

№ 1 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, повернуться к воспитателю. Поднять руки в стороны и опустить - «Птички машут крыльями». Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* то же. Присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям - «Птички клюют зернышки», выпрямиться и поднять руки вверх. Повторить 4-6 раз.
3. Бег - «Птички летают». Ходьба за воспитателем.

№ 2 Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. *И. п.:* сидя, ноги свободно на полу. Поднять погремушку вверх, потрясти и опустить. Повторить упражнение 2-3 раза одной рукой, затем другой.



Рис. 19

2. *И. п.:* стоя. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки воспитателю, присесть, взять погремушку, выпрямиться и показать ее воспитателю. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка. Вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди (рис. 19). Повторить 4-6 раз.
4. Свободно поплясать с погремушкой.
5. Ходьба за воспитателем. Дети кладут погремушку в корзину.

№ 3 Общеразвивающие упражнения на стульях.

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* сидя на стуле, руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу (рис. 20), опустить. Повторить 3-4 раза.

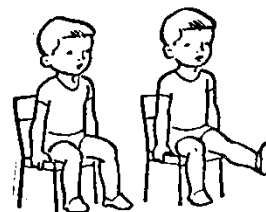


Рис. 20

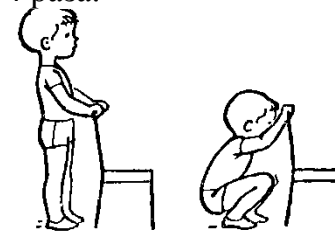


Рис. 21

3. *И. п.:* стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться - «Спрятаться от воспитателя и показаться» (рис. 21). Повторить 4-6 раз.
4. *И. п.:* стоя, руки свободно. Пскоки на месте - «Воспитатель нашел детей, и все радуются» (15-20 сек).
5. Спокойная ходьба между стульями за воспитателем. Дети вместе с воспитателем ставят стулья вдоль одной из стен комнаты.

№4 Общеразвивающие упражнения.

Дети выполняют упражнения, расположившись в разных местах комнаты (в рассыпную).

1. *И. п.:* сидя, руки опущены. Поднять руки вперед, показать воспитателю, спрятать за спину. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, коснуться пальцами пола, выпрямиться (стараться выполнить полное приседание). Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, опустить. Повторить 4-6 раз. Воспитатель помогает детям, которые не могут выполнить упражнение.
4. *И. п.:* стоя, пскоки на месте на двух ногах - «Прыгать, как зайки», руки держать свободно (15-20 сек).
5. Спокойная ходьба за воспитателем (20-30 сек).

№ 5 *Общеразвивающие упражнения без предметов*

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться - «Вот какие мы большие», присесть и положить руки на колени - «Вот какие мы маленькие», вернуться в исходное положение (рис. 22). Повторить 4-6 раз.

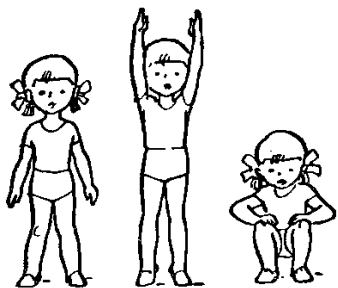


Рис. 22

2. *И. п.:* сидя на полу, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, обхватить колени руками и выпрямить ноги - «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, смотреть вперед, руки под подбородком. Протянуть руки вперед, показать воспитателю и положить

ладони на спину - «Рыбки плавают». Повторить 3-4 раза.

4. *И. п.:* стоя, руки свободно опущены вниз. Пскоки на месте - «Воробышки прыгают».

5. Спокойная ходьба, сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

№ 6 *Общеразвивающие упражнения (с платочками)*

1. *И. п.:* сидя на ковре, платочек в правой руке. Поднять платочек над головой, помахать и опустить на колени. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

2. *И. п.:* стоя, взять платочек обеими руками за углы, руки опущены. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Все, спрятались. Нет никого!», выпрямиться, опустить платочек - «Вот и нашлись все детки». Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.:* лежа на животе, платочек в вытянутой вперед руке. Поднять руку вверх и опустить. Повторить 3-4 раза одной и другой рукой.

