**КАРТОЧКА №29**

**АПРЕЛЬ *комплекс №1.***

**I. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.**

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.-основная стойка, руки вдоль туловища. | **«1-2»** - поднима­ясь на носки, руки через стороны вверх- *вдох*;  **«3-4»** - и. п.- *выдох.* | **6-7** раз, темп средний. |
| **2.** | *И. п*. - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. | **«1-2»** - присесть мед ленным движением, руки в стороны;  **«3-4»** - и. п. | **5-6** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*.- стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. | **«1»**-руки в стороны-*вдох;*  **«2»** - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за ко­леном - *выдох*;  **«3»** - выпрямиться, руки в стороны- *вдох*;  **«4»** - и. п. – *выдох*. То же к левой ноге. | **6** раз, темп средний. |
| **4.** | *И. п.* - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. | **«1»** -поднять правую ногу назад-вверх;  **«2»** - и. п. То же левой ногой. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*.- стойка в упоре на коленях, руки на поясе. | **«1»-**поворот вправо, правую руку вправо; **«2»** - и. п.  То же влево. | **4-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **6.** | *И. п*. - основная стойка, руки вдоль туловища. | **«1»** - прыжком но­ги врозь, руки в стороны;  **«2»** - прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт **«1-8»**. | **2-3** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №30**

**АПРЕЛЬ *комплекс №2.***

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.
2. **ОРУ с палкой.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- основная стойка, палка внизу. | **«1»-**поднять палку на грудь;  **«2»** - палку вверх;  **«3»** - палку на грудь; **«4»** - и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги врозь, палка внизу. | **«1»** - палку вверх;  **«2»** - на­клон к правой ноге;  **«3»** - выпрямиться, палку вверх;  **«4»** - и. п.  То же к левой ноге. | **6** раз, темп умерен., дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*.- основная стойка, палка на плечах | **«1-2»** - присесть мед­ленным движени ем, спину и голову держать прямо;  **«3-4»** - и. п. | **5-7** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*. - лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. | **«1»** - прогнуться, палку вперёд-вверх;  **«2»** - вернуться в и. п. | **5-7** раз, темп умерен., дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*.- основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. | **«1»** - прыжком ноги врозь, палку вверх;  **«2»** - прыжком ноги вместе.  Вы­полняется на счёт **«1-8».** | **2** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №31**

**АПРЕЛЬ *комплекс №3.***

**I.** Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

**II. ОРУ на гимнастической скамейке.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - сидя верхом на скамейке, руки на поясе. | **«1»** -руки в сто­роны;  **«2»** - руки за голову; **«3»** -руки в стороны;  **«4»** - и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе. | **«1»** -руки в сто­роны; **«2»** -наклон вправо (влево);  **«3»** - выпрямиться, руки в стороны;  **«4» -**вернуться в и.п. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*.- лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. | **«1-2»** поднять прямые ноги вверх ; **«3-4»**- и.п. | **6-7** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. | **«1»**-шаг правой ногой на скамейку; **«2»** - шаг левой ногой на скамейку; **«3»** - шаг правой ногой со скамейки;  **«4»** - то же левой. Поворот кругом. | **3-4** раза, темп умерен., дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. | На счёт **«1-8»** прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повто­рение прыжков. | **2-3** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному между скамейками.

**КАРТОЧКА №32**

**АПРЕЛЬ *комплекс №4.***

**I. Игра «Эхо».***Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «****Кукареку****» — дети отвечают протяжно: «****Ку-ку****».*

**II.ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- основная стойка, руки вдоль туловища. | **«1»** - шаг правой ногой вправо, руки в стороны;  **«2»** - и. п.  То же левой ногой. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. | **«1-3»** - пружинистые приседания, руки вперёд;  **«4»** - и. п. | **5-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п.* - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. | **«1»** - руки со­гнуть перед грудью;  **«2»** - поворот вправо, руки развести в стороны;  **«3»** -руки перед грудью;  **«4»** -и. п.  То же в левую сторону. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *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»** -и. п.  То же левой ногой. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*.- стойка на коленях, руки на поясе. | **«1-2»** -с поворотом вправо сесть на правое бедро;  **«3-4»** - и. п.  То же вле­во. | По **3** раза, темп медлен., дыхание произвол. |
| **6.** | *И. п*.- основная стойка, руки вдоль туловища. | Прыжки на правой и левой ноге на счёт **«1-8».** | **2-3** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №33**

