**Осенний период**

**\_\_\_Сентябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1 | Комплекс 2 |
| 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*  2. И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п. (6 раз).  3. 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).  4. И.п.- о. с., руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон в право (влево), правую руку вниз , левую вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  6. 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).  7. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.  8. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному; бег между предметами ( кубики, кегли или набивные мячи).  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу как пингвины.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 3 | Комплекс 4 |
| 1.Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя, все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.-о.с., руки на поясе. 1-руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2- вернуться в и.п (6 раз).  3. 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. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 сесть справа (слева) на бедро, руки вперед; вернуться в и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-поднять вперед вверх прямые ноги –угол; 2- и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнение под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки. | 1.Игровое задание «Быстро возьми». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один меньше, по сигналу «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять предмет.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_Октябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 5 | Комплекс 6 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петрушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. | 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*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. Игра «Автомобили». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 7 | Комплекс 8 |
| 1.Ходьба в колонне по одному; бег между предметами ( кубики, кегли или набивные мячи).  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу как пингвины.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.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*  2.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- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  4. 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).  5. 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).  6. И.п.- о.с., руки внизу. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счет 1-8.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_\_\_ноябрь\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 9 | Комплекс 10 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.  *Упражнения с флажками*  2.И.п.- о.с., флажки внизу. 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4-и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1- поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - и.п. (5-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2- наклон вперед к левой (правой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п. –о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.  7. ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вверх; 2- опустить за голову, на плечи. 3- палку поднять вверх; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-палку вверх; 2- наклон вперед, руки вперед; 3- палку поднять вверх; 4- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- о.с., палка внизу. 1-2- присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и.п.(6-8 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п. (6-8 раз).  6. 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.  7. Игровое упражнение «Фигуры». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 11** | **Комплекс 12** |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. 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. | 1.Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становиться в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:  Ровным кругом, друг за другом,  Мы идем за шагом шаг,  Стой на месте, дружно вместе  Сделаем вот так!  Затейник должен показать движение, а дети повторить за ним.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. |

