|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  **Комплекс 1**  Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).  **1. И. п.** – стойка ноги параллельно, руки внизу.  1. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;  2.Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1.Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;  2.выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  **3. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1.Присесть, вынести руки вперед; встать,  2.выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка ноги врозь, руки за спиной.  1.Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук;  2.выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).  **5. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1.Прыжки на двух ногах на счет 1–8;  2.повторить 2 раза с небольшой паузой.  **7.** Игра «Найди себе пару».  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками. | **Сентябрь**  **Комплекс 2 (с обручем)**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди.   1 – обруч вперед, руки прямые;  2 – обруч вверх;  3 – обруч вперед;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.   1 – обруч вперед;  2 – наклон вперед, коснуться пола обручем;  3 – выпрямиться, обруч вперед;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги на ш/п., обруч хватом с боков на груди.  1–2 – поворот вправо (влево), обруч вправо (влево);  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **4.И. п.** – стойка в обруче, руки вдоль туловища.  Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1–8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.  **5.** Игра «Автомобили».  Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж. |
| **Сентябрь**  **Комплекс 3** (**с флажками)**  Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 м).  **1. 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 исходное положение (4–5 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.  1–2 – присесть, флажки вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.  1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;  2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).  **4. 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 исходное положение (4–5 раз).  **5. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой. | **Сентябрь**  **Комплекс 4** (**с мячом большого диаметра)**  Ходьба и бег между мячами (6–8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).  **1. 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 исходное положение (4–5 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди.  1 – присесть, мяч вынести вперед;  2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **3. И. п**. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди.  1 – наклон к правой ноге;  2–3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки;  4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).  **4. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.  Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.  **5.** Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком. |
| **Октябрь**  **Комплекс 5 (с кубиками)**  Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.  **1. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.  1 – кубики в стороны;  2 – кубики вверх;  3 – кубики в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раза)  **2. 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 исходное положение (4–6 раз).   1. 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 исходное положение (6 раз).   1. И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч.   1 – наклон вперед, положить кубики у носков ног;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклониться, взять кубики;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.   Ходьба в колонне по одному. | **Октябрь**  **Комплекс 6** (**с косичкой (короткий шнур))**  Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, косичка внизу.   1 – поднять косичку вперед;  2 – вверх;  3 – вперед;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу.   1 – поднять косичку вперед;  2 – присесть, руки прямые;  3 – встать, косичку вперед;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, косичка внизу.   1–2 – поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые.  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **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 исходное положение (4–5 раз)   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.   Прыжки на двух ногах через косичку.   1. Игра «Автомобили».   Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж. |
| **Октябрь**  **Комплекс 7**  Игра «Огуречик, огуречик…» (прыжки, легкий бег).  На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом – дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она произносит:  Огуречик, огуречик,  Не ходи на тот конечик.  Там мышка живет,  Тебе хвостик отгрызет.  Дети убегают в свой домик (за черту), педагог их догоняет.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью. 1 – руки в стороны;   2 – вернуться в исходное положение.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – наклон вперед;  2 – выпрямиться (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – присесть;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз)   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;  3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **Игра** «Найдем лягушонка». | **Октябрь**  **Комплекс 8 (с обручем)**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.     1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи.   1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **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 (рис. 13);  4 – встать, вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **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 от обруча;  3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди.   1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.   Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.   1. **Игра** «Угадай, кто кричит». |
| **Ноябрь**  **Комплекс 9 (с палкой)**  Игровое упражнение «Кот и мыши».  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.  Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом – он ведет мышек.  **1. 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 исходное положение (4–6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 – присесть, палку вперед;  2 – исходное положение (5–6 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.  1–2 – наклон вперед, палку вверх, прогнуться;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.  1 – шаг правой ногой вправо;  2 – наклон вправо;  3 – выпрямиться;  4 – исходное положение. То же влево (5–6 раз).  **5. 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.  Ходьба в колонне по одному. | **Ноябрь**  **Комплекс 10 (с кубиком)**   Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.   1. 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 исходное положение (6 раз).   1. 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 исходное положение (4–5 раз).   1. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.   1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;  2 – вернуться в исходное положение;  3 – поворот вправо (влево), взять кубик;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. 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).   1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу.   Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.  Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал воспитателя: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой. |