**МАЙ *комплекс №1.***

**I.** Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя - руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

**II.ОРУ с малым мячом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *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»**- вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п.* - стоя, ноги врозь, мяч в правой руке. | **«1»**- наклон к правой ноге;  **«2-3»** - покатить мяч от правой ноги к левой и обратно;  **«4»** - вернуться в и. п. То же к левой ноге. | **4-5** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *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 и. п. То же влево. | **4-6** раз, темп умеренный дыхание произвол. |
| **4.** | **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 и. п. | **5-7** раз, темп медленный дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п.* - лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. | **«1-2»** - поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом;  **«3-4»**- вернуться в и. п. То же левой ногой. | **6-7** раз, темп умеренный дыхание произвол. |
| **6.** | *И. п.* - стоя, ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. | Ударить мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. | Темп и дыхание произвольные. |

**III.** **Игра «Удочка».** *Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто коснулся мешочка, делает шаг и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, вновь участвуют все дети.*

**КАРТОЧКА №34**

**МАЙ *комплекс №2.***

**I. Игра «Догони свою пару»** (перебежки на другую сторону площадки).

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, руки на поясе. | **«1-2»** - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;  **«3-4»**- вернуться в и. п. | **6** раз, темп медленный дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. | **«1»**- руки в стороны;  **«2»**- наклон вправо, руки вверх;.  **«3»**- выпрямиться, руки в стороны;  **«4»**- вернуться в и. п. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*. - стойка на коленях, руки на поясе. | **«1»-** поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;  **«2»**- вернуться в и. п. То же влево. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*. - стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. | **«1-2»** - выпрямить коле ни, принять положение упора согнувшись;  **«3-4»**- вернуться в и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п.* - лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. | **«1-2»** - прогнуться, руки вынести вперёд; **«3-4»**- вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп медленный дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №35**

**МАЙ *комплекс №3.***

**I.** Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски *(или кубики).*

**II. ОРУ****с флажками.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. - основная стойка, флажки внизу. | **«1»**-флажки в стороны;  **«2»** – вверх;  **«3»**-флажки в стороны; **«4»**- вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*.- основная стойка, флажки внизу. | **«1»**- шаг вправо, флажки в стороны;  **«2»** – наклон вперёд, скрестить флажки;  **«3»** – выпрямиться, флажки в стороны;  **«4»**- вернуться в и. п. То же влево. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п.* - основная стойка, флажки у плеч. | **«1 -2»** – присед, флажки вперёд;  **«3-4»**- вернуться в и. п. | **5-7** раз, темп умеренн., дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*.- основная стойка, флажки внизу. | **«1»**-флажки в стороны;  **«2»**- поднять правую ногу, коснуться палочками колен;  **«3»-** опустить ногу, флажки в стороны;  **«4»-** вернуться в и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*. - основная стойка, флажки внизу. | **«1»**- прыжком ноги врозь;  **«2»**- прыжком в и. п. Выполняется на счёт **«1-8».** | **2-3** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| **6.** | И. п. - основная стойка, флажки внизу. | **«1»**- правую ногу назад на носок, флажки вверх;  **«2»**- вернуться в и. п. То же левой ногой. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**КАРТОЧКА №36**

**МАЙ *комплекс №4.***

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

**II. ОРУ с кольцом (кольцеброс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.-* основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. | **«1-2»** - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;  **«3-4»**- вернуться в и. п. | **5-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п.-* основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. | **«1»** - присесть, кольцо вверх;  **«2»** - вернуться в и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п.-* стойка, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. | **«1»** - руки в стороны;  **«2»** - руки вверх, переложить кольцо в другую руку;  **«3»** - руки в стороны;  **«4»** - вернуться в и. п. То же другой рукой. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. | **«1»** - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;  **«2»** - опустить ногу, вернуться в и. п. То же правой ногой. | **6** раз, темп средний, дыхание. |
| **5.** | *И. п.*- ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. | **«1»** - прямые руки вперёд - *вдох*;  **«2»** - наклониться, коснуться кольцом пола - *выдох*;  **«3»** - выпрямиться, кольцо вперёд -*вдох*;  **«4»** - вернуться в и. п.- *выдох*. | **5-6** раз, темп средний. |
| **6.** | *И. п.-* основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. | **«1»** - правую ногу в сторону;  **«2»** - приставить левую ногу;  **«3»** — левую ногу в сторону;  **«4»** - приставить правую ногу. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвол. |

**III. Игра «Фигуры».** *Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную . На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры*