Осенний период

**\_\_\_Сентябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 1 | Комплекс 2 |
| 1.Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем, посмотрим на осенние листочки. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п. (5 раз).3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз). 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз). 5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем ( у него в руках флажок).  | 1.Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); Ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).  Упражнения без предметов2. «Покажи ладошки». И.п.-стоя на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в и.п.(5 раз).3. «Покажи колени». И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз).4. «Большие и маленькие». И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).5. И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза).6. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой. |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 3 | Комплекс 4 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик. Упражнения с кубиками2.И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, в и.п. (5 раз).3.И.п.-ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, в и.п. (4 раза).4.И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик, то же в другую сторону (по три раза в каждую сторону).5.И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой. 6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба в рассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту ( 2 раза).  | 1.Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.  Упражнения без предметов2.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед, назад 4 раза подряд, вернуться в и.п.3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (5 раз).4. И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).5. И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание ног – как жучки ( повторить 4-5 раз).6. игровое упражнение «Найдем цыпленка!» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении. |
| **\_\_\_Октябрь\_\_\_**Комплекс 5 | Комплекс 6 |
| 1.Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят :Тишина у пруда,Не колышется вода,Не шумите камыши,Засыпайте малыши!По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит : «Ква-ква-ква » - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и подтянулись.  Упражнения с погремушками2. И.п.-ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в и.п. (5 раз).3. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть взять погремушки, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, погремушки в руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой.6. Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за воспитателем. | 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробышки!» остановиться и сказать «Чик-чирик». Упражнения с мячом2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и.п. (4-5 раз).3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза).4. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. присесть мяч в согнутых руках, встать , выпрямиться, вернуться в и.п( 4-5 раз).5. И.п.- сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3раза).6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево. |
| Комплекс 7 | Комплекс 8 |
| 1.Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); Ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).  Упражнения без предметов2. «Покажи ладошки». И.п.-стоя на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в и.п.(5 раз).3. «Покажи колени». И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз).4. «Большие и маленькие». И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п. (4 раза).5. И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2-3 раза).6. Ходьба за воспитателем в обход площадки. | 1.Ходьба и бег по мостику (по дорожке длинной 3м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение. 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п.5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и говорят:*Раздувайся пузырь, раздувайся большой,**Оставайся такой, да не лопайся.*Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет *«Лопнул пузырь*!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул.  |

**\_\_\_Ноябрь\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 9 | Комплекс 10 |
| 1.Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу. Упражнения на стульях2.И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п. 3. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.4. И.п.- стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.6. Игра малой подвижности «Тишина».  | 1.Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги). Упражнения с обручем2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в и.п.3. И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь ,поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.6. Игровое упражнение «Найдем мышонка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 11 | Комплекс 12 |
| 1.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «*Лягушки*» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег. Упражнения с флажками2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в и.п.3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в и.п.6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками на д головой. | 1.Ходьба и бег вокруг кубиков ( по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.  Упражнения с кубиками2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в и.п.3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол. Встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик, опустить и так несколько раз. |

**Зимний период**

**\_\_\_Декабрь\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 13 | Комплекс 14 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой. Упражнения с кольцом (кольцеброс)2. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опустить руки.3. И.п.- ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину. Присесть, взять кольцо, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.6. Игровое упражнение «Воробышки и кот». Воробышки находятся в домике, а кот в центре зала. Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик.  | 1. Ходьба в колонне по одному по мостику ( по доске, положенной на пол); бег врассыпную.  Упражнения с мячом большого диаметра2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову.5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 15 | Комплекс 16 |
| Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу. Воспитатель говорит:*Вот лягушки по дорожке**Скачут, вытянув ножки,**Ква-ква-ква!**Скачут вытянувши ножки.*Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото.  Упражнения с платочками2. И.п.- стоя на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед- показали платочек, вернуться в и.п.3. И.п.- стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем.  Упражнения без предметов2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить вернуться в и.п.3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.5. И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в и.п.6. Игровое упражнение «Лягушки». |

