**КАРТОЧКА № 29**

**АПРЕЛЬ *комплекс № 1.***

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

**II. ОРУ с малым мячом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, мяч в правой руке. | **«1»** -руки в стороны; **«2»** -руки вниз, переложить мяч в левую руку; **«3»** -руки в сторо­ны; **«4»** -и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **2.** | *И. п*. - стойка ноги врозь, мяч в правой руке. | **«1-2»** - поворот впра­во, ударить мячом о пол и поймать его; **«3-4»** -то же влево. | По **3** раза, темп средний, дыхание произвольн |
| **3.** | *И. п.* - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. | **«1»** - при­сесть, ударить мячом о пол; **«2»** -и. п. | По **6** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **4.** | *И. п*. -сидя ноги врозь, мяч в правой руке. | **«1»** -мяч вверх; **«2»** - наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; **«3»** - выпрямить­ся, мяч вверх; **«4»** -и. п. | **6** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **5.** | *И. п*.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке. | **«1-2»** -поднять пра­вую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; **«3-4»** - и. п. | **6** раз, темп умеренный дыхание произвольн |

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

**КАРТОЧКА № 30**

**АПРЕЛЬ *комплекс № 2.***

**I.** **Игра «По местам!»**

*Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, пе­ред каждым ребенком 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.*

**II. ОРУ с палкой.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, палка внизу. | **«1»**- палку вперёд; **«2»** - пал­ку вверх; **«3»** -палку вперёд; **«4»** - и. п. | **8** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги врозь, палка на груди. | **«1»** -наклониться впе­рёд, положить палку на пол; **«2»** - выпрямиться, руки на пояс; **«3»** -на­клон вперёд, взять палку; **«4»** -и. п. | **6** раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **3.** | *И. п.* –основная стойка, палка внизу. | **«1-2»** - присесть, палку вверх; **«3-4»** -и. п. | **6-7** раз, темп умеренный, дыхание произвольн |
| **4.** | *И. п*.- стойка на коленях, палка за головой. | **«1»-**палку вверх; **«2»** -наклон вправо; **«3»**- выпрямиться; **«4»** -и. п. То же влево. | По **3** раза,  темп умеренный, дыхание произвольн |
| **5.** | *И. п*.-основная стойка с опорой обеих рук о палку. | **«1»**-под­нять правую ногу назад-вверх; **«2»** -и. п.; **«3-4»** -левой ногой | По **3-4** раза, темп средний, дыхание произвольн. |

**III.** Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

**КАРТОЧКА № 31**

**АПРЕЛЬ *комплекс № 3.***

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.*

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. -основная стойка, руки на поясе. | **«1»**- руки в стороны; **«2»**- руки за голову; **«3»**- руки в стороны; **«4»**- и. п. | **8** раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. | **«1-2»** - по­ворот вправо, руки в стороны; **«3-4»** -и. п. То же вле­во. | По **3** раза, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **3.** | *И. п*. - сидя ноги врозь, руки на поясе. | **«1»** - руки в стороны - *вдох*; **«2»** - наклон вперёд, коснуться пола между носками ног - *выдох*; **«3»**- выпрямиться, руки в стороны; **«4»** -и. п. – *выдох.* | **6-7** раз, темп средний. |
| **4.** | *И. п*.- лёжа на спине, руки за головой. | **«1-2»** -поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коле ном; **«3-4»** -и. п. | **6-7** раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| **5.** | *И. п*.- основная стойка, руки на поясе. | Прыжки (на счёт **«1-8»**) на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с неболь­шой паузой. | **3** раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

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

**КАРТОЧКА №32**

**АПРЕЛЬ *комплекс № 4.***

**I.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: **«Аист!»** ос­тановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: **«Ба­бочки!»** помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- основная стойка. | **«1»** - шаг вправо, руки через стороны вверх - *вдох;* **«2»** - и. п. -*выдох*; **«3-4»** -то же влево. | По **4** раза, темп средний. |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги врозь, руки вниз. | **«1-2»**- наклон вправо, ру­ки за голову; **«3-4»** - и. п. То же влево. | По **3** раза, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **3.** | *И. п.*- ноги на ширине ступни, руки внизу. | **«1-2»** - присесть, ру­ки за голову; **«3-4»** -и. п. | **6-7** раз, темп медленный, дыхание произвольн. |
| **4.** | *И. п*.- лёжа на спине, руки вверху. | **«1-2»** - поворот на живот, помогая себе руками; **«3-4»** - и. п. | **5-6** раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **5.** | *И. п.* -основная стойка, руки вдоль туловища. | Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой. | **3** раза, темп средний, дыхание произвольн. |

**III*.*** **Игра малой подвижности «Летает —не летает».**

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если пред­мет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.*