| **Ноябрь**  **Комплекс 11 (с мячом большого диаметра)**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба врассыпную между мячами.   1. 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 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.   1 – поднять мяч на грудь;  2 – наклон к правой ноге;  3 – прокатить мяч к левой ноге;  4 – исходное положение (5 раз).   1. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках.   1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).   1. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.   1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед.   1-ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).   1. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед). 2. Игра «Найдем лягушонка» | **Ноябрь**  **Комплекс 12 (с флажками)**  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.   1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – флажки вверх, руки прямые;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – наклон вперед, скрестить флажки;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.   1–2 – присесть, вынести флажки вперед;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке). |
| **Декабрь**  **Комплекс 13 (с платочком)**  Игра «Догони пару».  Дети становятся в две шеренги на расстоянии 1 м одна от другой. По команде воспитателя: «Раз, два, три – беги!» первая шеренга убегает. Каждый ребенок второй шеренги догоняет ребенка первой шеренги, стоявшего напротив него, прежде чем тот пересечет линию финиша (расстояние – 10 м).   1. **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 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.   1–2 – поворот вправо, взмахнуть платочком;  3–4 – исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.   1–2 – присесть, вынести платочек вперед;  3–4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.   1–3 – наклон вперед, помахать платочком вправо (влево);  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **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 (с небольшой паузой).  Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. | **Декабрь**  **Комплекс 14 (с малым мячом (диаметр 10–12 см))**  Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.   1. **И. п.** – стойка 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 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.   1 – наклониться вперед;  2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой;  4 – выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5–6 раз).   1. **И. п**. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.   1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону;  2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.   1 – прогнуться, вынести мяч вверх-вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.   1 – присесть, вынести мяч вперед в обеих руках;  2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой. |
| **Декабрь**  **Комплекс 15**   Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную – ветер разносит снежинки.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.   1 – руки впереди;  2 – руки вверх;  3–4 – через стороны руки вниз (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни.   1–2 – присесть, обхватить колени руками;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **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 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, руки за головой.   1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;  3–4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.   Игровое упражнение по выбору детей. | **Декабрь**  **Комплекс 16 с кубиками**  Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).   1. **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 исходное положение (5–6 раз).   1. **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 – исходное положение (6 раз).   1. **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 исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.   1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.    Ходьба в колонне по одному. |
| **Январь**  **Комплекс 17 (с мячом большого диаметра)**  Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал воспитателя: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5–6 раз). 2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза). 3. **И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками. 4. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4–6 раз). 5. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.   Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | **Январь**  **Комплекс 18 (с кеглей)**   Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.   1. **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 – исходное положение (4–6 раз).   1. **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 – исходное положение (5–6 раз).   1. **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).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.   1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклониться, взять кеглю;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке.   1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку;  3–4 опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках. |
| **Январь**  **Комплекс 19 с обручем**  Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени – как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.   1 – обруч вперед;  2 – обруч на грудь;  3 – обруч вперед;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стоя в обруче, руки вдоль туловища.   1 – присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 – встать, поднять обруч до пояса;   1. **И. п.** - присесть, положить обруч на пол;   4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.   1 – поворот вправо (влево);  2 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя, ноги врозь, обруч на груди.   1–2 – наклон вперед, коснуться ободом пола;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны. 2. Игра «Автомобили». | **Январь**  **Комплекс 20**  Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).   1. **И. п.**– стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.   1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги на ширине ступни, руки на поясе.   1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;  2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя руки в упоре сзади.   1 – поднять прямые ноги вперед-вверх;  2 – развести ноги в стороны;  3 – соединить ноги вместе;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь;   2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.   1. Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль**  **Комплекс 21 с мячом большого диаметра**  Игровое упражнение «Прокати мяч».  Дети шеренгой (или двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя «Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут за ним. На исходную линию возвращаются шагом (2–3 раза). Построение в круг.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.   1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;  3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди.   1–3 – наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах.   1–2 – поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его.  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой.   1 – прогнуться, поднять мяч вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги чуть расставлены, мяч внизу.   1 – шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. Игра «Кот и мыши». | **Февраль**  **Комплекс 22 на стульях**  Игровое задание «Догони свою пару». Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную.   1. **И. п.** – сидя на стуле, руки внизу.   