**\_\_\_\_Январь\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 17 | Комплекс 18 |
| 1.Ходьба и бег змейкой между предметами, ходьба и бег врассыпную.  Упражнения с обручем2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч.3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.5. И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой. 6. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг обруча. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять свое место. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Упражнения с мячом2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться , вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног ( подальше от себя), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой.6. Игра «Воробышки и кот».  |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 19 | Комплекс 20 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой. 3. И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться. 5. И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п.6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки над головой).7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». *По ровненькой дорожке,**Шагают наши ножки:**Раз-два, раз-два.**По камешкам, по камешкам,**В яму – бух!*Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова в «яму – бух» присаживаются на корточки.  Упражнения с мячом большого диаметра2. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться.4. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать в и.п.5. И.п.- сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.6. И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.7. Ходьба в колонне по одному.  |
| Комплекс 21 | Комплекс 22 |
| 1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Упражнения с погремушками2. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять погремушки, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево).6. Игровое упражнение «Найди свой цвет».7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба. На следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на колени. Бег вокруг обручей. Упражнения с обручем2. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в и.п.5. И.п.- стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.6. Игровое задание «Найди лягушонка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 23 | Комплекс 24 |
| 1.Игровое упражнение «Пузырь». Упражнения без предметов2. И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п.5. Игровое упражнение «Пчелки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу».6. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игровое упражнение «Тишина». Упражнения с мячом большого диаметра2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола. Выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем тоже влево (вокруг себя).5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо, влево).6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |

**Весенний период**

**\_\_\_\_Март\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 25 | Комплекс 26 |
| 1.Игровое упражнение «Поймай комара». Упражнения с кубиками2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики, через стороны вверх, коснуться ими друг друга, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед. Встать, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п.5. И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в и.п.6. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба по мостику (ширина 25, длина 2-2,5 м). Бег врассыпную. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Подняться, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- лежа на спине, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.6. И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).7. Игра «По ровненькой дорожке». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 27 | Комплекс 28 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы.  Упражнения с мячом большого диаметра2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед, встать, вернуться в и.п.5. И.п.- сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо, влево, помогая руками. 6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.7. Игровое задание «Найди свой домик». | 1.Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель. Упражнения с платочками 2.И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед – показать платочек, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках у груди. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в и.п.6. И.п.- ноги слегка расставлены, платочек в правой руке левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком. |

**\_\_\_Апрель\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 29 | Комплекс 30 |
| 1.Ходьба и бег по кругу (вокруг колец). Упражнения с кольцом (кольцеброс)2. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.3. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги. Повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны. 6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». | 1.Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются. Упражнения с флажками2. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить. Опустить флажки вниз, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя). |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 31 | Комплекс 32 |
| 1.Ходьба и бег между предметами змейкой (мяч или кубики). Ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед. Встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.6. Игра «Найди свой цвет». | 1.Игровое упражнение «Лягушки» Упражнения с мячом большого диаметра2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты. Опустить мяч, вернуться в и.п.3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола, встать, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.6. Игра «По ровненькой дорожке». |

