Осенний период

\_\_\_Сентябрь\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1 | Комплекс 2 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.  7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая красного. По сигналу «найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой.  8. Ходьба в колонне по одному. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1-обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4 – и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться обручем пола; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п. ( 4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 поворот вправо, влево, обруч вправо, влево; 3-4 и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах.  6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя, дети разбегаются по всей площадке. На другой сигнал автомобили останавливаются.  7. Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 3 | Комплекс 4 |
| 1.Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25см, длинной 3м).  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны, 2-флажки вверх палочки скрестить; 3-флажки в стороны, 4-вернуться в и.п. (4-5раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 присесть, флажки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-поворот вправо(влево), флажки в стороны; 2-выпрямиться, вернуться в и.п.(по три раза).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперед, флажки в стороны; 2-флажки скрестить перед собой; 3-флажки в стороны, 4- выпрямиться вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке поднять над головой. | 1.Ходьба и бег между двумя мячами (6-8 шт.),  Положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь, 2- мяч вверх; 3- мяч на грудь, 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком. |

**\_\_\_Октябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 5 | Комплекс 6 |
| 1.Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.  *Упражнения с кубиками*  2.И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1- кубики в стороны, 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны, 4-и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1-присесть, положить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- присесть, взять кубики; 4- вернуться в и.п. (4-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4- вернуться в и.п.(6раз).  5.И.п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1-наклон вперед, положить кубики у носков ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубики; 4- вернуться в и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки, бег врассыпную.  *Упражнения с косичкой (короткий шнур)*  2.И.п.- стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед, 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- вернуться в и.п.(6раз).  4. И.п.- стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4- вернуться в и.п.(6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх, 2-наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямиться, косичку вверх, 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.  7. Ходьба в колонне по одному . |

|  |
| --- |
| Комплекс 8 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1- поднять обруч вверх, посмотреть на него; 2- вернуться в и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1-присесть, взять обруч хватом с боков; 2-выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса, 3-присесть, положить обруч, 4-вернуться в и.п.(4-5 раз).  4. И.п.- сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2- развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны обруча; 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  5. И.п.- стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1- поворот туловища вправо(влево); 2- вернуться в и.п.(6 раз).  6. И.п.- стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.  7. Игра «Угадай, кто кричит». |

**\_\_\_Ноябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 9 | Комплекс 10 |
| 1.Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала) находиться водящий – кот. На одной стороне зала обозначаем дом мышей – чертой или шнуром. Воспитатель говорит:  *Кот мышей сторожит,*  *Притворился, будто спит.*  Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспитатель приговаривает:  *Тише, мыши, не шумите*  *И кота не разбудите.*  После слов, воспитатель говорит: *«Кот проснулся!» ,*и ребенок изображающий кота, кричит: *«Мяу!»* и бежит за мышами, а те прячутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает.  Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе за котом, который ведет мышек.  *Упражнения с палкой*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку вверх, потянуться. 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх, 4- палку вниз, вернуться в и.п.(4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- присесть, палку вперед, 2- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, палку вверх, прогнуться. 3-4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- и.п., то же влево (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки-ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.  7. ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.  *Упражнения с кубиком*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4- вернуться в и.п.(6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-присесть, положить кубик на пол. 2-встать, убрать руки за спину; 3-присесть,взять кубик в левую руку, 4- встать, вернуться в и.п.(4-5 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке.  1-поворот вправо(влево), положить кубик у носков ног, 2- вернуться в и.п., 3- поворот вправо(влево), взять кубик; 4-и.п.(4-5 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1-наклониться вперед, положить кубик у левой ноги. 2- выпрямиться, руки на пояс, 3-наклониться, взять кубик в левую руку, 4-выпрямиться, то же левой рукой(4-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 11 | Комплекс 12 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны, 2-флажки вверх палочки скрестить; 3-флажки в стороны, 4-вернуться в и.п. (4-5раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 присесть, флажки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-поворот вправо(влево), флажки в стороны; 2-выпрямиться, вернуться в и.п.(по три раза).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперед, флажки в стороны; 2-флажки скрестить перед собой; 3-флажки в стороны, 4- выпрямиться вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке поднять над головой. |

