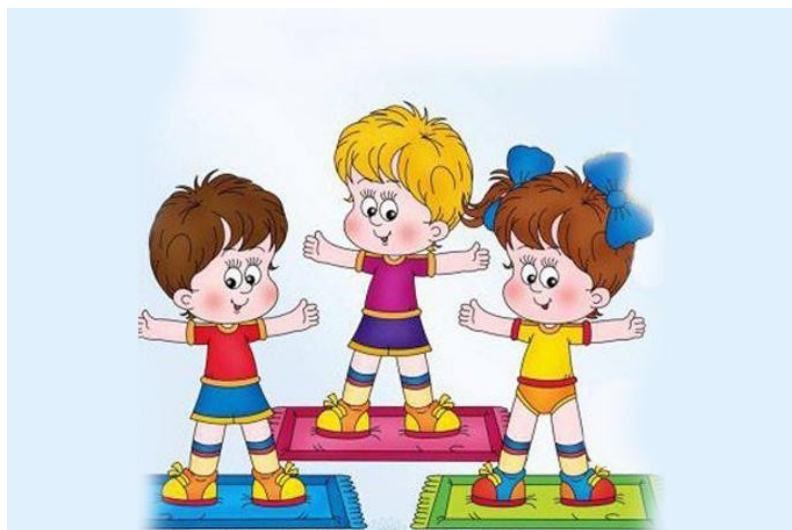


**Картотека
Утренней гимнастики
для детей 4 – 5 лет**



г. Нижневартовск

Оглавление

Картотека утренней гимнастики для детей 4-5 лет

Сентябрь	Комплекс №1	Упражнения без предметов
	Комплекс №2	Упражнения с обручем
	Комплекс №3	Упражнения с флажками
	Комплекс №4	Упражнения с мячом большого диаметра
Октябрь	Комплекс №5	Упражнения с кубиками
	Комплекс №6	Упражнения с косичкой (шнур)
	Комплекс №7	Упражнения без предметов
	Комплекс №8	Упражнения с обручем
Ноябрь	Комплекс №9	Упражнения с палкой
	Комплекс №10	Упражнения с кубиком
	Комплекс №11	Упражнения с мячом большого диаметра
	Комплекс №12	Упражнения с флажками
Декабрь	Комплекс №13	Упражнения с платочком
	Комплекс №14	Упражнения с малым мячом
	Комплекс №15	Упражнения без предметов
	Комплекс №16	Упражнения с кубиками
Январь	Комплекс №17	Упражнения с мячом большого диаметра
	Комплекс №18	Упражнения с кеглей
	Комплекс №19	Упражнения с обручем
	Комплекс №20	Упражнения без предметов
Февраль	Комплекс №21	Упражнения с мячом большого диаметра
	Комплекс №22	Упражнения на стульях
	Комплекс №23	Упражнения без предметов
	Комплекс №24	Упражнения с палкой
Март	Комплекс №25	Упражнения с обручем
	Комплекс №26	Упражнения с кубиками
	Комплекс №27	Упражнения с мячом большого диаметра
	Комплекс №28	Упражнения без предметов
Апрель	Комплекс №29	Упражнения с флажками
	Комплекс №30	Упражнения с кеглей
	Комплекс №31	Упражнения с палкой
	Комплекс №32	Упражнения с малым мячом
Май	Комплекс №33	Упражнения без предметов
	Комплекс №34	Упражнения с кубиками
	Комплекс №35	Упражнения с косичкой
	Комплекс №36	Упражнения с мячом большого диаметра

Сентябрь

Комплекс №1

Упражнения без предметов

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

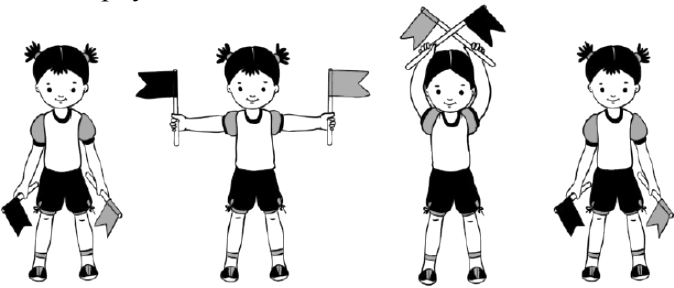
Сентябрь

Комплекс №2

Упражнения с обручем

Содержаниеработы	Дозировка
1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.	
2. И. п.– стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом сбоку на груди. 1–обруч вперед, руки прямые; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение.	(4-5раз).
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение.	(4-5раз).
4. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3–4 – вернуться в исходное положение.	6раз
5. И. п.– стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.	2раза
6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает картонный круг – это руль. По сигналу воспитателя – поднят зеленый флажок – дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал – красный флажок – автомобили останавливаются.	
7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.	

