

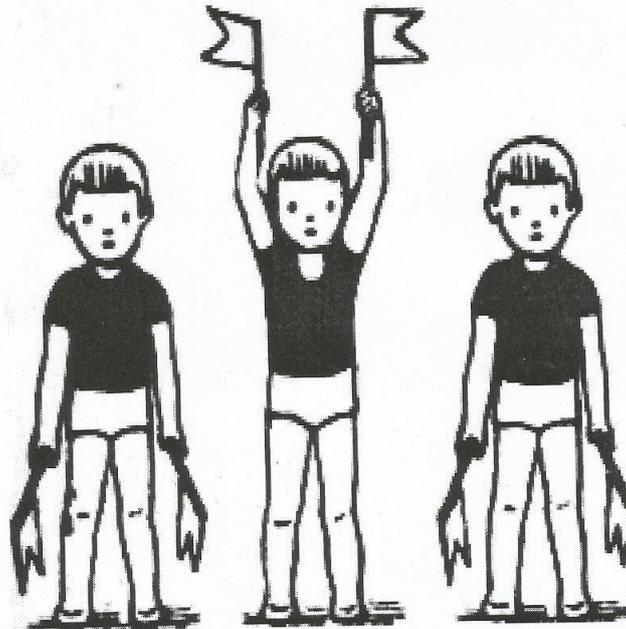


КАРТОТЕКА

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ

Вторая младшая группа

Л.И. Пензулаева



Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме.

Как правило, комплексы гимнастики включают

- различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания);
- общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них,
- подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

Ходьба и бег в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводится основная роль (по объему и значимости), их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений — обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка, лужайка, парк) можно вносить изменения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые комплексы оздоровительной гимнастики для детей дошкольного возраста разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно выполнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координацией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркающая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп передвижения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предполагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега — в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением направления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с другими детьми и т.д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера проводятся с пред-

метами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для детей ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правильное исходное положение, именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные положения разнообразны — стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна также и последовательность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях надо, чтобы дети спокойно присели и затем плавно опустили (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой, но в то же время детям этого возраста вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, наклоны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т.п.). Несколько прыжков вместе с детьми выполняет и педагог, а в паузе он делает те или иные замечания.

Младший дошкольник еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, нарушение координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в процессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружающей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, дети тут же отвлекаются. Здесь нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться использовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — говорит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает детям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходьбу в спокойном темпе.

Комплекс 1

Ходьба стайкой за воспитателем. Ходьба на носочках – посмотрим на осенние листочки. Обычная ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок) Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Подуем на листочки».

Комплекс 2

Ходьба стайкой за воспитателем. Ходьба на носочках – посмотрим на осенние листочки. Обычная ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. «Покажи ладошки».

И. п. - стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. «Покажи колени».

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться

3. Исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие».

И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, прыжки на двух ногах — как мячики (2-3 раза).

Ходьба за воспитателем в обход группы стайкой (в руках у него флажок). Упражнения для ног, бег, восстановление дыхания.

Комплекс 3

- 1.** Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

Упражнения без предметов

- 2.** *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
- 3.** *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).
- 4.** *И. п.* — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
- 5.** *И. п.* — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).
- 6.** Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс 4

Ходьба в колонне по одному, на носках, «вперевалку», с ноги на ногу «как волк». Бег обычный, врассыпную. Ходьба. Перестроение в круг

Упражнения с кубиками

- 1. И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
- 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять, кубики, вернуться в исходное положение.
- 3. И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение
- 4. И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному в обход площадки. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок».

Комплекс 5

Ходьба и легкий бег в колонне по одному. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под-ять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться перед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Ходьба, интенсивный бег. Ходьба. Упражнение для восстановления дыхания «Дровосек».

Игра малой подвижности «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь,
Раздувайся, большой,
Оставайся такой,
Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают

в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

Комплекс 6

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег. Ходьба. Построение в круг.

Упражнения с платочком

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, платочек в одной руке внизу. Поднять платочек вверх, помахать им.и, опустить, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, платочек в согнутой руке у плеч. Присесть, вынести платочек вперед. Встать, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — сидя ноги врозь, платочек в двух руках. Наклониться вперед, коснуться ног платочком, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — стоя на коленях, платочек в обеих руках внизу. Поднять вверх и помахать им вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

5. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Ходьба по кругу, бег, ходьба, упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»

Комплекс 7

Построение в шеренгу. Поворот направо, перестроение в колонну друг за другом.

Ходьба друг за другом Ходьба на носках (руки в стороны, вверх, ходьба на пятках (руки сложить за спину, быстрая ходьба «торопимся», лёгкий бег (руки согнуты в локтях «помогают нам бежать», переход на быструю ходьбу, обычная ходьба.

Упражнения с кубиками

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подалее; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более, чем на 3-5 с), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

Комплекс 8

Ходьба и легкий бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.
4. *И. п.* — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Бег. Ходьба. Упражнение для восстановления дыхания «Дуем на снежок».

Комплекс 9

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

Упражнения без предметов

- И. п.* — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой
- И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
- И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
- Игровое упражнение «Поймай снежинку!». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 10

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Упражнения с игрушкой

2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, игрушка в обеих руках внизу. Поднять игрушку вверх, посмотреть, опустить, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, игрушка в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться игрушкой пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, игрушка в обеих руках внизу. Присесть, игрушку вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, игрушка на полу. Прыжки вокруг игрушки в обе стороны в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному. Легкий бег. Ходьба.
Упражнение на дыхание «Снежинка».

ФЕВРАЛЬ

Комплекс 11

Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врас-
сыпную. Построение в круг.

Упражнения с погремушками

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой; 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба с высоким подниманием колен. Обычная ходьба. Упражнение на дыхание «Кричит ворона».

Комплекс 12

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — стоя ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой; 2-3 раза.

Игровое упражнение «Птички». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и помахивая ими. Ходьба, перестроение в одну колонну. Упражнение на дыхание «Кричит ворона»

Ходьба в колонне по одному.

Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся, большой,
Оставайся такой, Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется.

Комплекс 13

Ходьба в колонне по одному. Упражнения для ног (на носочках, на пяточках). Построение в круг.

Упражнения с кубиками

- 1. И. п.** — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, вернуться в исходное положение.
- 2. И. п.** — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- 3. И. п.** — стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
- 4. И. п.** — лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
- 5. И. п.** — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение для дыхания «Дуем на горячий чай».

Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Комплекс 14

Ходьба по кругу; бег врассыпную. Построение в колонну, ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Пригнуться, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам... В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

Комплекс 15

Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

Упражнения с платочками (30х30 см)

- 1. И. п.* — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.
- 2. И. п.* — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.
- 3. И. п.* — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
- 4. И. п.* — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.
- 5. И. п.* — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс 16

Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, - 8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.

Ходьба по кругу, бег, ходьба, упражнение на восстановление дыхания «Воздушный шарик»

Комплекс 17

Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба.

Комплекс 18

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колена; бег врассыпную. Легкий бег на носочках. Ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в исходное положение.

И. п. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

И. п. — лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног — велосипед (небольшая пауза между серией движений ногами).

И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Ку-ка-ре-ку».

Комплекс 19

Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,
Мы руки подаем.
И бегаем кругом,
И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнений умеренный.

Упражнения с кубиками

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному. Бег. Ходьба. Упражнение на восстановление дыхания «Паровозик чух-чух-чух»