

Май

Комплекс №17.

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.

7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. 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.

Комплекс №18.

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п.— основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — поднять обруч вверх;

2 — повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево);

3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

4. 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 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).