Комплексы утренней гимнастики
Старшая группа

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики №1

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

1. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, подняться на носки;

3 – руки в стороны;

4 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;

2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и. п. (6 раз).

3. И. п. – о. с., руки на поясе.

1-2 – присесть, руки вынести вперед;

3-4– вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., руки вдоль туловища.

1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;

2 – и. п. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе.

Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс утренней гимнастики №2

Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

Упражнения без предметов

1. И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и. п. (4-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – и. п. (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (4-6 раз).

И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол;

2 – вернуться в и. п.(5-6 раз).

6.И. п. – о. с., руки на поясе.

Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. 8 прыжков, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза).

Игра «У кого мяч?». Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6-8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

Октябрь
Комплекс утренней гимнастики №1

Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по I сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п. – о. с., палка внизу.

1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – о. с., палка на груди.

1 – присесть, палку вынести вперед;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1-2– поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать;

3-4 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в и. п. (по 3 раза).

И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, поднять палку вперед;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., палка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – вернуться в и. п.. 8-10 раза.

Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Октябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой

1.И. п. – о. с., палка внизу.

1 – палку вверх;

2– опустить за голову, на плечи;

3 – палку поднять вверх;

4 – и. п. (6-8 раз).

2.И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – палку вверх;

2 – наклон вперед, руки вперед;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., палка внизу.

1-2 – присесть, палку вынести вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (6-7 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка на лопатках.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

5. И. п. – о. с., палка на груди хватом шире плеч,руки согнуты.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – и. п.. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. И. п. – о. с., палка внизу.

1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед;

2 – вернуться в и. п. (6-7 раз).

Игровое упражнение «Фигуры».

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба и бег между предметами змейкой.

Упражнения с мячом большого диаметра

1. И. п. – о. с., мяч в обеих руках внизу.

1 – поднять мяч вверх;

2 – шаг вправо (влево);

3 – приставить ногу;

4 – вернуться в и. п. (6-7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой.

1-2 – присесть, мяч вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.

1 – мяч вверх, руки прямые;

2 – поворот вправо (влево);

3 – выпрямиться, мяч вверх;

4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).

И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.

1-2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;

3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., мяч внизу.

1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

Игровое упражнение «Не попадись». Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из кругапо мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.

Упражнения с мячом большого диаметра

1.И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1-2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;

3-4 – вернуться в и. п. (6-7 раз).

И. п.– стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.

Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

1 – присесть, уронить мяч, поймать его;

2 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх;

2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;

3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;

4 – вернуться в и. п.(5-6 раз).

И. п. – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.

1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;

2 – и. п. (5-6 раз).

Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение в круг, полукруг, шеренгу).

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики №1

Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гантелями

1. И. п. – о. с., гантели внизу.

1 – гантели в стороны;
2 – гантели вверх;

3 – гантели в стороны;

4 – вернуться в и. п. (6-7 раз).
И. п. – стойка ноги врозь, гантели внизу.

1 – гантели в стороны;
2 – наклон вперед, положить кегли;

3 – выпрямиться, руки на пояс;

4 – наклониться, взять гантели, вернутьсяв и. п. (4-6 раз).

И. п. – стоя в упоре на коленях, гантели у плеч.

1 – поворот вправо, положить гантель у пятки правой ноги;

2 – поворот влево, положить гантель у пятки левой ноги;

3 – поворот вправо, взять гантель;

4 – поворот влево, взять гантель (4-6 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, гантели у груди.

1-2 – наклон вперед, коснуться гантелями пола между носков ног;

3-4 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – о. с., гантели внизу.

1 – присесть, гантели вынести вперед;

2 – и. п. (6-7 раз).

И. п. – о. с., гантели на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг гантелей в обе стороны . Повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному

Декабрь

Комплекс утренней гимнастики №2

Игровое упражнение «Быстро в колонну».

Упражнения с кеглями

1. И. п. – о. с., гантели внизу.

1 – гантели в стороны;

2 – гантели вверх;

3 – гантели в стороны;

4 – вернуться в и. п. (6-7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, гантели у груди,

1 – кегли в стороны;
2 – наклон вперед, коснуться гантелями пола;

3 – выпрямиться, гантели в стороны;

4 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – стойка на коленях, гантели у плеч.

1-2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги;

3-4 – выпрямиться, вернуться в и. п.. То же влево (6 раз).

И. п. – о. с., гантели внизу.

1-2 – присесть, гантели вынести вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (5-7 раз).

И. п. – о. с., руки на поясе, гантели на полу.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг гантелей в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному.

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, легкий бег – руки в стороны, как птицы.

Упражнения с косичкой

1. И. п. – о. с., косичка, внизу.

1-2 – поднимаясь на носки, косичку вверх;

3-4 – вернуться в и. п. (6-8 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу.

1 – шаг вправо, косичку вверх;

2 – наклон вправо;

3 – выпрямиться, косичку вверх;
4 – и. п. (6-8 раз).

И. п. – о. с., скакалка внизу.

1-2 – присесть, косичку вперед;

3-4 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка на плечах.

1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – ноги слегка расставлены, косичка на полу, горизонтально.

