

# КОНКУРЕНЦИЯ

КОМПЛЕКСНОЙ РЕННИЙ  
ГЛАВСТВО  
ВО СРЕДНЕ

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(сентябрь)

### Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и сестра — дружная семья!»

Вернуться в и. п.

2. «Все вместе дружно спортом занимаемся!»

И. п.: ноги слегка расставить, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 4—5 раз.

3. «Папа большой, сильный, умный, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, ну как же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Выполнить прыжок — 8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2—3 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, ртом выдыхаем. Страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки согнуть в локтях. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

### Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Ведущий в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

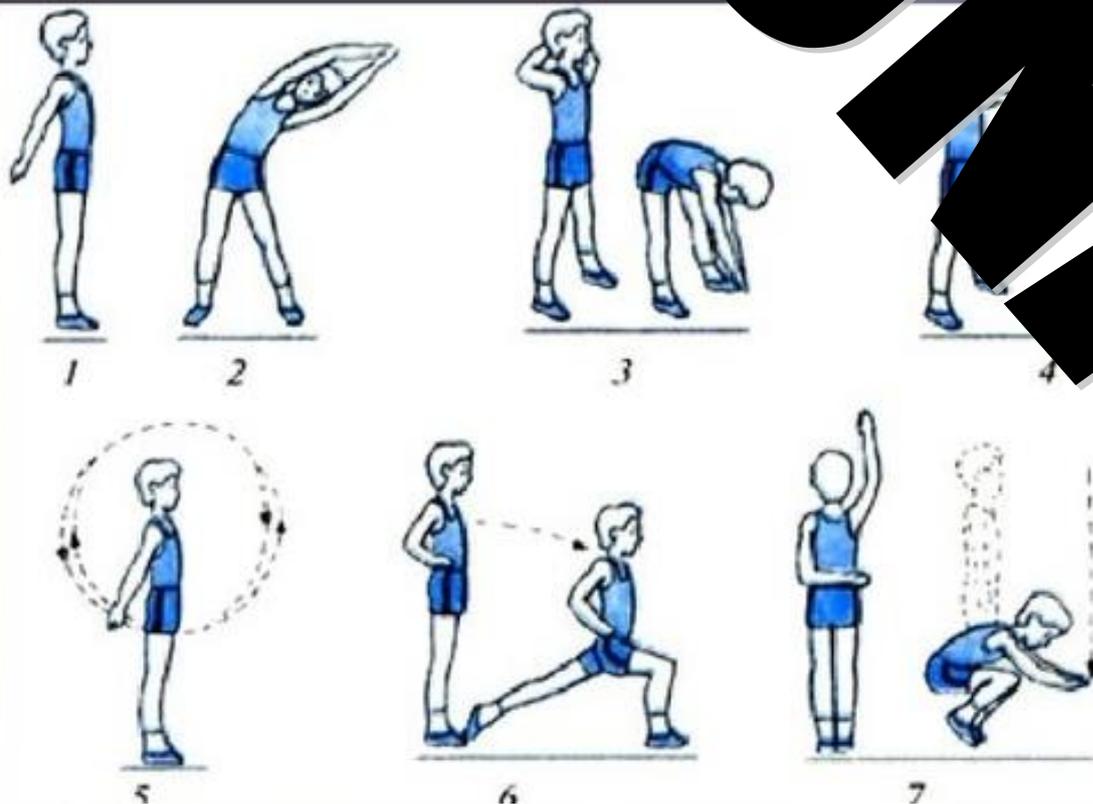
Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать. Мама, три пальца в ладоши.

Мама, папа, брат, сестра — сосчитаю всех едва. Сосчитали, сосчитали сосиски, сосиски сосиски сосиски.

Самый главный — это я, Прикладывают руки к груди.

Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем опускают их вниз.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (сентябрь)

### Комплекс упражнений «Веселые погремушки»

Бом-бом-бом-бом-бом-бом! Им название — погремушки,  
Бом-бом-бом-бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

и нежно их скакают.

1. «Погремушки вперед»  
И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Погремушки вперед, погреметь и спокойно  
отвести назад. Движения произвольные. Повторить 5 раз.

2. «Погремушки вправо»  
И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Погремушки вправо, показать, поиграть, сказать «вот».  
Вернуться в и. п., повторить в другую сторону. Повторить по 3 раза.

### 3. «Погремушки к ногам»

И. п.: ноги врозь, руки в стороны. Погремушки вперед, погнуть вперед, погремушки к коленям — выдох.  
Вернуться в и. п., повторить в другую сторону. Внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед  
они старались ноги не выдвигать вперед.

### 4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 3 прыжка; 6 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом  
погремушками. Повторить 3—4 раза.

### 5. «Погремушкам спать»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Погремушки к носу, носом. Вернуться в и. п., выдох  
ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.  
При последнем повторении упражнения положить погремушки под щечку.