Упражнения с флажками

Содержаниеработы	Дозировка
<p>1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочкискрестить; 3 – флажкивстороны (рис. 12); 4 – вернуться в исходное положение.</p>	(4-5раз)
 <p>Рис.12</p> <p>1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажкивстороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажкивстороны; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>5. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	<p>(5-6раз)</p> <p>(3раза)</p> <p>(4–5раз)</p>

Упражнения с мячом большого диаметра

Содержаниеработы	Дозировка
<p>1. Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положеннымиводнулинию(расстояние между мячами 0,5 м).</p> <p>2. И. п. – стойка 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.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперед; 2 – встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка 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.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахинаяплаточком.</p>	<p>(4-5раз).</p> <p>(5-6раз)</p> <p>(4-6раз)</p>

Октябрь**Комплекс№5**

Упражнения с кубиками

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	
2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка 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.	(4-6раз)
4. И. п.– стойка 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.	(по 6раз)
5. И. п.– сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1– наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – вернуться в исходное положение.	(4-5раз).
6. И. п.– стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
7. Ходьба в колонне по одному.	

Октябрь**Комплекс№6**


Упражнения с косичкой (короткий шнур)

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег в рассыпную.	
2. И. п.– стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – вверх; 3 – вперед; 4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – поднять косичку вперед; 2 – присесть, руки прямые; 3 – встать, косичку вперед; 4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз).
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.	(6раз).
5. И. п.– сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 – поднять косичку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3 – выпрямиться, косичку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.	(4–5раз)
6. И. п.– стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.	
7. Игра «Автомобили».	
8. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.	

Упражнения без предметов

Содержание работы	Дозировка
<p>1. Игра «Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит: Огуречик, огуречик, Не ходина тот конечик. Там мышка живет, Тебехвостикотгрызет. Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3–4 вернуться в исходное положение.</p> <p>6. Игра «Найдем лягушонка».</p>	<p>(5-6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p>

Упражнения с обручем

Содержание работы	Дозировка
<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – стойка 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 (рис. 13); 4 – встать, вернуться в исходное положение.</p>	<p>(5-6 раз)</p> <p>(4-5 раз)</p>
 <p>Рис. 13</p> <p>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.</p> <p>5. И. п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Угадай, кто кричит».</p>	<p>(4-5 раз)</p> <p>(6 раз)</p>

Ноябрь **Комплекс№9**
Упражнения с палкой

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. Игровоеупражнение«Котимыши».</p> <p>В центрезала(площадки)находитсяводящий – кот. На одной стороне зала обозначен дом мышей – чертой или шнуром. Воспитатель говорит: Котмышейсторожит,Притворился,будтоспит. Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает: Тише,мышьи,нешумитеикотанеразбудите. Через 30 секунд воспитатель восклицает: «Кот проснулся!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.</p> <p>2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, палкавнизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, палка внизу,хватнаширинеплеч.1–присесть,палку вперед; 2 – исходное положение.</p> <p>4. И. п.– стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п.– стойка 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.</p> <p>6. И. п.– стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза, повторить упражнение.</p> <p>7. Ходьбавколоннепоодному.</p>	<p>(4-6раз)</p> <p>(5–6раз)</p> <p>(5–6раз)</p> <p>(5–6раз)</p> <p>(2-3раза)</p>

Ноябрь **Комплекс№10**
Упражнения с кубиком

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.</p> <p>2. И. п.– стойка 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.</p> <p>3. И. п.– стойка 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.</p> <p>4. И. п.– стойка на коленях, кубик в правой руке. 1– поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – поворот вправо (влево), взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п.– сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кубик в левую руку; 4 – выпрямиться. То же левой рукой.</p> <p>6. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p>7. Ходьбавколоннепоодному,кубиквправойруке. Насигналвоспитателя:«Показаликубик!»в движении поднять кубик над головой.</p>	<p>(4-5раз)</p> <p>(4-5раз)</p> <p>(4-6раз)</p>

Ноябрь

Комплекс№11

Упражнения с мячом большого диаметра

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.	
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вобеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2– поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п. – стойка 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.	(5раз)
4. И. п.– стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками.	(4-6раз)
5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
6. И. п.– ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумяруками.	(5-6бросков)
7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).	
8. Игра«Найдемлягушонка».	

Ноябрь

Комплекс№12

Упражнения с флажками

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бегчередуются.	
2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.1 –флажкивсторону;2–флажкивверх, руки прямые; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
4. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклонвперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
5. И.п.–ногинаширинеступни,флажкиуплеч.1– 2 – присесть, вынести флажки вперед; 3–4 – исходное положение.	(5-6раз)
6. И. п.– ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.	
7. Ходьбавколоннепоодному,помахивая флажкаминадголовой(обафлажкавправойрук е).	