**Зимний период**

**\_\_\_\_декабрь\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 13** | **Комплекс 14** |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег между предметами змейкой.  *Упражнения с кубиком*  2.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.  3. 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).  4. 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).  5. 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., положить кубик в левую руку.  6. 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.  7. Игровое задание «Великаны и гномы». | 1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4-и.п. (6 раз).  3. 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).  4. И.п.- о. с., руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперед; 3-4 и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон в право (влево), правую руку вниз , левую вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  6. 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).  7. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.  8. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 15** | **Комплекс 16** |
| 1.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*  2. 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).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. Темп произвольный.  4. 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).  5. 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).  6. И.п.- лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1- поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. Игровое упражнение «Передай мяч!». | 1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_Январь\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 17** | **Комплекс 18** |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой, ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводиться одно задание, а по противоположной – другое.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. И.п.- о.с. перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 19** | **Комплекс 20** |
| 1.Ходьба без предметов по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному, бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, легкий бег – руки в стороны, как птицы.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_Февраль\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 21 | Комплекс 22 |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. 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. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному.  8. Игра «Удочка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 23 | Комплекс 24 |
| 1.Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого; бег с перешагиванием через шнуры.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу как пингвины.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_Март\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 25 | Комплекс 26 |
| 1.Игра «Великаны и гномы».  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге.  7.Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). | 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7.Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 27 | Комплекс 28 |
| 1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с кеглями*  2.И.п.- о.с., кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- кегли вверх; 3- кегли в стороны; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кегли, вернуться в и.п. (4-6 раз).  4. И.п.- стоя в упоре на ладонях, кегли у плеч. 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2- поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2- наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- о.с., кегли внизу. 1- присесть, кегли вынести вперед; 2- и.п. (6-7 раз).  7. И.п.- о.с., кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.  8. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_Апрель\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 29 | Комплекс 30 |
| 1.Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 31 | Комплекс 32 |
| 1.Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения на гимнастической скамейке*  2. И.п.- сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево) ; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2- поднять прямые ноги вверх; 3-4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  5. И.п.- стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг правой ногой на скамейку; 3- шаг правой ногой со скамейки; 4- то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3-4 раза.  6. И.п.- стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.  7. Ходьба в колонне по одному, между скамейками. | 1. Игра «Эхо».  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки на поясе. 1 - шаг вперед, руки за голову; 2- и.п. то же влево( 6 раз ).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- присесть, руки вперед; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5.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).  6. 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.  7.Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_\_Май\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 33 | Комплекс 34 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, упражнение для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу как пингвины.  7. Игра «Удочка». | 1.Игра «Догони свою пару» (перебежки на другую сторону площадки).  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 35 | Комплекс 36 |
| 1.Ходьбла в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).  *Упражнения с флажками*  2.И.п.- о.с., флажки внизу. 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4-и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1- поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - и.п. (5-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2- наклон вперед к левой (правой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п. –о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.  7. ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Игра «Фигуры». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 37 | Комплекс 38 |
| 1.Игровое упражнение «Быстро в колонну».  *Упражнения с кеглями*  2.И.п.- о.с., кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- кегли вверх; 3- кегли в стороны; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, кегли внизу. 1- кегли в стороны; 2- наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кегли, вернуться в и.п. (4-6 раз).  4. И.п.- стоя в упоре на ладонях, кегли у плеч. 1- поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2- поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- поворот влево, взять кеглю (4-6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2- наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- о.с., кегли внизу. 1- присесть, кегли вынести вперед; 2- и.п. (6-7 раз).  7. И.п.- о.с., кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны.  8. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу; бег врассыпную с остановкой на сигнал.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге.  7. Игра «Удочка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 39 | Комплекс 40 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой, ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с кубиком*  2.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.  3. 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).  4. 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).  5. 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., положить кубик в левую руку.  6. 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.  7. Игровое задание «Великаны и гномы». | 1.Ходьба в колонне, друг другом.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. Игра «Мышеловка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 41 | Комплекс 42 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя сделать поворот в другую сторону в движении; бег с поворотом в другую сторону также в движении; Ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с малым мячом*  2.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- и.п. ( 6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4- и.п. ( 6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2-и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу как пингвины.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба; бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову; 2- приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево (6-8 раз)  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3 пружинистые приседания, руки вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- согнуть руки перед грудью; 2- поворот вправо, руки в стороны; 3- выпрямиться, руки перед грудью; 4-и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой вперед – вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. На счет 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1-8 прыжки на левой ноге.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 43 | Комплекс 44 |
| 1.Ходьбла в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).  *Упражнения с флажками*  2.И.п.- о.с., флажки внизу. 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4-и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1- поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - и.п. (5-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2- наклон вперед к левой (правой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п. –о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.  7. ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.  *Упражнения с палкой*  2. И.п.- о.с., палка внизу. 1-палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и.п. ( 6 раз ).  3. И.п.- о.с., палка на груди. 1- присесть, палку вынести вперед; 2- вернуться в и.п. ( 5-6 раз ).  4. 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).  5. 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 три раза).  6. И.п.- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять палку вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- о.с., палка внизу. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- и.п. (на счет 1-8)  8. Игра «Фигуры».  9. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 45 | Комплекс 46 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки; бег – бабочки, помахивая руками, как крылышками.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вниз. 1- поднять обруч вперед; 2- поднять обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (4-5раз).  3. 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).  4. И.п.- о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед; 2- вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. 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).  6. И.п.- о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. Игра «Мышеловка». | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с мячом малого диаметра*  2.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп произвольный.  3.И.п.- о.с., мяч в правой руке. 1- согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку; 2- опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).  4.И.п.-стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Поворот право (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный.  5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать его. Выполняется произвольно.  6. И.п.- стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол- броски вверх правой и левой рукой, а ловля мяча двумя руками.  7. Игра «Удочка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 47 | Комплекс 48 |
| 1.Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4- вращение рук вперед; 5-8- вращение рук назад.  3. И.п.- о.с., руки за головой. 1-2- присесть, руки поднять вверх; 3-4- и.п. (5-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1- мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2- вернуться в и.п. то же левой ногой (6-7 раз).  5. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг правой (левой) ногой, руки в стороны; 2- наклон вправо, руки за голову; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. (4-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-2- наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4- вернуться в и.п. (5-7 раз).  7. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-3- прыжки на месте; 4- поворот на 180 градусов.  8.Хходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.  *Упражнения с флажками*  2.И.п.- о.с., флажки внизу. 1- флажки вперед; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4-и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1- поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2- и.п. (6 раз).  4. И.п.- о.с., флажки внизу. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - и.п. (5-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2- наклон вперед к левой (правой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-6 раз).  6. И.п. –о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.  7. ходьба в колонне по одному. |