4. Пскоки на месте на двух ногах.

5. Ходьба за воспитателем. Положить платочки в указанное воспитателем место.

№ 7 *Общеразвивающие упражнения (с мешочками)*

1. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-6 раз.

1. *И. п.:* стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

4. Бег врассыпную за воспитателем. Ходьба. По указанию воспитателя сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

№ 8 *Общеразвивающие упражнения (с кубиками)*

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны. Повторить 6-7 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед - «Показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение - «Спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола). Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на двух ногах на месте (15-20 сек). Ходьба. Положить кубики на место.

№ 9 *Общеразвивающие упражнения с мячиками/шишками*

1. *Я. п.*: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину. Повторить 6-8 раз.
2. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.*: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях. Поднять руки в стороны-вверх, потянуться вверх, опустить руки. Повторить 4 раза.
4. *И. п.*: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки - «Белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-6 раз.
5. Пскоки на месте - «Белочки веселятся» (20-25 сек). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик).

№ 10. *Общеразвивающие упражнения (с погремушкой)*

1. *И. п.*: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.*: лежа на спине, руки вытянуть, погремушки в обеих руках. Поднять руки, показать погремушку воспитателю, коснуться пола над головой. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.*: сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны - «Вот погремушка», соединить ноги - «Нет погремушки». Повторить 4-6 раз.
4. Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.

№ 11 *Общеразвивающие упражнения (с ленточкой)*

1. *И. п.*: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой. Повторить по 4-6 раз каждой рукой.
2. *И. п.*: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту к ступням ног, выпрямиться, наклониться вперед, взять ленту и поднять ее вверх над головой. Стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
3. *И. п.*: лежа на спине, ленту держать обеими руками за концы. Поднять руки и ноги, коснуться лентой стоп ног и опустить на пол. При выполнении упражнения дети могут сгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.
Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место.

№ 12 *Общеразвивающие упражнения с обручем*

1. *И. п.*: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой - «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.*: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.*: лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу. Посмотреть вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
4. Бег друг за другом с обручем в руках - «Машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место.

№ 13 . Общеразвивающие упражнения с мешочком

1. *И. п.:* стоя, положить мешочек на голову и придерживать его руками, присесть смотреть вперед, выпрямиться, снять мешочек с головы. Повторить 3-4 раза.
2. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках. Протянуть руки вперед, показать мешочек и подтянуть его к туловищу (к груди). Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, ноги вместе, мешочек в обеих руках на груди. Поднять обе ноги вверх и опустить. Повторить 4- 6 раз.
4. *И. п.:* стоя, руки с мешочком внизу. Положить мешочек на пол, попрыгать на месте 15-20 сек. Спокойная ходьба. Стать в указанное (обозначенное) место.

№ 14 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, опустить руки. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* стоя, мяч в обеих руках, руки внизу. Присесть, слегка ударить мячом об пол, выпрямиться. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, следит, чтобы дети приседали, а не наклонялись. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
4. *И. п.:* стоя, мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15-20 сек). Спокойная ходьба.

№ 15 Общеразвивающие упражнения на стульчиках

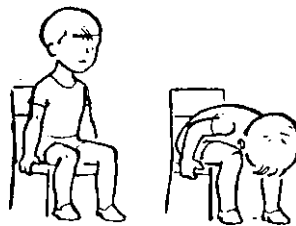


Рис. 26

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны - вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать за спину. Повторить 3-4 раза.
2. *И. п.:* стоя за стулом, руками держаться за спинку стула. Снимая руки со стула, присесть выпрямиться - «Дети спрятались и показались». Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим, что под стулом», выпрямиться (рис. 26). Повторить 4-5.раз.
4. Пскоки на месте (20-30 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место (вдоль стены комнаты).

