

Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет

Двигательные возможности детей 4–5 лет создают реальные предпосылки для формирования движений в обобщенном виде и умения выделять отдельные элементы движения (направление, скорость, амплитуда и т. д.). Так, в ходьбе и беге наряду с упражнениями на развитие умений ориентироваться в пространстве, передвигаться в определенном направлении появляются новые задания – находить свое место в колонне, строиться в пары, сохранять форму круга во время движения, ходить на носках.

Усложняются общеразвивающие упражнения и несколько увеличивается их нагрузка (число повторений). Однако сохраняется одно из важнейших требований в физическом воспитании детей – соблюдение правильной осанки, укрепление крупных мышечных групп, последовательный переход от одного исходного положения к другому.

На пятом году жизни ребенка и особенно благодаря неоднократному повторению упражнений в ходьбе все структурные элементы ходьбы достигают хороших результатов – устанавливается определенная ритмичность ходьбы, увеличивается длина шага, улучшается общая координация, более согласованными становятся движения рук и ног. Вместе с тем, в ходьбе наблюдаются и недостатки: параллельная постановка стоп, шарканье ногами, движения рук и ног не всегда энергичны, плечи опущены, а темп передвижения неравномерен.

По сравнению с предыдущей возрастной группой освоение упражнений в беге происходит у детей быстрее, чем в ходьбе, так как быстрый темп движения осваивается ими легче.

У большинства детей пятого года жизни появляются ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений, возрастает скорость, улучшается пространственная ориентировка. Дети довольно быстро изменяют направление движения по сигналу воспитателя: оббегают препятствия, придерживаются заданного темпа. Однако, как и в ходьбе, необходимы многократные повторения упражнений в беге. Не все элементы техники бега у ребенка 4–5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще малоактивны, шаг остается коротким и неравномерным, а полет небольшой.

Структура комплексов оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет разработана в соответствии с общепринятыми требованиями: в начале ходьба и бег проводятся в обычном или игровом варианте, затем следуют общеразвивающие упражнения без предметов и с мелким физкультурным инвентарем (мячи, скакалки, палки, кубики и т. д.), в заключение для снижения двигательной активности – упражнения в ходьбе или игра малой интенсивности.

Осенний период

Сентябрь

Комплекс 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).

Упражнения с мячом большого диаметра

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 (4–5 раз).

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 (5–6 раз).

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 (4–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 4

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 ходи на тот кончик.

Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5–6 раз).
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 (5–6 раз).
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 (5–6 раз).
6. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 5

1. Игровое упражнение «Кот и мыши».
В центре зала (площадки) 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!» Ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.

Упражнения с палкой

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку вверх, потянуться; 2 – сгибающая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – палку вниз, вернуться в исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед; 2 – исходное положение (5–6 раз).
4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
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 (5–6 раз).
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 2–3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 6

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения с кубиком

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 (6 раз).
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 (4–5 раз).
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 (4–5 раз).
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 (4–6 раз).
6. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

Зимний период

Декабрь

Комплекс 7

1. Игра «Догони пару».

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).

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8

1. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.

Упражнения без предметов

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.

7. Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс 9

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.

Упражнения с кеглей

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 (4–6 раз).

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 (5–6 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 вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на поясе; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

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 (4–6 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.

Комплекс 10

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).

Упражнения без предметов

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 11

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 12

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

Упражнения без предметов

1. 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).

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 – исходное положение (4–6 раз).

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 (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (4–5 раз).

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 (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Весенний период

Март

Комплекс 13

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с обручем

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 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. Повторить 3–4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 14

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

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 вперед, 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; 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 счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 15

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с кеглей

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 (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, 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. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 16

1. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.

Упражнения с палкой

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 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 – 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.

Май

Комплекс 17

1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.

Упражнения без предметов

2. 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 (5 раз).

3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между пяткок 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).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 18

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Летний период Июнь

Комплекс 19

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; 3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 1 – руки вперед, прогнуться; 2 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 20

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – опустить палку за голову на плечи; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, палка внизу. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз)

5. И. п. – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку. 1–2 – присесть; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – правую ногу назад на носок, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному.

Июль

Комплекс 21

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 22

1. Игра «Совушка».

Упражнения с кеглей

2. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю на пол; 2 – встать, выпрямиться; 3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо (влево), взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять кеглю; 4 – исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Август

Комплекс 23

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

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 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1–8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 24

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с обручем

2. И. п. – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 – присесть, обруч вперед; 2 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 – поворот вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.