Осенний период

\_\_\_Сентябрь\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1 | Комплекс 2 |
| 1.Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-2- руки вверх, подняться на носки; 3-4и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4- и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2-и.п.; 3-4- тоже в другую сторону (6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. | **1**.Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом.  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз).  7. Игра «Совушка». |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс 3** | **Комплекс 4** |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и.п. (8 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4 и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в и.п. (6 раз).  7. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. повторить по 2-3 раза.  8. Ходьба в колоне по одному, оба флажка в правой руке, над головой. | 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстояние 40-50 см от другого.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).  4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально. 3- обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол. 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- о.с., в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 5 | Комплекс 6 |
| 1.Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево); 2- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. то же, но коснуться левого носка (по 6 раз).  5. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2- и.п. плечи не проваливать (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь руки в стороны; 2- и.п. прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1-палку вверх; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх; 2- присесть, палку вынести вперед; 3- встать, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз).  4.И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4- и.п. (6-8 раз).  6. И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в и.п. выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 7 | Комплекс 8 |
| **1**.Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом.  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз).  7. Игра «Совушка». | 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки согнуты к плечам. 1-4- круговые движения руками вперед; 5-8- то же назад. (5-6- раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки за головой. 1- шаг вправо; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и.п. то же влево (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. То же в левой ноге (4-5 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4- и.п. (6 раз).  6.И.п.- о.с., руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2- и.п. на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_Ноябрь\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 9 | Комплекс 10 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и.п. (8 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4 и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в и.п. (6 раз).  7. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. повторить по 2-3 раза.  8. Ходьба в колоне по одному, флажки в правой руке над головой. | 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.  *Упражнения на гимнастической скамейке*  2.И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки в стороны; 4-и.п. (8 раз).  3. И.п.- сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  4. И.п.- сидя верхом, руки за головой. 1-поворот вправо, руку в сторону; 2- выпрямиться в и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.-стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 2- шаг левой ногой на скамейку; 3- шаг со скамейки правой ногой; 4- шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).  6. И.п.- лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2- поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4- и.п. (6 раз).  7. И.п.- стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.  8.Ходьба в колонне по одному между скамейками. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 11 | Комплекс 12 |
| 1.Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную)  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2- и.п.(6-7 раз).  3. И.п.- о.с., палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3- палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- о.с., палка хватом шире плеч внизу. 1- руки вперед; 2- выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1- поворот вправо; 2-и.п. То же влево.  6. И.п.- лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2- поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. Игра «Затейники». | 1.Ходьба и бег по кругу.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2. И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- опустить мяч за голову; 3- поднять мяч вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).  4. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.  5. И.п.- сойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп произвольный.  6.И.п.- о.с., мяч внизу. 1-2- присесть, мяч вынести вперед; 3-4- и.п. (6 раз).  7. Игра «Удочка».  8.Ходьба в колонне по одному. |

**\_\_\_\_Декабрь\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 13 | Комплекс 14 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую прямую ногу отвести вправо; 2- и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения в парах*  2. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  3. И.п.- То же. 1-2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты. 1-2- поочередное приседать; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- и.п. То же влево.  7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 15 | Комплекс 16 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2- и.п.(6-7 раз).  3. И.п.- о.с., палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3- палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  4. И.п.- о.с., палка хватом шире плеч внизу. 1- руки вперед; 2- выпад вправо, палку вправо; 3- ногу приставить, палку вперед; 4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1- поворот вправо; 2-и.п. То же влево.  6. И.п.- лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2- поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  7. Прыжки через палку. | 1.Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.  *Упражнения с веревкой*  2. И.п.- о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, поднять веревку вверх; 2- опустить веревку, вернуться в и.п.  3. И.п.- о.с. лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.1-2- присесть, веревку вынести вперед; 3-4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1- поднять веревку вверх; 2- наклон вперед – вниз, коснуться пола; 3- выпрямиться, веревку вверх; 4- и.п. (6-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2- опустить ногу, вернуться в и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, веревку вперед; 2- и.п. (6-7 раз).  7. И.п.- стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. |
| Комплекс 17 | Комплекс 18 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево); 2- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. то же, но коснуться левого носка (по 6 раз).  5. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2- и.п. плечи не проваливать (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь руки в стороны; 2- и.п. прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с кубиком*  2.И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).  5.И.п.- о.с., кубик в обеих руках внизу. 1- присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.(6 раз).  6. И.п.- о.с., перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 19 | Комплекс 20 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз).  7. Игра «Затейники». | 1.Игра в ходьбе «Летает – не летает».  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую прямую ногу отвести вправо; 2- и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  7. Игра «Эхо». |