№ 16 Общеразвивающие упражнения с флажком

1. *И. п.:* сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
3. *И. п.:* сидя, ноги врозь, флажок держать обеими руками. Наклониться вперед, постучать несколько раз флажком об пол, выпрямиться, поднять флажок вверх. Повторить 3-4 раза.
4. Бег с флажком друг за другом (20-30 сек). Ходьба. Положить флажки.

№ 17 *Общеразвивающие упражнения*

1. *И. п.*: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачивается в одну и другую сторону - «Качаем куклу» (8-10 раз), ноги не сдвигать.

2. *И. п.*: стоя на четвереньках, повернуться в центр круга. Поднять одну руку вперед-вверх, опустить. То же выполнить другой рукой - «Собачка поднимает лапу» (рис. 27). Повторить 4-6 раз.

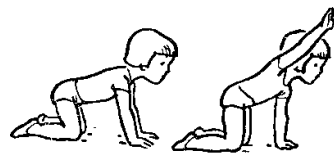


Рис. 27

3. *И. п.*: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх - «Вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени - «Вот какие маленькие деревца». Повторить 4-6 раз.

4. *И. п.* то же, руки впереди, свободно согнуты, лапки у зайки». Пскоки на месте на двух ногах - «Зайка прыгает» (15-20 сек) (не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка).

5. Ходьба за воспитателем. Сесть на стулья или гимнастическую скамейку.

№ 18 *Общеразвивающие упражнения с платочком*

1. *И. п.*: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично. Повторить 4-6 раз.

2. *И. п.*: стоя, платочек держать так же. Присесть, поднять платочек перед лицом - «Детки спрятались. Нет никого», выпрямиться и опустить платочек. Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4-6 раз.

3. *И. п.*: сидя, ноги вместе, платочек в обеих руках. Наклониться вперед, накрыть платочком носки ног, выпрямиться и показать пустые руки, затем по указанию воспитателя наклониться, взять платочек обеими руками и показать его. Повторить 3-4 раза.

4. «Потанцуем с платочком» - дети выполняют разные движения: приседания, пскоки, взмахи и т. д. (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место.

№ 19 *Общеразвивающие упражнения с погремушкой*

1. *И. п.*: стоя, ноги слегка расставлены, погремушка в одной руке. Поднять погремушку вверх, погременуть, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые ручки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушку. То же выполнить другой рукой. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

2. *И. п.*: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушка на полу между ног. Соединить ноги вместе - «Спрятать погремушку», ноги врозь - «Показать погремушку», стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.*: лежа на животе, погремушка в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, положить погремушку как можно дальше, положить руки под подбородок и отдохнуть, по сигналу воспитателя взять погремушку и подтянуть к груди, стараться держать ноги вместе и не сгибать их. Повторить 3-4 р.

4. *И. п.*: сидя, держать погремушку в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

5. Пскоки на месте на двух ногах (20-25 сек). Ходьба друг за другом. Положить погремушки.

№ 20 *Общеразвивающие упражнения.*

1. *И. п.*: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Попеременно выпрямлять и сгибать руки - «Едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу». Выполнять 12-16 раз.

2. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками - «Маленькие клубочки», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.*: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться. Повторить 4-6 раз. Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (15- 20 сек). Пскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем.

№ 21 Общеразвивающие упражнения с шишками/мячами

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки - «Шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, шишка в обеих руках над головой. Поднять ноги вверх, руки вперед, коснуться шишкой стоп ног, вернуться в исходное положение - «Белочка играет с шишкой». Повторять 4-5 раз.
4. Пскоки на месте «Белочка прыгает» (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Перейти в отведенное для метания место.

№ 22 . Общеразвивающие упражнения (с лентой)

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, лента на полу у ног. Наклониться вперед, колени можно сгибать, взять обеими руками за концы ленту, выпрямиться и поднять ленту вверх над головой. (Вместо наклона можно выполнять приседание.) Затем по указанию воспитателя (этим регулируется темп движения) наклониться», положить ленту на пол и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.* лежа на спине, ленту взять обеими руками за концы и держать над грудью. Поднять одновременно обе ноги, коснуться ленты и опустить. Повторить 4-6 раз.
3. Пскоки на месте, держа ленточку в руке. Ходьба друг за другом. Положить ленту.