**Зимний период**

**\_\_\_\_Декабрь\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 13 | Комплекс 14 |
| 1.Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1м. одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз, два, три- беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй догоняют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (расстояние- 10 м.)  *Упражнения с платочком*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1-поднять платочек вперед; 2-платочек вверх, 3-платочек вперед, 4-и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2- поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 и.п. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2- присесть, вынести платочек вперед; 3-4- и.п. (4-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3- наклон вперед, помахать платочком вправо( влево); 4- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком.  7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.  *Упражнения с малым мячом*  2.И.п.- стока ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3- руки в стороны, 4-и.п. (4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклониться вперед; 2-3- прокатить мяч от правой ноги к левой, 4- выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).  4. И.п.- сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1- поворот вправо, отвести правую руку с сторону; 2- выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).  5. лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2- выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 15 | Комплекс 16 |
| 1.Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки впереди;2- руки вверх; 3-4- через стороны руки вниз (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни. 1-2- присесть, обхватить колени руками; 3-4- вернуться и.п (5-6 раз). 4. И.п.- сидя ноги врозь , руки на поясе. 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).  5. И.п.- лежа на спине, руки за головой. 1-2- поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1-8. | 1.Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию.  *Упражнения с кубиками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны; 2- кубики через стороны вверх. 3- опустить кубики в стороны; 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1- наклониться вперед, положить кубики на пол. 2- выпрямиться, руки вдоль туловища; 3- наклониться взять кубики, 4- и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2- присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_Январь\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 17 | Комплекс 18 |
| 1.Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).  7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.  *Упражнения с кеглей*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вперед, переложить кеглю в левую руку. 3- руки в стороны, 4-и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3- выпрямиться руки в стороны, 4-и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2- выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1- наклон вперед, поставить кеглю между пяток. 2- выпрямиться, руки на пояс. 3- наклон, взять кеглю; 4- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2- поднять правую ногу вверх, переложить в левую руку. 3-4- опустить ногу, вернуться в и.п. (4-6 раз).  7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руке. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 19 | Комплекс 20 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1- поднять обруч вверх, посмотреть на него; 2- вернуться в и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1-присесть, взять обруч хватом с боков; 2-выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса, 3-присесть, положить обруч, 4-вернуться в и.п.(4-5 раз).  4. И.п.- сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1-выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2- развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны обруча; 3-поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  5. И.п.- стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1- поворот туловища вправо(влево); 2- вернуться в и.п.(6 раз).  6. И.п.- стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.  7. Игра «Автомобили». | 1.Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_Февраль\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Комплекс 21 | | Комплекс 22 | |
| 1.Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь, 2- мяч вверх; 3- мяч на грудь, 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Кот и мыши». | | 1.Игровое задание «Догони свою пару».  *Упражнения на стульях*  2. И.п.- сидя на стуле, руки внизу. 1- поднять руки в стороны; 2- поднять руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево). 2- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- сидя на стуле ноги вместе прямые, руки в упоре с боков у стула. 1- поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2-опустить ногу, вернуться в и.п. (4-6 раз).  5. И.п.- сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево); 3- и.п. (6 раз).  6. И.п.- стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2- приседая колени развести; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя.  8.Ходьба в колонне по одному. | |
| Комплекс 23 | Комплекс 24 | |
| 1.Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки впереди;2- руки вверх; 3-4- через стороны руки вниз (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни. 1-2- присесть, обхватить колени руками; 3-4- вернуться и.п (5-6 раз). 4. И.п.- сидя ноги врозь , руки на поясе. 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).  5. И.п.- лежа на спине, руки за головой. 1-2- поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- лежа на животе, руки прямые. 1-2- прогнуться, руки вперед-вверх; 3-4 и.п. (4-5 раз).  7. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1-8.  8. Игра «Огуречик, огуречик..» | 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки» ходьба, высоко поднимая колени; бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с палкой*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку вверх, потянуться. 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх, 4- палку вниз, вернуться в и.п.(4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- присесть, палку вперед, 2- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, палку вверх, прогнуться. 3-4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- и.п., то же влево (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки-ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. | |