*Тот, кто неправильно поднял руки, счита­ется проигравшим.*

**КАРТОЧКА №33**

**МАЙ *комплекс № 1.***

**I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.**

**II. ОРУ с мячом большого диаметра.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п*.- основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, мяч внизу. | **«1»**-поднять мяч вперёд; «**2»**-мяч вверх; «**3»**-мяч вперёд; «**4»**-и. п. | **6-8** раз, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п -* ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. | **«1»-**наклониться вперёд к правой ноге; **«2-3»**-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; **«4»**-и. п. | **6-7** раз,  темп умеренн., дыхание произвол. |
| **3.** | *И.п-* основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, мяч в согнутых руках у груди. | **«1-2»**-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые – *выдох*; **«3-4»**-вернуться в и. п.- *вдох.* | **6** раз, темп средний. |
| **4.** | *И.п*. -стойка на коленях, мяч на полу. | **«1-4»**-катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево. | По **3** раза, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И.п.*- стойка ноги врозь, мяч внизу. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | **10-12** раз подряд в индивидуальном темпе. |

**III.** **Игра «Удочка»**.

*Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. 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 мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.*

**КАРТОЧКА №34**

**МАЙ *комплекс № 2.***

**I. Игра «Летает – не летает».**

*Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если пред­мет летает, например самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.*

**II. ОРУ с обручем.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-*основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, обруч внизу хватом рук с боков. | **«1»**-поднять обруч вверх; **«2»**-повернуть обруч и опустить за спину; **«3»**-обруч вверх; **«4»**-и. п. | **6-8** раз, темп средний; дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п*.- стойка ноги врозь, обруч внизу. | **«1»**-обруч вверх; **«2»**-наклониться вправо (влево);**«3»-**выпрямиться, обруч вверх; **«4»**-и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *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»-**и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И.п*.-стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. | **«1-2»**-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; **«3-4»**-вернуться в и. п. | **6** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **5.** | *И.п.* - стоя в обруче. | Прыжки на двух ногах на счёт **«1-7»**, на счёт **«8»** прыжок из обруча поворот кругом и снова повторить прыжки. | **3-4** раза, темп ритмичн., дыхание произвол. |

**III. Игра «Эхо»** *(в ходьбе).*

*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****».*

**КАРТОЧКА №35**

**МАЙ *комплекс № 3.***

**I.** Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три *(дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).*

**II. ОРУ с флажками.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-*основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, флажки внизу. | **«1»**-флажки в стороны; **«2»**-вверх;  **«3»**-в стороны;  **«4»**-и. п. | **6-8** раз, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п.* - стойка ноги врозь, флажки внизу. | **«1»-**поворот вправо, взмахнуть флажками;  **«2»-**и. п. То же влево. | **6** раз, темп умеренн., дыхание произвол. |
| **3.** | *И.п.*-основная стойка *(пятки вместе, носки* *врозь)*, флажки в согнутых руках у груди. | **«1»-**флажки в стороны - *вдох*; **«2»**-присесть, флажки вынести вперёд - *выдох*; **«3»-**встать, флажки в стороны - *вдох*; **«4»**-и. п.- *выдох*. | **7-8** раз, темп средний. |
| **4.** | *И.п.*- стойка ноги врозь, флажки за спиной. | **«1»-**флажки в стороны - *вдох*; **«2»-**наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - *выдох*; **«3»**-выпрямиться, флажки в стороны – *вдох;* **«4»**-и. п.- *выдох*. | **6** раз, темп средний. |
| **5.** | *И.п.-*основная стойка *(пятки вместе, носки врозь),* флажки внизу. | **«1»**-шаг вправо, флажки вверх; **«2»**-и. п. То же влево. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |

**III.** **Игра «Не попадись»** *(прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего).* Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

**КАРТОЧКА №36**

**МАЙ *комплекс № 4.***

**I.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-*основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, руки вдоль туловища. | **«1»**-руки к плечам; **«2-4»**-круговые движения вперёд; **«5-7»**- то же назад; **«8»-**и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п*.- стойка ноги на шири не плеч, руки согнуты перед грудью. | **«1»**-поворот вправо, руки в стороны; **«2»**-и. п. То же влево. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И.п.* - стойка ноги на шири не ступни, руки на поясе. | **«1»**-руки в стороны; **«2»-**поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; **«3»-**опустить ногу, руки в стороны; **«4»**-и. п. То же левой ногой. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И.п.-* лёжа на спине, руки вдоль туловища. | **«1-8»**-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги. | **3-4** раза, темп умерен., дыхание произвол. |
| **5.** | *И.п*.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой. | **«1-2»**-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять; **«3-4»-**и. п. | **4-5** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **6.** | *И.п*.-основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, руки вдоль туловища. | На счёт **«1-8»**-прыжки на двух ногах, затем пауза | **2-3** раза |

**III.** **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.