

Апрель Комплекс 15

1. Игра «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель Комплекс 16.

1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх; 2 – сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

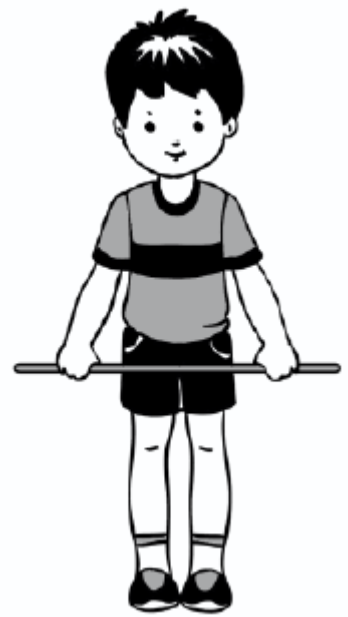
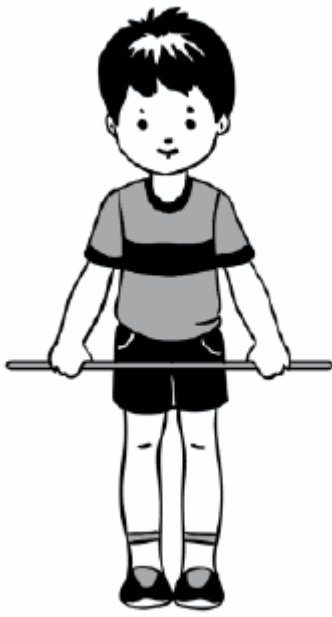
4. И. п. – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 – палку вверх; 4 – исходное положение (6 раз).



5. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.



Май

Комплекс 17

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

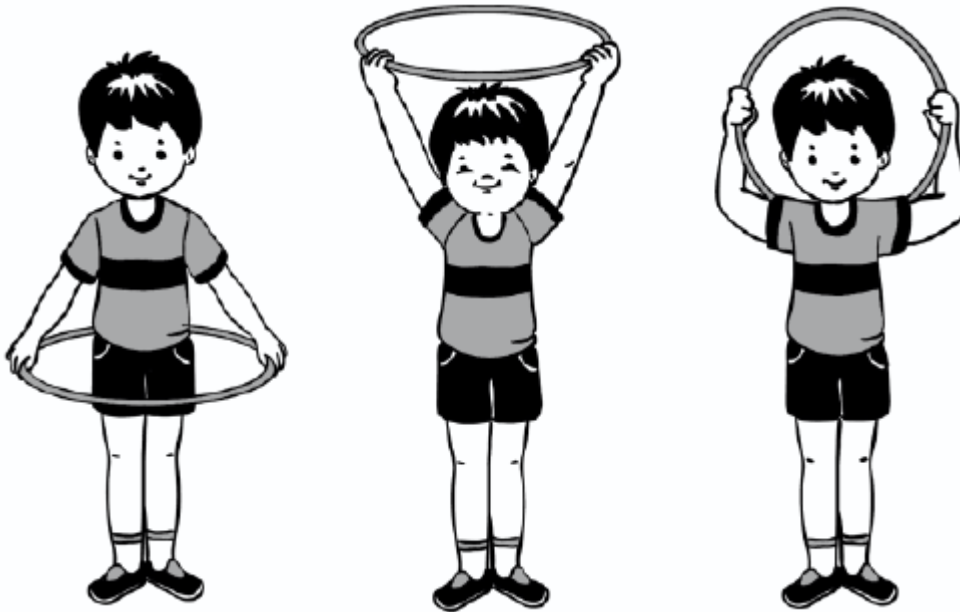
8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

Май
Комплекс 18.

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — обруч вверх; 2 — повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (6–8 раз).



3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1–2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3–4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стоя в обруче. На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).