**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*