**\_\_\_\_Май\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 33 | Комплекс 34 |
| 1.Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длинной 3 м, шириной 25-30 см). ходьба и бег врассыпную.Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)2. И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнутся в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться. Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п.3. И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки, поднять прямые ноги вперед, опустить. 5. И.п.- стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.6. Игра «Поезд».  | 1.Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе). На сигнал «Лягушки!» присесть, ходьба и бег врассыпную. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п.3. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в и.п.5. И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.6. Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте). |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 35 | Комплекс 36 |
| 1.Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.*Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками,**Киваем головой. Мы руки поднимаем,**Мы руки опускаем, Мы руки подаем,**И бегаем кругом, и бегаем кругом!*Дети соединяют руки и бегут по кругу. На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Упражнения с кубиками2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики , вернуться в и.п. 4. И.п.- лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.6. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли). Упражнения с флажками2. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой.6. Игра «Поезд». |
| Комплекс 37 | Комплекс 38 |
| 1.Игра «Пузырь». Упражнения с платочком2. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед показать платочек, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек внизу. Присесть, вынести платочек вперед, встать, выпрямиться, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, платочек в правой руке. Поворот вправо, помахать платочком, вернуться в и.п. Переложить платочек в левую руку. То же влево.5. И.п.- ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой. 6. «Угадай, кто кричит» (петушок, воробышек, лягушка). | 1.Игра «Кошка и мышки». Кошка сидит в центре, а мышки бегают вокруг. Кошка просыпается, говорит «Мяу» и ловит мышек, а те прячутся в норку (за черту). Упражнения с обручем2. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вынести вперед, руки прямые, посмотреть в окошко. Встать, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), вынести обруч вперед, посмотреть в окошко, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, вернуться в и.п.6. И.п.- стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки во круг обруча в обе стороны. 7. Ходьба в колонне по одному.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 39 | Комплекс 40 |
| 1.Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную.  Упражнения с ленточками2. И.п.- ноги на ширине ступни, помахать ими, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, наклониться вправо (влево), помахать ими. Выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.6. Игровое упражнение «Догони мяч!» (бег на другую сторону площадки).7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Ходьба в колонне по одному. Упражнение с мячом2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, положить мяч на пол, встать, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять мяч, вернуться в и.п.4. И.п.- сидя ноги врозь, мяч у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться мячом колен. Выпрямить ноги, вернуться в и.п.6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.7. Игровое задание «Найдем цыпленка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 41 | Комплекс 42 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры; бег врассыпную. Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать, опустить руки, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед. Встать, убрать руки за спину, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.6. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси вправо и влево.7. Ходьба в колонне по одному. | 1.Игра «Мы топаем ногами» (см. комплекс 35). Упражнения с кубиками2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики в стороны, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обоих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол. Выпрямиться, руки вдоль туловища, присесть, взять кубики, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в и.п.5. ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.6. Игра «Угадай, кто кричит». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 43 | Комплекс 44 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, перейти на обычную ходьбу. Бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» бег, руки в стороны с произнесением слов «жу – жу – жу» - пчелки жужжат.  Упражнения с погремушками2. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны, погреметь, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед. Встать, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, погремушки в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой. 6. Ходьба в колонне по одному – одна погремушка в поднятой руке, вторая внизу.  | 1.Игра «Лягушки» ( см. комплекс 15 ).  Упражнение без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать, руки в стороны, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево), выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню, опустить руки, вернуться в и.п.6. Игра «Найди свой цвет». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 45 | Комплекс 46 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через бруски; бег вокруг обручей, положенных по кругу. Упражнения с обручем2. И.п.- ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, вверх. Опустить обруч вперед, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. Вынести обруч вперед, присесть. Встать, обруч вперед, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, обруч на груди. Вынести обруч вперед, руки прямые, наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, обруч вперед, вернуться в и.п.5. И.п.- стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на месте.6. Игра «Кот и мыши».7. Игра «Найдем мышонка». | 1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Упражнения с мячом2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вперед, руки прямые, поднять руки с мячом вверх, опустить мяч, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Вынести мяч вперед, присесть. Встать, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- сидя на пятках, мяч перед собой. Катание мяча вокруг себя с поворотом вправо (влево). 6. Игра «Лягушки».7. Игра «Найдем лягушонка». |

|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс 47 | Комплекс 48 |
| 1.Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. *Упражнения с кубиком*2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую сторону, опустить, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться. Наклониться, взять кубик левой рукой, выпрямиться, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обоих руках у плеч. Присесть, поставить кубики на пол. Выпрямиться, руки вдоль туловища, присесть, взять кубики, вернуться в и.п.4. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики внизу. Поворот вправо (влево), отвести руку с кубиком, выпрямиться, вернуться в и.п.5. ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой.6. Игра «Угадай, кто кричит». | 1.Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20).  Упражнения без предметов2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны. Вверх, в стороны, вернуться в и.п.3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в и.п.4. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед (на счет 1 – 8). 6. Игра «Пузырь». |