№ 23 Общеразвивающие упражнения на стульях

1. *И. п.:* сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью - «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед - «Самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть. Повторить 3-4 раза.
2. *И. п.:* стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* сидя на стуле, руки свободно лежат на коленях. Наклониться вперед, посмотреть под стульчик и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место.

№ 24 Общеразвивающие упражнения с обручами

1. *И. п.:* стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, поднять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках. Поднять руки и ноги вперед, коснуться ногами обруча, вернуться в исходное положение. Если у детей сразу не получается все упражнение, то можно поднимать только ноги, а затем поднимать одновременно ноги и руки. Не обязательно поднимать прямые ноги. Повторить 3-4.
4. Бег друг за другом. Обруч держать обеими руками - «Машины едут» (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обручи.

№ 25 Общеразвивающие упражнения с мешочком

1. *И. п.:* сидя, держать мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки на колени. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* стоя, руки внизу, в одной руке мешочек. Положить мешочек на голову и придерживать сбоку обеими руками, не торопясь присесть, выпрямиться. Старайся, чтобы мешочек не падал с головы, смотреть вперед. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих руках под подбородком. Вытянуть руки вперед, показать мешочек, вернуться в исходное положение. Стараться не прогибать верхнюю часть туловища. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.

№ 26 Общеразвивающие упражнения с мячом

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой. Наклониться как можно дальше вперед, Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать двумя руками. Поднять мяч вверх, положить его на голову, локти развести в стороны, руками придерживать мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на месте, держа мяч в руках (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Остановиться в отведенном для метания месте.

№ 27 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх - «В лесу растут маленькие и большие деревья». Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться - «Колка дров». Повторить 6-8 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутые ноги, подтянуть их к туловищу, обхватить руками колени- «Медвежата играют», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
- 4: Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно- «Зайки прыгают» (15-20 сек). Ходьба друг за другом - «Идем домой».

№ 28 Общеразвивающие упражнения с флажком

1. *И. п.:* стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой. Повторить 3-4 раза каждой рукой.
2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на животе, флажок в одной руке, руки в стороны. Соединить руки, взять флажок в другую руку и развести руки в стороны, стараться не поднимать и не сгибать ноги. Повторить 3-4 раза.
4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 сек). Ходьба. Положить флажки.

№ 29 Общеразвивающие упражнения с платочком

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки. Взмахнуть руками вверх-вниз - «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6-8 раз.
2. *И. п.:* стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз. Присесть и поднять платочек перед лицом - «Детки спрятались». Воспитатель делает вид, что ищет детей, но при этом не замедляет темп упражнения. Выпрямиться, опустить руки - «Вот детки нашлись». Воспитатель называет несколько детей по именам. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3-4 раза. То же выполнить другой рукой.
4. Потанцевать с платочком кто как умеет (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить платочки,

№ 30 Общеразвивающие упражнения с погремушкой

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, пограть ею, опустить. Повторить 4 раза. То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.
2. *И. п.:* стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в обеих руках, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх (ноги могут быть согнуты в коленях), коснуться погремушкой стоп, опустить ноги. Повторить 4-6 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку.

№ 31 Общеразвивающие упражнения с кубиками

1. *И. п.:* стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны - вверх, подняться на носки - «Строим высокий дом», вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону. Стараться не отрывать ноги от пола. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
3. *И. п.:* стоя, руки опущены. Присесть (полное приседание), легко постучать кубиками об пол - «Забиваем гвозди», выпрямиться. Напомнить детям, что нужно выполнять полное приседание, кубиками стучать легко и быстро выпрямиться. Повторить 4-6 раз.
- * 4. *И. п.:* лежа на животе, прямые руки вытянуть. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, стараться руки не сгибать, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.
5. Пскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20-30 сек). Ходьба.