\_\_\_\_Февраль\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 21 | Комплекс 22 |
| 1.Игра «Фигуры».  *Упражнения с веревкой*  2. И.п.- о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, поднять веревку вверх; 2- опустить веревку, вернуться в и.п.  3. И.п.- о.с. лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.1-2- присесть, веревку вынести вперед; 3-4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1- поднять веревку вверх; 2- наклон вперед – вниз, коснуться пола; 3- выпрямиться, веревку вверх; 4- и.п. (6-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2- опустить ногу, вернуться в и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, веревку вперед; 2- и.п. (6-7 раз).  7. И.п.- стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу | 1.Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроения в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.  *Упражнения в парах*  2. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  3. И.п.- То же. 1-2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты. 1-2- поочередное приседать; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- и.п. То же влево.  7. Игра «Летает – не летает». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 23 | Комплекс 24 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен, короткие семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую прямую ногу отвести вправо; 2- и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров – справа!» дети поворачиваются на право и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку.  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз). |

\_\_\_\_\_Март\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 25 | Комплекс 26 |
| 1.Игра «Пауки и мухи». В одном из углов зала живет паук – один из играющих. Все дети изображают мух. Мухи летают, жужжат. Паук в это время в паутине. По сигналу «Паук» мухи замирают, а паук ходит , тот кто пошевелиться, паук отводит в паутину.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1-палку вверх; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх; 2- присесть, палку вынести вперед; 3- встать, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз).  4.И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4- и.п. (6-8 раз).  6. И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в и.п. выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).  4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально. 3- обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол. 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- о.с., в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 27 | Комплекс 28 |
| 1.Игра «Эхо» (в ходьбе).  *Упражнения в парах*  2. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  3. И.п.- То же. 1-2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты. 1-2- поочередное приседать; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- и.п. То же влево.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1. Игра «Совушка».  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и.п. (8 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4 и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в и.п. (6 раз).  7. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. повторить по 2-3 раза.  8. Ходьба в колоне по одному, оба флажка в правой руке, над головой. |

\_\_\_\_\_\_\_\_Апрель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 29 | Комплекс 30 |
| **1**.Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом.  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра «по местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает кубик. По сигналу «По местам», дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1-палку вверх; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх; 2- присесть, палку вынести вперед; 3- встать, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз).  4.И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4- и.п. (6-8 раз).  6. И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в и.п. выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 31 | Комплекс 32 |
| 1.Игра «Сова и птички».  *Упражнения без предметов*  2.И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- встать, руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую прямую ногу отвести вправо; 2- и.п. То же влево (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2- поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вынести вперед; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2. И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- опустить мяч за голову; 3- поднять мяч вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).  4. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.  5. И.п.- сойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп произвольный.  6.И.п.- о.с., мяч внизу. 1-2- присесть, мяч вынести вперед; 3-4- и.п. (6 раз).  7. Игра «Удочка».  8.Ходьба в колонне по одному. |