Прыжки вперед-назад, через косичку.

Игра «Великаны и карлики».

Январь

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба; бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с косичкой
1.И.п.–о. с., косичка внизу.

1-2 – выпад вправо, косичку вверх;

3-4 – и. п. То же влево (6-7 раз).

И. п. – о. с., косичка внизу.

1-2 – присесть, косичку вынести вперед;

3-4 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, косичка на груди.

1 – косичку вверх;

2– наклониться вперед, коснуться пола между носками ног.
3 – выпрямиться, косичку вверх;

4 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – лежа на животе, косичка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, косичку вперед;

2 – и. п..

И. п. – о. с., косичка внизу.

1 – прыжком ноги врозь, косичку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. Выполняется насчет 1-8 (2-3 раза).

Игра «Угадай по голосу».

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).

Упражнения с малым мячом

1. И. п. – о. с., мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;

3-4 – вернуться в и. п.(6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1-4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Ходьба в колонне по одному.

Февраль

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.

Упражнения с малым мячом

1. И. п. – о. с., мяч в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;

3 – руки в стороны;

4 – и. п. (6-7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – наклон к правой ноге;

2-3 – покатить мяч от правой ноги к левой и обратно;
4 – и. п. То же к левой ноге (4-5 раз).

И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках.

1-2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;

3-4 – вернуться в и. п. Тоже влево (4– 6раз).

И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.

1-2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;
3-4 – вернуться в и. п. (5-7 раз).

И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1-2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;
3-4 – вернуться в и. п. То же левой ногой (6-7 раз).

И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.
Ударятьмячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками.

Игра «Удочка».

Март

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой, ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиками

1. И. п. – о. с., кубики в обеих руках внизу.

1 – кубики в стороны;

2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;

3 – кубики в стороны;

4 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.

1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;

2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч.

1-2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше);

3-4 – наклониться, взять кубики, вернуться в и. п. (5-7 раз).

И. п. – о. с., кубики у плеч.

1 – присесть, кубики вынести вперед;

2 – и. п. (5-7 раз).

И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.

1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;

3-4 – вернуться в и. п. (5-7 раз).

И. п. – о. с., руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках.

Март

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.

Упражнения с кубиком

1. И.п.– стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

3-4 – и. п.(6-7 раз).

И.п.– стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;

2 – встать, кубик в левой руке (6-7 раз).

И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.

1– поворот вправо, положить кубик у носков ног;

2 – выпрямиться, руки на пояс;

3 – поворот вправо, взять кубик;

4 – вернуться в и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

И. п. – о. с., руки произвольно, кубик на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

Игровое упражнение «Великаны и карлики».

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.

Упражнения с обручем
1. И.п.– о. с., обруч вниз.

1 – поднять обруч вперед;

2 – поднять обруч вверх;

3 – обруч вперед;

4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).

И.п.– стойка ноги на ширине плеч,обруч на груди, хват рук с боков.

1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;

2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И.п.– о. с., хват рук с боков, обруч на груди.

1 – присесть, обруч вынести вперед;

2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И.п.– стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – поднять обруч вверх;

2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, обруч вверх;

4 – и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с. около обруча, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза.

Игра «Автомобили».

Апрель

Комплекс утренней гимнастики № 2

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с обручем

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1 – махом обруч вперед;

2 – махом обруч назад;

3 – обруч вперед;

4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1 – поднять обруч вверх;

2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;

3 – прямо, обруч вверх;

4 – вернуться в и. п. (6 раз).

3. И. п. – о. с., обруч на груди, руки согнуты.

1-2 – присесть, обруч вынести вперед;

3-4 – и. п. (6 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.

1-2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;

3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – о. с., руки произвольно, обруч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет – 8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

Игра «Великаны и гномы». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 1

Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

Упражнения без предметов

И. п. – о. с., руки на поясе.

1 – шаг вперед, руки за голову;

2 – и. п. То же влево (6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо (влево);

2 – и. п.(6 раз).

И. п. – о. с., руки на поясе.

1-2 – присесть, руки вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе.

1-2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;

3-4 – вернуться в и. п. (6 раз).

И.п. – о. с., руки на поясе.

На счет 1-4 – прыжки на правой ноге;

на счет 5-8– прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.
Ходьба в колонне поодному.

Май

Комплекс утренней гимнастики № 2

Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 м, шириной в 25 см. На дорожке ставятся 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.

Упражнения без предметов

1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища.

1 – руки в стороны;

2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;

3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4 – вернуться в и. п.(5-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – вернуться в и. п. (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху.

1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;

3-4 – вернуться в и. п. (5-6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – и. п. (4-6 раз).

И. п. – о. с., руки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 – прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2 раза.

И. п. – о. с., руки вниз.

1-2 – руки через стороны вверх;

3-4 – вернуться в и. п. (5-7 раз).

Ходьба в колонне по одному.

Список литературы и интернет-ресурсов:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада – М.: Просвещение, 2017. – 143 с.

Глушкова Г.В. Физическое воспитание в семье и ДОУ: Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2014. – 96 с.

https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/06/kompleksy-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-starshego-doshkolnogo