№ 32. Обще развивающие упражнения с лентой

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз)- «Крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение.
2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не трогать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться -вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать её воспитателю. Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* лежа на спине, ленту держать обеими руками впереди. Поднять одну ногу, коснуться ею ленты, опустить. Так же поднять другую ногу. Повторить движения 2-3 раза для каждой ноги.
4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (.2.0-30 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить ленту.

№ 33 *Общеразвивающие упражнения с мешочками*

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову. Повторить 4-5 раз.
2. *И. п.:* лежа на животе, мешочек в обеих прямых руках. Приподнять мешочек вверх, стараться не сгибать руки, смотреть на мешочек, опустить его на пол. Движение выполняется в довольно быстром темпе. Это облегчает выполнение. Повторить 4-5 раз.
3. *И. п.:* стоя, мешочек держать обеими руками, руки внизу. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх, присесть, взять мешочек, выпрямиться. Упражнение выполнять в темпе 4-6 раз.
4. Пскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колонне по одному. По указанию воспитателя встать в отведенное для метания место.

№ 34 *Общеразвивающие упражнения с обручами*

1. *И. п.:* стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх - «Посмотреть в окошко», опустить руки. Повторить 4-6 раз.
2. *И. п.:* лежа на спине, обруч в обеих руках вертикально к полу. Поднять одновременно обе ноги к обручу, опустить вниз (рис. 36). Повторить 4-6 раз.
3. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед - «Посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (рис. 37). Повторить 4-6 раз.

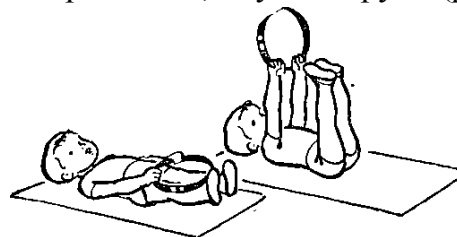


Рис. 36



Рис. 37

4. Бегать в рассыпную по всему помещению - «Машины едут быстро, быстро». Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч.

№ 35 *Общеразвивающие упражнения с мячом*

1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.
2. *И. п.:* сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться, вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.
3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, на коленях. Повернуться, в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить, в другую - сторону. Повторить 4-6 раз.
4. Пскоки на месте, на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка) - «Прыгать легко, как мяч» (20-25 сек). Взять мяч.
5. Ходьба друг за другом. Перейти к месту для выполнения метания.

№ 36 Общеразвивающие упражнения на стульчиках.

1. *И. п.:* сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. Повторить 4-6 раз.

2. *И. п.:* стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться. Если спинка стульчика высокая и дети не могут достать руками сиденье, то можно стоять со стороны сиденья. Повторить 4-6 раз.

3. *И. п.:* сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить. Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. Повторить 4-6 раз.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед вокруг стула (20-25 сек). Ходьба между стульями. Поставить стулья на место и взять мячи.

№ 37 Общеразвивающие упражнения (с флажком) .

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, флажок держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть флажком в одну и другую сторону. Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, держать флажок обеими руками. Присесть, положить флажок на пол, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. Пскоки на месте (20-30 сек), флажок держать в одной руке. Ходьба. Положить флажок на место.

№ 38 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить- «Птички машут крыльями». Повторить 6-8 раз.

2. *И. п.:* лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Круговые движения ногами - «Езда на велосипеде». После 4-5 движений опустить ноги, отдохнуть и повторить еще раз.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени - «Большие и маленькие елочки». Повторить 4-5 раз.

4. Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках - «Прыгать, как зайчики». После (3- 8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 сек).