\_\_\_\_\_Май\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 33 | Комплекс 34 |
| 1.Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1-2- руки вверх, подняться на носки; 3-4и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- о.с., руки на поясе. 1-2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4- и.п. (6-7 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (5-6 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2-и.п.; 3-4- тоже в другую сторону (6 раз).  6. И.п.- о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра «Летает – не летает».  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).  4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально. 3- обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол. 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- о.с., в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 35 | Комплекс 36 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и.п. (8 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4 и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в и.п. (6 раз).  7. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. повторить по 2-3 раза.  8. Ходьба в колоне по одному, флажки в правой руке над головой. | 1.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с. Руки вдоль туловища. 1- руки к плечам; 2-4-круговые движения вперед; 5-7- то же назад; 8- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п. то же влево(6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую ногу и хлопнуть под коленом в ладоши; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. то же левой ногой (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8- поднять ноги, согнутые в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вперед – вверх, ноги приподнять; 3-4- и.п.  7. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. На счет 1-8- прыжки на двух ногах, затем пауза. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 37 | Комплекс 38 |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба в рассыпную. На сигнал воспитателя «Лошадки», бег высоко поднимая колени. Ходьба и бег чередуются.  *Упражнения с флажками*  2. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2- поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4- вернуться в и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- о.с., флажки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, флажки вынести вперед; 3-4- и.п. (8 раз).  5. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2- наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног; 3-4 и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1- согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2- вернуться в и.п. (6 раз).  7. И.п.- о.с., флажки внизу. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. повторить по 2-3 раза.  8. Ходьба в колоне по одному, флажки в правой руке над головой. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).  *Упражнения с малым мячом*  **2**. И.п.- о.с., мяч в левой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4- опустить руки вниз в и.п. (8 раз).  **3.** И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1- руки в стороны; 2-наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  **4.** И.п.- о.с., мяч в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- присесть, переложить мяч в левую руку; 3- встать, руки в стороны; 4-и.п. (5-6 раз).  **5.** И.п.- стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. Тоже, мяч в левой руке (5-6 раз).  6. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу, тоже другой ногой (6-8 раз).  7. Ходьба в колонне по одному |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 39 | Комплекс 40 |
| 1.Игра малой подвижности «Эхо».  *Упражнения с кубиком*  2.И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4- опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).  4. И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).  5.И.п.- о.с., кубик в обеих руках внизу. 1- присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2- вернуться в и.п.(6 раз).  6. И.п.- о.с., перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. | 1.Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с. Руки вдоль туловища. 1- руки к плечам; 2-4-круговые движения вперед; 5-7- то же назад; 8- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п. то же влево(6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую ногу и хлопнуть под коленом в ладоши; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. то же левой ногой (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8- поднять ноги, согнутые в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вперед – вверх, ноги приподнять; 3-4- и.п.  7. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. На счет 1-8- прыжки на двух ногах, затем пауза. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 41 | Комплекс 42 |
| 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место и колонне; бег врассыпную.  *Упражнения с гимнастической палкой*  2.И.п.- о.с., палка внизу хватом на ширине плеч. 1-палку вверх; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1- палку вверх; 2- присесть, палку вынести вперед; 3- встать, палку вверх; 4 – и.п. (6 раз).  4.И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1- палку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться пола; 3- палку вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2- прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4- и.п. (6-8 раз).  6. И.п.- о.с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх; 2- прыжком в и.п. выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба с перешагиванием через шнуры, бег с перешагиванием через бруски или кубики.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).  4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально. 3- обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол. 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- о.с., в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча.  7. Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 43 | Комплекс 44 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево); 2- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- и.п. то же, но коснуться левого носка (по 6 раз).  5. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2- и.п. плечи не проваливать (5-6 раз).  6. И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь руки в стороны; 2- и.п. прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна и широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения с мячом большого диаметра*  2. И.п.- о.с., мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- опустить мяч за голову; 3- поднять мяч вверх; 4- и.п. (6-8 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).  4. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд.  5. И.п.- сойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп произвольный.  6.И.п.- о.с., мяч внизу. 1-2- присесть, мяч вынести вперед; 3-4- и.п. (6 раз).  7. Игра «Удочка».  8.Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 45 | Комплекс 46 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Аист» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; на сигнал «Лягушки» присесть, руки положить на колени; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения в парах*  2. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1- руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- и.п. (6 раз).  3. И.п.- То же. 1-2- поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4- вернуться в и.п. (6 раз).  4. И.п.- стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера, руки за головой согнуты. 1-2- поочередное приседать; 3-4- и.п. (4-5 раз).  6. И.п.- о.с., повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2- и.п. То же влево.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два; ходьба и бег врассыпную.  *Упражнения без предметов*  2. И.п.- о.с. Руки вдоль туловища. 1- руки к плечам; 2-4-круговые движения вперед; 5-7- то же назад; 8- и.п. (5-6 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1-поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п. то же влево(6 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- поднять правую ногу и хлопнуть под коленом в ладоши; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- и.п. то же левой ногой (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8- поднять ноги, согнутые в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).  6. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2- прогнуться, руки вперед – вверх, ноги приподнять; 3-4- и.п.  7. И.п.- о.с., руки вдоль туловища. На счет 1-8- прыжки на двух ногах, затем пауза. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 47 | Комплекс 48 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстояние 40-50 см от другого.  *Упражнения с обручем*  2. И.п.- о.с., обруч вертикально хватом рук с боков. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх, руки прямые; 3- обруч вперед; 4- вернуться в и.п. (6-7 раз).  3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1- поворот туловища вправо; 2- и.п.; 3-4- то же влево (6 раз).  4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально. 3- обруч вверх; 4- и.п. (6 раз).  5. И.п.- лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2- приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол. 3-4- вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. И.п.- о.с., в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7- прыжки на двух ногах в обруче; 8- прыжок из обруча.  7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.  *Упражнения с веревкой*  2. И.п.- о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1- поднимаясь на носки, поднять веревку вверх; 2- опустить веревку, вернуться в и.п.  3. И.п.- о.с. лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.1-2- присесть, веревку вынести вперед; 3-4- и.п. (6-8 раз).  4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1- поднять веревку вверх; 2- наклон вперед – вниз, коснуться пола; 3- выпрямиться, веревку вверх; 4- и.п. (6-7 раз).  5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена; 2- опустить ногу, вернуться в и.п. (6-7 раз).  6. И.п.- лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, веревку вперед; 2- и.п. (6-7 раз).  7. И.п.- стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. |