**Весенний период**

**\_\_\_\_Март\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Комплекс 25 | Комплекс 26 | |
| 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1-обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4 – и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться обручем пола; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п. ( 4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 поворот вправо, влево, обруч вправо, влево; 3-4 и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах.  6. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.  *Упражнения с кубиками*  2.И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1- кубики в стороны, 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны, 4-и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1-присесть, положить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- присесть, взять кубики; 4- вернуться в и.п. (4-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4- вернуться в и.п.(6раз).  5.И.п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1-наклон вперед, положить кубики у носков ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубики; 4- вернуться в и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному. | |
| Комплекс 27 | | Комплекс 28 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами - змейкой.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Автомобили»  7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | 1.Игра «По ровненькой дорожке»  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- поднять руки встороны;2- руки за голову; 3-руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 присесть, руки в стороны. 3-4- и.п. ( 5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2- и.п. (6 раз).  6. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_\_Апрель\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 29 | Комплекс 30 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны, 2-флажки вверх палочки скрестить; 3-флажки в стороны, 4-вернуться в и.п. (4-5раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 присесть, флажки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-поворот вправо(влево), флажки в стороны; 2-выпрямиться, вернуться в и.п.(по три раза).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперед, флажки в стороны; 2-флажки скрестить перед собой; 3-флажки в стороны, 4- выпрямиться вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке поднять над головой. | 1.Игра «Тишина»  *Упражнения с кеглей*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вперед, переложить кеглю в левую руку. 3- руки в стороны, 4-и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3- выпрямиться руки в стороны, 4-и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2- выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1- наклон вперед, поставить кеглю между пяток. 2- выпрямиться, руки на пояс. 3- наклон, взять кеглю; 4- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2- поднять правую ногу вверх, переложить в левую руку. 3-4- опустить ногу, вернуться в и.п. (4-6 раз).  7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руке. |
| Комплекс 31 | Комплекс 32 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  *Упражнения с палкой*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку вверх, потянуться. 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх, 4- палку вниз, вернуться в и.п.(4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- присесть, палку вперед, 2- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, палку вверх, прогнуться. 3-4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- и.п., то же влево (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки-ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию.  *Упражнения с малым мячом*  2.И.п.- стока ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3- руки в стороны, 4-и.п. (4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклониться вперед; 2-3- прокатить мяч от правой ноги к левой, 4- выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).  4. И.п.- сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1- поворот вправо, отвести правую руку с сторону; 2- выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).  5. лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, вынести мяч вверх-вперед; 2- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2- выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой. |

