

Утверждено:
Заведующей МБДОУ
Детский сад №17 «Чуораанчык»
_____ Семенова А.Н.

Комплекс утренней гимнастики
(старшая группа)

Дата	Название	Программное содержание	Примечание
	Комплекс №1.	<p>1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).</p> <p>3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №2.	<p>1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит:</p>	

		<p>«Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.</p> <p>Упражнения с малым мячом</p> <p>2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).</p> <p>6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).</p> <p>7. Игра «Совушка»</p>	
	Комплекс №3.	1. Ходьба и бег по кругу, взявшись а руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	

		<p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз)</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).</p> <p>5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).</p> <p>6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №4.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда. Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на</p>	

		<p>лопатки; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>7. Ходьба в колонне</p>	
	Комплекс №5.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5-6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 —выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к</p>	

		<p>правой ногой, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №6.	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.</p> <p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять флажки вверх, скрестить; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — флажки в стороны; 2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p>	

		<p>5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).</p>	
	Комплекс №7.	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную. Упражнения в парах</p> <p>2. И. п.— основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).</p>	

		<p>6. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.</p>	
	Комплекс №8.	<p>1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны. Упражнения с гимнастической палкой</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно; 6 — исходное положение (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 — шаг правой ногой вперед через палку; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой ногой назад через палку; 4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4</p>	

		<p>— исходное положение. То же влево (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>7. Игра «Угадай, кто позвал».</p>	
	Комплекс №9.	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу. Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п.— основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).</p> <p>5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по три раза).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыгни— повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой</p>	

		<p>между прыжками.</p> <p>7. Игра «Эхо».</p>	
	Комплекс №10.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с кубиком</p> <p>2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).</p> <p>4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево(по 3 раза).</p> <p>5. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).</p> <p>7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки вперед, переложить кубик в левую</p>	

		<p>руку; 2 — руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 — руки вперед;</p> <p>4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой рукой.</p>	
	Комплекс №11.	<p>1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>2. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).</p> <p>5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Игра «Летает — не летает».</p>	
	Комплекс №12	<p>1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров —</p>	

		<p>справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.</p> <p>Упражнения с малым мячом</p> <p>2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).</p> <p>6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №13.	<p>1. Игра «Эхо» (в ходьбе).</p> <p>Упражнения в парах</p> <p>2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. - то же. 1 — один</p>	

		<p>приседает, а второй держит его за руки; 2 — встать; 3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).</p> <p>4. И. п. — то же. 1-2 — поворот туловища направо; 3-4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).</p> <p>5. И. п. — то же. 1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена(по 4 раза).</p> <p>6. И. п. — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.</p> <p>1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги (рис. 42); 3-4 — исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №14.	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;</p> <p>2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону;</p> <p>2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное</p>	

		<p>положение. То же влево (8 раз).</p> <p>5. И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>6. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.</p> <p>7. Игра «Летает — не летает».</p>	
	Комплекс №15.	<p>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.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p>	

		<p>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).</p> <p>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.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
	Комплекс №16.	<p>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.</p> <p>Упражнения с палкой</p> <p>2. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>4. И. п. — основная стойка,</p>	

		<p>палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).</p> <p>5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад - вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.</p>	
	Комплекс №17.	<p>1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег враспынную.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>6. И. п. — лежа на животе,</p>	

		<p>руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.</p> <p>7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).</p> <p>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.</p>	
	Комплекс №18.	<p>1. Игра «Летает — не летает». Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п.— основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — поднять обруч вверх;</p> <p>2 — повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).</p> <p>3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево);</p> <p>3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).</p> <p>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;</p> <p>4 — исходное положение (5-6 раз).</p> <p>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</p>	

		<p>положение.</p> <p>6. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.</p> <p>7. Игра «Эхо» (в ходьбе).</p>	
	Комплекс №19	<p>1. Игра «Эхо».</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - исходное положение (5-7 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3- руки перед грудью; 4 - исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).</p> <p>И. п. - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть правую ногу, положить на колено; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).</p> <p>И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1-2 - с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p> <p>9. Дыхательные упражнения</p>	
	Комплекс №20	<p>1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя — руки в</p>	

		<p>стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с малым мячом</p> <p>И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).</p> <p>И. п. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 - наклон к правой ноге. 2-3 - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 - исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз).</p> <p>И. п. - стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).</p> <p>И. п. - сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-7 раз).</p> <p>И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).</p> <p>И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.</p> <p>8.Игра «Удочка».</p> <p>9.Дыхательные упражнения</p>	
--	--	--	--