Декабрь

Комплекс №13

Упражнения с платочком

Содержание работы	Дозировка
<p>5. Игра «Догони пару».</p> <p>Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1 – поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 – платочек вперед; 4 – исходное положение.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1–2 – присесть, вынести платочек вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>5. И. п. – стойка ноги врозь, платочек у грудных хватом за концы сверху. 1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 – исходное положение.</p> <p>6. 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).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой.</p>	<p>(5-6 раз)</p> <p>(6 раз)</p> <p>(4-6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p>

Декабрь

Комплекс №14

Упражнения с малым мячом (диаметр 10–12 см)

Содержание работы	Дозировка
<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 – выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге.</p> <p>4. 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.</p> <p>5. И. п. – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 – вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, вынести мяч вперед в обе руки; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>7. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p>	<p>(4-6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p> <p>(6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p> <p>(5-6 раз)</p>

Декабрь

Комплекс №15

Упражнения без предметов

Содержание работы	Дозировка
1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.	
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз.	(5-6 раз)
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5–6 раз)
4. 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.	(6 раз)
5. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение.	(4–5 раз)
6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.	(2-3 раза)
7. Игровое упражнение по выбору детей.	

Декабрь

Комплекс №16

Упражнения с кубиками

Содержание работы	Дозировка
1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).	
2. 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)
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение.	(6 раз)
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 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

Комплекс №17

Упражнения с мячом большого диаметра

Содержание работы	Дозировка
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 двумя руками.	(5-6раз)
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 4раза)
4. И.п.–стойканаколенях,сидянапятках,мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.	
5. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение.	(4-6раз)
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.	

Январь

Комплекс №18

Упражнения с кеглей

Содержание работы	Дозировка
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 вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.	(4-6раз)
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
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.	(5-6раз)
5. И. п. – сидя на коленях, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пятками; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
6. И. п. – лежа 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.	(4-6раз)
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.	

Январь

Комплекс №19

Упражнения с обручем

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
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 вперед; 2 – обруч на грудь; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение.	(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 раз)
5. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1 – 2 – наклон вперед, коснуться лбом 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».	

Январь

Комплекс №20

Упражнения без предметов

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).	
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 вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, 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 вперед-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 счет 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.	
7. Ходьба в колонне по одному.	

Февраль

Комплекс №21

Упражнения с мячом большого диаметра

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
5. Игровоеупражнение «Прокатимяч». Дети шеренгой (или двумя) становятся наодной стороне зала. По сигналувоспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом. Построение в круг.	(2-3раза)
2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мячвверх, поднимаясь на носки (рис.16); 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5раз)
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.	(5-6раз)
4. И. п.– сидя ногипрямые,руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис.17). 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
5. И. п.– лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
6. И. п.– ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 – шагправойногойвправо(левойвлево),мяч поднять над головой; 2 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
7. Игра«Котимыши».	

Февраль

Комплекс №22

Упражнения на стульях

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Игровоезадание«Догонисвоюпару». Дети бегут с одной стороны площадки напротивоположную	
2. И. п.– сидя на стуле, руки внизу. 1– поднять руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны;4–исходноеположение(5–6раз).	
3. И. п.– сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево); 2 – исходное положение.	(5-6раз)
4. И. п.– сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходноеположение.	(4-6раз)
5. И. п.– сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты,руки на поясе.1 – руки встороны; 2–наклонвправо(влево);3–выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.	(6раз)
6. И. п.– стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1–2 – приседая, колени развести; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
7. И. п.–стоя бокомкстулу,рукипроизвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другаясерия прыжков выполняется с небольшойпаузой.	
8. Ходьбавколоннепоодному.	

Февраль

Комплекс №23

Упражнения без предметов

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.	
1. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–поднятьруки встороны; 2 – руки заголову; 3–рукивстороны; 4–вернуться в исходное положение.	(6-7раз)
2. И. п.– ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо(влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходноеположение.	(4-6раз)
3. И. п.– стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(6раз)
4. И. п.– стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5раз)
5. И. п.– лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение.	(4-5раз)
6. 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.	(5-6раз)
7. Игра«Огуречик,огуречик...»	

Февраль

Комплекс №24

Упражнения с палкой

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бегчередуются.	
2. И. п.– стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 – палкувверх, потянуться; 2 – сгибая руки, палку на грудь; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз (6 раз).	(6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – присесть, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение.	(6раз)
4. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – палку вверх; 4 – исходноеположение.	(6раз)
5. И. п.– стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3–4 – исходное положение.	
6. И. п.– стойка ноги вместе, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 – прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темппрыжков умеренный.	
7. Ходьбавколоннепоодному.	

Март

Комплекс №25

Упражнения с обручем

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	(5-6 раз)
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 – обруч на грудь; 2 – обруч вверх; 3 – обруч на грудь; 4 – исходное положение.	
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед; 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 вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, обруч вперед; 4 – исходное положение.	(6 раз)
6. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный.	(3-4 раза)
7. Ходьба в колонне по одному.	