**\_\_\_\_\_\_Май\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 33 | Комплекс 34 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- поднять руки встороны;2- руки за голову; 3-руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 присесть, руки в стороны. 3-4- и.п. ( 5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2- и.п. (6 раз).  6. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.  7. Игра «Совушка». | 1.Ходьба и бег по одному между кубиками, поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м. один от другого.  *Упражнения с кубиками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны; 2- кубики через стороны вверх. 3- опустить кубики в стороны; 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1- наклониться вперед, положить кубики на пол. 2- выпрямиться, руки вдоль туловища; 3- наклониться взять кубики, 4- и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2- присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 35 | Комплекс 36 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с косичкой (короткий шнур)*  2.И.п.- стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед, 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- вернуться в и.п.(6раз).  4. И.п.- стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4- вернуться в и.п.(6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх, 2-наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямиться, косичку вверх, 4- вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Удочка».  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 37 | Комплекс 38 |
| 1.Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную).  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- поднять руки встороны;2- руки за голову; 3-руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 присесть, руки в стороны. 3-4- и.п. ( 5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2- и.п. (6 раз).  6. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра «Совушка».  *Упражнения с кубиками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны; 2- кубики через стороны вверх. 3- опустить кубики в стороны; 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1- наклониться вперед, положить кубики на пол. 2- выпрямиться, руки вдоль туловища; 3- наклониться взять кубики, 4- и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2- присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 39 | Комплекс 40 |
| 1.Игра «Огуречик, огуречик…»  *Упражнения с палкой*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку вверх, потянуться. 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх, 4- палку вниз, вернуться в и.п.(4-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- присесть, палку вперед, 2- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, палку вверх, прогнуться. 3-4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться, 4- и.п., то же влево (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки-ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1-обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4 – и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться обручем пола; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п. ( 4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 поворот вправо, влево, обруч вправо, влево; 3-4 и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах.  6. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 41 | Комплекс 42 |
| 1.Игра «По ровненькой дорожке».  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-флажки в стороны, 2-флажки вверх палочки скрестить; 3-флажки в стороны, 4-вернуться в и.п. (4-5раз).  3. И.п.- стойка, ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 присесть, флажки вынести вперед; 3-4 вернуться в и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1-поворот вправо(влево), флажки в стороны; 2-выпрямиться, вернуться в и.п.(по три раза).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-наклон вперед, флажки в стороны; 2-флажки скрестить перед собой; 3-флажки в стороны, 4- выпрямиться вернуться в и.п.(4-5 раз).  6. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке поднять над головой. | 1.Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Самолетики».  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 43 | Комплекс 44 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики); ходьба и бег чередуются.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- поднять руки встороны;2- руки за голову; 3-руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 присесть, руки в стороны. 3-4- и.п. ( 5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2- и.п. (6 раз).  6. И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-и.п. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра «Совушка».  *Упражнения с кеглей*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1- руки в стороны, 2- руки вперед, переложить кеглю в левую руку. 3- руки в стороны, 4-и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1- руки в стороны, 2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3- выпрямиться руки в стороны, 4-и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2- выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1- наклон вперед, поставить кеглю между пяток. 2- выпрямиться, руки на пояс. 3- наклон, взять кеглю; 4- и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2- поднять правую ногу вверх, переложить в левую руку. 3-4- опустить ногу, вернуться в и.п. (4-6 раз).  7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руке. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 45 | Комплекс 46 |
| 1.Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с косичкой (скакалкой)*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни.1- косичку на грудь, 2- косичку вверх, потянуться; 3- косичку на грудь, 4-и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1- косичку вверх, 2- наклон вправо (влево). 3- выпрямиться, косичку вверх, 4- и.п. (4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-2- присесть, косичку вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. (4-5 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1- поднять косичку вверх; 2- наклон вперед, коснуться косичкой правой и левой стопы; 3- выпрямиться, косичку поднять вверх; 4-и.п.  6. И.п.- основная стойка, косичка внизу. 1- прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2- и.п. (8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке.  *Упражнения с кубиками*  2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны; 2- кубики через стороны вверх. 3- опустить кубики в стороны; 4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1- наклониться вперед, положить кубики на пол. 2- выпрямиться, руки вдоль туловища; 3- наклониться взять кубики, 4- и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2- присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног. 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. Стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 47 | Комплекс 48 |
| 1.Игровое упражнение «Пробеги – не задень!» ходьба и бег между предметами, стараясь не задеть их.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1-обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4 – и.п. (4-5 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться обручем пола; 3-выпрямиться, обруч вверх; 4- и.п. ( 4-5 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 поворот вправо, влево, обруч вправо, влево; 3-4 и.п. (6 раз).  5. И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах.  6. Ходьба в колонне по одному.  7.Игра «Кто ушел?» | 1.Игра «Догони мяч». По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч на грудь, 2-поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь, 4-и.п.(5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед, 2-встать, вернуться в и.п.(5-6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге, 2-3 прокатить мяч к правой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в и.п.(4-6 раз).  5. И.п.- стойка, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  6. Игра «Удочка».  7. Ходьба в колонне по одному. |