

**АПРЕЛЬ** средняя группа  
**Комплекс 13**  
**Дата: с 01.04.20 по 10.04.2020**  
**(на основе ритмических упражнений)**

1. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя: «Аист!» — остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения с гирями.***

2.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, гири вниз. Поднять гири на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение(4-5 раз).

3.И. п.— стойка ноги на ширине плеч, гири вниз. Гири вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4.И. п.— стойка ноги на ширине ступни, гири вниз. Гири вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее гирями, опустить ногу, гири вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

5.И. п. — стоя, ноги врозь, гири на грудь. Гири вверх, наклон вперед, коснуться гирями носка правой (левой) ноги; поднять гири, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

6.И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах. Небольшая пауза, повторение задания.

7.Ходьба в колонне по одному.

8.Речевка:

Зарядку делай каждый день.

Пройдут усталость, вялость, лень.

**АПРЕЛЬ** средняя группа  
**Комплекс 14**  
**Дата: с 13.04.2020 по 24.04.2020**  
**(на основе общеразвивающих упражнений)**

1. По сигналу воспитателя: «Зайки!» — остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег в чередовании.

***Упражнения без предметов.***

2.И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз).

3.И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4.И. п. — стоя, ноги врозь, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5.И. п. — стоя, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

6.И. п. — прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).

7.Ходьба в колонне по одному.

8.Речевка:

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы будем каждый день  
Зарядкой заниматься.

**АПРЕЛЬ** средняя группа  
**Комплекс 15**  
**Дата: с 27.04.2020 по 01.05.2020**  
**(на основе ритмических упражнений)**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.

**Упражнения с кубиками.**

2. . п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки за спину; наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

4.И. п. — стоя, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).

5.И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6.И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3—4 раза).

7.Ходьба в колонне по одному.

8.Речевка:

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы будем каждый день  
Зарядкой заниматься.

**МАЙ средняя группа**  
**Комплекс 16**  
**Дата: с 04.05.2020 по 15.05.2020**  
**(на основе подвижных игр и упражнений)**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

**Игровые упражнения.**

2. **Подвижная игра «Лошадки».** Дети распределяются на две равные группы: одни ребята изображают лошадок, другие — конюхов. У каждого конюха вожжи-скакалка. По сигналу воспитателя «конюхи» запрягают «лошадок» (надевают им вожжи-скакалки). По следующему указанию педагога дети передвигаются сначала шагом, поднимая высоко ноги в коленях, затем переходят на бег (в разном направлении) так, чтобы не мешать друг другу. Через некоторое время «лошадки» останавливаются, их распрягают и выпускают на луг, «конюхи» также отдыхают. По сигналу воспитателя дети меняются ролями и снова выполняют упражнения в ходьбе и беге. Игра повторяется несколько раз с разными игровыми сюжетами (лошадки едут за сеном, за дровами и т. д.).

3. **Игра замена «Не попадись».** На площадке чертится круг (или выкладывается из шнура, веревки). В центре круга двое водящих. Играющие прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящих. Игрок, который не успел прыгнуть из круга и был осален, временно выходит из игры. При повторении игры все играющие вновь в нее вступают. Выбираются другие водящие, но не из числа ранее пойманных игроков.

4. **Подвижная игра «Самолеты».** Дети распределяются на три звена и размещаются в разных углах зала. Перед каждым звеном — кубик (кегля) определенного цвета.

По команде воспитателя: «К полету готовься!» — дети-«летчики» делают круговые движения руками — заводят моторы. «Летите!» — говорит педагог. «Летчики» поднимают руки в стороны и бегают в разных направлениях по всему залу. По команде: «На посадку!» — дети возвращаются, и каждое звено занимает свое место около кубика. Воспитатель отмечает, какое звено построилось быстрее. Командирами звеньев при повторении игры назначаются другие ребята.

5. **Игра замена «Лиса и куры».** На одной стороне зала находится «курятник» (можно использовать гимнастическую скамейку). В «курятнике» на «насесте» сидят «куры». На противоположной стороне зала — «нора» лисы. Все свободное место — это двор.

Один из играющих назначается лисой, остальные дети — куры. По сигналу воспитателя «куры» прыгают с насеста, бегают по двору, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу: «Лиса!» — «куры» убегают. «Лиса» старается поймать «кур». Не успевшую спастись «курицу» она уводит в свою нору. Игра возобновляется. Когда «лиса» поймает 2—3 «кур», выбирается другая «лиса».

7. Ходьба в колонне по одному.

8. Речевка: В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен! Проживешь сто лет вот и весь секрет!

**МАЙ средняя группа**  
**Комплекс 17**  
**Дата: с 18.05.2020 по 29.05.2020**  
**(на основе общеразвивающих упражнений)**

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

***Упражнения без предметов.***

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п.— ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8, пауза, повторить еще 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

8. Речевка: В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен! Проживешь сто лет вот и весь секрет!

**ИЮНЬ** средняя группа  
*Дата: с 15.06.20 по 26.06.2020*  
**(на основе общеразвивающих упражнений)**

*Комплекс 19*

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.

*Упражнения без предметов.*

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Поднять руки в стороны, за голову, в стороны, вернуться в исходное положение (4—5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — основная стойка. Поднять правую (левую) ногу вверх (ласточка); опустить ногу, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—8, пауза; повторить еще 2 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

8. Речевка: По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!

**ИЮНЬ средняя группа**  
**Дата: с 01.06.20 по 12.06.2020**  
**Комплекс 18**  
**(на основе подвижных игр)**

1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» — дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» — ходьба на носках, руки за голову.

2. Подвижная игра **«Бездомный заяц»**. Из числа играющих выбирается «охотник», остальные дети — «зайцы», они находятся в «норках» (кружках). Количество «норок» на одну меньше числа «зайцев». «Охотник» старается поймать «зайца», оставшегося без домика. Тот убегает. Он может спастись в любой «норке» — забежать в кружок. Теперь уже другой заяц остается без «норки», и его ловит «охотник». Если «охотник» поймает (коснется) «зайца», то они меняются ролями. Если «охотник» долго никого не может поймать, на эту роль выбирают другого ребенка.

**Игра замена. Подвижная игра «Ловишки»**. Дети находятся на одной стороне зала за условной чертой. Им дают задание: добежать до следующей условной черты (на другую сторону зала) так, чтобы водящий, который находится в центре зала, не успел кого-либо осалить. После слов педагога: «Раз, два, три — беги!» — дети перебегают на другую сторону. Тот, до кого дотронулся ловишка, считается пойманным и отходит в сторону. После двух перебежек подсчитываются пойманные и выбирается другой водящий.

3. Подвижная игра **«Огуречик, огуречик...»**. На одной стороне зала — воспитатель (ловишка), на другой стороне — дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,  
Не ходи на тот кончик,  
Там мышка живет,  
Тебе хвостик отгрызет.

Дети убегают за условную черту, а педагог их догоняет. Воспитатель произносит текст в таком ритме, чтобы дети смогли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**4. Игра замена. Подвижная игра «Найди себе пару»**. Для игры нужны платочки двух цветов (по количеству детей) (половина платочков одного цвета, остальные — другого). Каждый играющий получает один платочек. По сигналу воспитателя все дети разбегаются, стараясь занимать всю площадь зала (площадки). На слова «Найди пару!» или начало звучания музыкального произведения дети, имеющие платочки одного цвета, встают парами. В случае если ребенок не может найти себе пару, играющие произносят: «Ваня (Коля, Оля), не зевай, быстро пару выбирай!»

5. Ходьба в колонне по одному.

6. Речевка: По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!