№ 39 Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. *И. п.:* стоя, держать платочек обеими руками за углы. Взмахнуть платочком и поднять его над головой, опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками впереди. Наклониться вперед, положить платочек между ног, выпрямиться, поднять руки вверх. Наклониться вперед, взять платочек за уголки, выпрямиться. Упражнение выполнять в спокойном темпе так, чтобы дети успели положить и взять платочек. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, платочек держать обеими руками над головой на полу. Поднять одну ногу (можно в полусогнутом положении), опустить на пол, затем поднять другую ногу. Повторить движение по 3-4 раза для каждой ноги.

4. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед (20- 30 сек). Платочек держать свободно в одной руке. Спокойная ходьба. Положить платочек.

№ 40 Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, немного расставив ноги, погремушка в одной руке, руки подняты вверх. Наклониться в одну и другую сторону «Часы идут». После 2-3 наклонов переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя на ковровой дорожке, ноги врозь, погремушка в обеих руках впереди. Поднять погремушку над головой, погорметь ею и опустить. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, погремушка в одной (или обеих руках). Одновременно поднять ноги и руки, погорметь погремушкой и опустить. Повторить 4-5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, погремушка в одной руке (15-20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

№ 41 Общеразвивающие упражнения (с кубиками).

1. *И. п.:* стоя, ноги вместе, в каждой руке кубик. Поднять руки вверх, ударить кубик о кубик и опустить руки в стороны-вниз. Повторить 4-5 раз.

2. *И. п.:* лежа на животе, руки прямые впереди на полу. Поднять руки от пола, развести их в стороны, кратковременно фиксировать это положение (верхняя часть туловища приподнята) и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться кубиками пола (у колен или бедра), вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на месте на двух ногах, кубики в руках. После 6-8 прыжков походить и повторить пскоки. Ходьба в колонне по одному. Положить кубики.

№ 42 Общеразвивающие упражнения (с лентой).

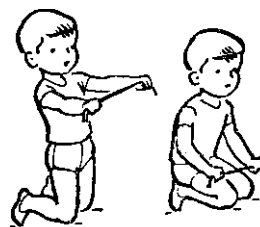
1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, ленту держать за концы обеими руками. Поднять ленту вверх, потянуться, опустить. Повторить 4-6 раз.

2. *И. п.:* стоя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, коснуться лентой носков ног, выпрямиться. Повторить 4-6 раз.

3. *Я. п.:* стоя на коленях, ленту держать обеими руками за

концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение (рис. 40). Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте (20-30 сек), лента в одной руке. Ходить друг за другом, учитывая границы помещения. Положить ленту.



№ 43 Общеразвивающие упражнения (с мячами).

1. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками. Поднять мяч вверх, потянуться, опустить. Повторить 3-4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног, выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. *И. п.:* стоя, держать мяч обеими руками, руки внизу. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. Повторить 4-5 раз. Упражнение выполнять в бодром темпе.

4. Пскоки на месте на двух ногах (15-20 сек). Мяч положить на пол и прыгать рядом с ним. Спокойная ходьба друг за другом вокруг комнаты.

№ 44 Общеразвивающие упражнения (с обручами).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках. Поднять обруч вверх, не сгибая руки в локтях, положить обруч (через голову) на плечи (рис. 41), вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать обруч обеими руками, руки внизу. Присесть, вынести согнутые руки с обручем вперед - «Посмотреть в окошко», выпрямиться, опустить обруч. Повторить 3 - 4 раза.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол (у бедра), выпрямиться, показать воспитателю руки. По указанию воспитателя взять обруч и выполнить упражнение в другую сторону. Повторить 3-4 раза. Если дети теряют равновесие, можно предложить им развести ноги.

4. Бег с обручем в руках - «Машины едут быстро, быстро» (20-30 сек). Следить, чтобы дети бегали свободно, в одном направлении и не наталкивались друг на друга, учитывали границы помещения. Ходьба с замедлением темпа - «Машины едут домой». Положить обруч.

№ 45 Общеразвивающие упражнения (с мешочками).

1. *И. п.:* стоя, немного расставить ноги, мешочек в обеих руках. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки. Повторить 4-5 раз.