### Игра малой подвижности «Найди погремушку»

*Инвентарь:* одна погремушка.

Погремушка заранее перед занятием спрятана на площадке. Дети образуют круг,  
берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Дети идут, педагог идет по  
кругу. Педагог произносит текст:

*С вами мы гулять пойдем,  
Погремушку мы найдем.  
Раз, два, три, четыре, пять —  
Будем все ее искать.  
Ходим тихонько,  
Ищем внимательно,  
Погремушку мы найдем обязательно!  
Идите, дети, искать погремушку!*

Дети расходятся по площадке, ищут  
погремушку

Когда кто-либо из детей находит  
игрушку, он должен принести  
ее педагогу.

Игра повторяется.



## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(октябрь)

### Комплекс ОРУ «Веселые мячи»

**Инвентарь:** мячи — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят дети в мячики играть,  
С разноцветными мячиками выполнять!

Мячи разные

красные,

Крошечные,

веселые.

#### 1. «Выше мяча»

И. п.: ноги

мяч опущен.

Посмотреть, опустить

«вниз». Повторить 5 раз.

#### 2. «Вот он»

И. п.: ноги

грудью. Наклон вперед, мяч

вперед, сказать «вот он».

Вернуться в и. п. Повторить

4—5 раз. Ноги в коленях не

сгибать.

#### 3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги

руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 5 раз.

#### 4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги

— круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание

Повторить 5 раз.

#### 5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч

из». Повторить 3—4 раза.

#### Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках которого мяч. Он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой. Мяч опускается около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя текст стихотворения.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения:

Мой веселый звонкий мяч, *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

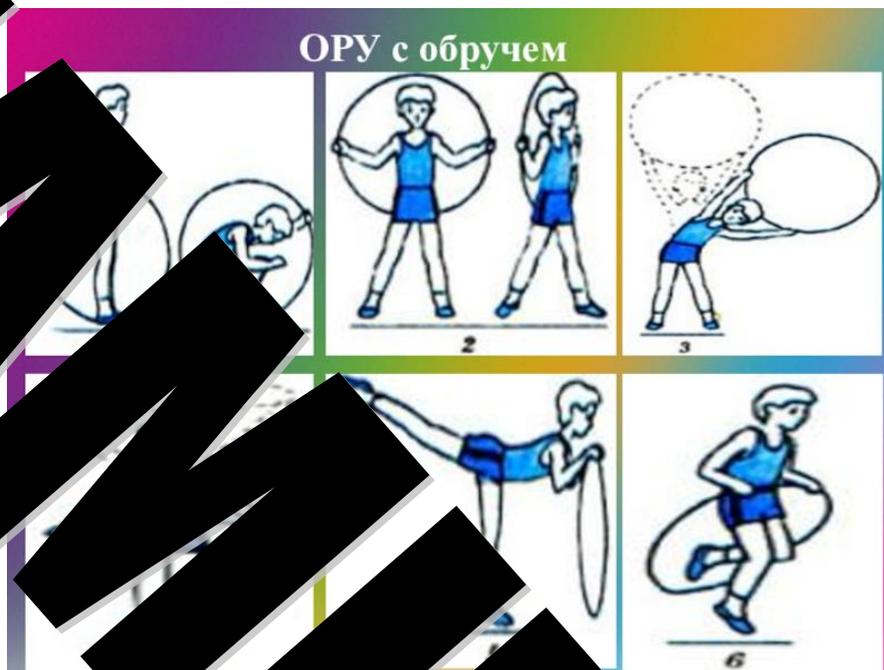
Ты куда помчался вскачь? *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другой, на уровне груди*

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой! *Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

*С. Маршак*

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей



**Zokirjon Admin bilan**  
**+99891-328-88-38 nomerga murojaat**  
**qilishingiz yoki shu nomerdagi telegram**  
**orqali bog'lanishingiz so'raladi.**  
**Telegramda murojaatingizga o'z vaqtida javob**  
**beriladi**

**Rus MTTlar uchun o'rta guruhlariga**  
**Ertalabki badantarbiyani to'liq holda olish**  
**uchun telegramdan yozing.**



**Narxi: 10 ming so'm**

**Telegram kanalimiz:**

**@maktabgacha\_tt**

**To'lov uchun: UZCARD \*880\*8600 0201 6485 8693\*summa#**

**Nabiyev Zokirjon plastik egasi**



**DIQQAT!!!**

**Sizga bu omonat qilib beriladi.**  
**To'liq holda olganingizdan so'ng:**  
**Faqat o'zingiz uchun foydalaning.**  
**Hech kimga bermang hattoki eng**  
**yaqin insoningizga ham**  
**Kanal va gruppalariga tarqatmang.**

**Omonatga hiyonat**  
**qilmang.**