Март

Комплекс №26

Упражнения с кубиками

<i>Содержание работы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	(5-6 раз)
2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение.	
3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1 – вынести кубики вперед; 2 – наклониться, положить кубики у носков ног; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.	
4. И. п. – стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1 – присесть, кубики вперед; 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.	

Март**Комплекс№27**

Упражнения с мячом большого диаметра

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.	
2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться; 3 – мяч на грудь; 4 – исходноеположение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение.	(4-5раз)
4. И.п.–стойкാനаколенях,сидянапятках,мяч в обеих руках внизу. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебираяруками.	(по 3раза)
5. И. п.– сидя руки в упоре сзади,мячлежит на стопах ног. 1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(4-5раз)
6. И. п.– ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед серией прыжков небольшая пауза.	(2-3раза)
7. Игра«Автомобили».	

Март**Комплекс№28**

Упражнения без предметов

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Игра «По ровненькой дорожке» (см.комплекс 20 для детей 3–4 лет).	
2. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.1–поднятьруки встороны;2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходноеположение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.	(4-5раз)
4. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, рукиза головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение.	(5-6раз)
5. И. п.– стойка ноги врозь, руки на поясе. 1– поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение.	(6раз)
6. И. п.– ноги вместе, руки вдоль туловища. 1– прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется подсчет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.	(1раз)
7. Ходьбавколоннепоодному.	

Апрель

Комплекс№29

Упражнения с флажками

Содержаниеработы	Дозировка
1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахивать 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 исходноеположение.	(4-6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.	(6раз)
4. И. п.– стойка на коленях, флажки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 – вернуться в исходноеположение.	(6раз)
5. И. п.– стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 – свернуться в исходное положение.	(5-6раз)
6. И. п.– основная стойка [3] , оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.	
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке).	

Апрель

Комплекс№30

Упражнения с кеглей

Содержаниеработы	Дозировка
1. Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3–4 лет).	
2. И. п.– основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п.– стойка ноги на ширине плеч, кегля в правойруке.1 –рукивстороны;2 –наклон вперед, переложить кеглю в левую руку (рис.18); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.	(4-6раз)
4. И. п.– стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги (рис. 19); вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево.	(6раз)
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 левойрукой; 4 – исходное положение.	(4–5раз)
6. И. п.– основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегливобесторонывчередованиис небольшой паузой.	
7. Игра «Найдемлягушонка».	

Апрель

Комплекс №31

Упражнения с палкой

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную.	
2. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1–2 – поднять палку вверх, потянуться; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5–6 раз)
3. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь; 2 – присесть, палку вперед; 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 правой (левой) ноги, 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 – вернуться в исходное положение.	(5–6 раз)
6. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.	
7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).	

Апрель

Комплекс №32

Упражнения с малым мячом

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
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 ног врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – 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; исходное положение. То же с наклоном к левой ноге.	(4–5 раз)
4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 2 – вернуться в исходное положение.	(5–6 раз)
5. И. п. – лежа 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 произвольно.	
7. Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.	

Май**Комплекс №33**

Упражнения без предметов

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.	
5. И. п. – основная стойка, 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.	
3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пятками 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 вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(4-5 раз)
6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз)	(5-6 раз)
7. Игра «Совушка».	

Май**Комплекс №34**

Упражнения с кубиками

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).	
2. И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики вперед; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение.	(5-6 раз)
3. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – 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. – основная стойка, кубики у плеч. 1–2 – присесть, вынести кубики вперед; 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.	

Май**Комплекс №35**

Упражнения с косичкой (длина 50 см)

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2. И. п.– основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – косичку на грудь; 2 – косичку вверх; 3– косичку на грудь; 4 – исходное положение.	(5-6раз)
3. И. п.– основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 – присесть, косичку вперед; 2 – исходное положение.	(4-5раз)
4. И. п.– стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
5. И.п.– сидя ноги врозь, косичка на груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног (рис.20); 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
6. И.п.– стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис.21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.	
7. Игра малой подвижности по выбору детей.	

Май**Комплекс №36**

Упражнения с мячом большого диаметра

<i>Содержаниеработы</i>	<i>Дозировка</i>
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.	
1. И. п.– основная стойка, мяч внизу. 1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(5-6раз)
2. И. п.– стойка ноги врозь, мяч внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4– вернуться в исходное положение.	(6раз)
3. И. п.– основная стойка, мяч на груди. 1 – присесть, мяч вперед; 2 – исходное положение.	(4-5раз)
4. И. п.– лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3–4 – вернуться в исходное положение.	(4–6раз)
5. Игра «Удочка».	
6. Ходьба в колонне по одному.	