2. *И. п.:* стоя, держать мешочек в одной руке. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться, поднять руки вверх. По указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, снова соединить вместе, стараться не сгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

4. Бег врассыпную за воспитателем. Спокойная ходьба. По указанию воспитателя встать за чертой, веревкой или гимнастической скамейкой.

№ 46 Общеразвивающие упражнения (с флажками).

1. *И. п.:* лежа на спине, флажок держать в одной руке, рз⁷-ки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3-4 раза.

2. *И. п.:* стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно коснуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3- 4.раза. То же выполнить другой рукой.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, флажок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу - «Спрятали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4-5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в руке друг за другом (20-25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.

№ 47 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и одну ногу - «Петушок стоит», вернуться в исходное положение. Выполнить движение -на другой ноге. Повторить 3-4 раза.

2. *И. п.* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед, развести в стороны, приподнять верхнюю часть туловища - «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. -

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Подтянуть согнутые ноги к туловищу, обхватить их руками - «Мишка играет», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Руки держать свободно - «Зайки прыгают» (20-25 сек). Ходьба друг за другом.

№ 48 Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руку вверх, погременуть погремушкой, присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать воспитателю руки, взять погремушку другой рукой и повторить упражнение. Повторить 2-3 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны - «Есть погремушка», свести ноги вместе - «Нет погремушки». Повторить 2-3 раза.

3. *И. п.:* лежа на животе, погремушку держать обеими руками у подбородка. Выпрямить руки вперед, положить погремушку на пол, подтянуть ладони под подбородок и отдохнуть, затем взять погремушку, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. *И. п.:* сидя, ноги вместе, держать погремушку в одной руке. Наклониться вперед, коснуться погремушкой носков ног, выпрямиться. Повторить упражнение 2-3 раза одной, затем другой рукой.

5. Пскоки на двух ногах с продвижением вперед за воспитателем с погремушкой в руке (15-20 сек). Ходьба. Положить погремушку.

№ 49 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения руками (одна вокруг другой) - «Наматывание нитки на клубок». Повторить 5-6 раз в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше - «Вот как мы растем», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.

3. *И. п.:* сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться - «Длинные и короткие ноги». Повторить 4-5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно - «Воробышки прыгают» (20-30 сек). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.

№ 50 Общеразвивающие упражнения (с погремушкой).

1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погременуть погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

3. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба в колонне по одному вокруг помещения. Положить погремушку.

№ 51 Общеразвивающие упражнения (с обручем).

1. *И. п.:* стоя, в опущенных руках держать обруч. Поднять обруч вверх над головой, потянуться, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, положить обруч на носки, выпрямиться, показать руки воспитателю, наклониться вперед, взять обруч, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* стоя, руки внизу, обруч на полу. Зайти в обруч, присесть - «У каждой птички свое гнездышко», выпрямиться, выйти из обруча. Повторить 3-4 раза.

4. Бег враспынную по всему помещению с обручем, в руках со сменой темпа - «Машины едут быстро и медленно» (20-30 сек). Ходьба друг за другом. Положить обруч на место.

№ 52 Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

2. *И. п.:* лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4-5 раз. Движение выполнять оживленно.

3: *И. п.:* сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на двух и на одной ноге (20-30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

№ 53 Общеразвивающие упражнения (с платочком).

1. *И. п.:* стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.

2. *И. п.:* сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах ((20-30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

№ 54 Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. *И. п.:* лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед - в стороны-назад-«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте (20-25 сек) - «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

№ 55 Общеразвивающие упражнения (с мячом).

1. *И. п.:* сидя, ноги врозь, мяч держать обеими руками впереди. Взмахнуть руками в одну, затем в другую сторону, одновременно поворачивая корпус. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

2. *И. п.:* стоя, мяч держать обеими руками над головой. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч вверх. Повторить 4-5 раз.

3. *И. п.:* лежа на спине, мяч держать обеими руками на груди, локти развернуть в стороны. Подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу, выпрямиться. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на месте на двух ногах. Мяч на полу у ног. Ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.