1 – поднять руки в стороны;  2 – руки вверх;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.   1 – наклон вправо (влево);  2 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула.   1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;  2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стоя за стулом, держаться за спинку стула.   1–2 – приседая, колени развести;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.    Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль**  **Комплекс 23**  Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.   1 – поднять руки в стороны;  2 – руки за голову;  3 – руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п. –** стойка на коленях, руки у плеч.   1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.   1–2 – поднять прямые ноги вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (5 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, руки прямые.   1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх;  3–4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.   1–2 – поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  Игра «Огуречик, огуречик…» | **Февраль**  **Комплекс 24 с палкой**  Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч.   1 – палку вверх, потянуться;  2 – сгибая руки, палку на грудь;  3 – палку вверх;  4 – палку вниз (6 раз).   1. **И. п**. – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.   1 – присесть, палку вперед;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка на груди.   1 – палку вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – палку вверх;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.   1–2 – наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх;  3–4 – исходное положение.   1. **И. п.** – стойка ноги вместе, палка внизу.   1 – прыжком ноги врозь, палку вперед;  2 – прыжком ноги вместе, палку вниз.  Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Март**  **Комплекс 25 с обручем**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.   1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.   1 – обруч на грудь;  2 – обруч вверх;  3 – обруч на грудь;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1–2 – присесть, вынести обруч вперед;   3–4 – исходное положение.   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди.   1 – поворот вправо (влево);  2 – исходное положение (6 раз).   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.   1 – обруч вперед;  2 – наклон вперед, коснуться пола;  3 – выпрямиться, обруч вперед;  4 – исходное положение (6 раз).   1. И. п. – стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3–4 раза.    Ходьба в колонне по одному. | **Март**  **Комплекс 26 с кубиками**  Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу.   1 – кубики в стороны;  2 – кубики вверх;  3 – кубики в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кубики у плеч.   1 – вынести кубики вперед;  2 – наклониться, положить кубики у носков ног;  3 – выпрямиться, руки на пояс;  4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка на ширине ступни, кубики внизу.   1 – присесть, кубики вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.  1–2 – поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.   Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Март**  **Комплекс 27 с мячом большого диаметра**  Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами – змейкой.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.   1 – мяч на грудь;  2 – мяч вверх, потянуться;  3 – мяч на грудь;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.   1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.   1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.   1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п**. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.   Игра «Автомобили» | **Март**  **Комплекс 28**   Игра «По ровненькой дорожке».   1. **И. п. –** стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.   1 – поднять руки в стороны;  2 – руки за голову;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **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 – исходное положение (4–5 раз).  **3.  И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.  1–2 – присесть, руки в стороны;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.   1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо;  2 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – ноги вместе, руки вдоль туловища.   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.   Ходьба в колонне по одному. |
| **Апрель**  **Комплекс 29 с флажками**  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.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.   1 – поднять флажки в стороны;  2 – флажки вверх;  3 – флажки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, флажки у плеч.   1–2 – поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3–4 вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п. –** стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.   1 – шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;  2 – свернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п. –** основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба флажка в правой руке). | **Апрель**  **Комплекс 30 с кеглей**   Игра «Тишина».   1. **И. п.** – основная стойка, кегля в правой руке внизу.   1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны;   2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кегля в правой руке.   1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; вернуться в исходное положение;  3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.   1 – присесть, поставить кеглю у ног;  2 – встать, выпрямиться, руки на пояс;  3 – присесть, взять кеглю левой рукой;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.   Игра «Найдем лягушонка». |
| **Апрель**  **Комплекс 31 с палкой**   Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч.   1–2 – поднять палку вверх, потянуться;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – палку на грудь;   2 – присесть, палку вперед;  3 – встать, палку на грудь;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди.   1 – палку вверх;  2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах.   1 – наклон вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п. –** основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье). | **Апрель**  **Комплекс 32 с малым мячом**   Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.   1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, передать мяч в другую руку;  3 – руки в стороны;  4 – руки вниз (5–6 раз).   1. **И. п**. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.   1 – наклон к правой ноге;  2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.   1 – присесть, вынести мяч вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.   1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.   Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой. |
| **Май**  **Комплекс 33**  Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – руки в стороны;  2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться;  3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (5 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, коснуться пола между пяток ног;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, руки за головой.   1– поворот вправо (влево), отвести правую руку;  2 – исходное положение (6 раз).  **4. И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной.  1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – мах правой ногой вправо (влево);  2 – исходное положение (5–6 раз).  Игра «Совушка». | **Май**  **Комплекс 34 с кубиками**   Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).   1. **И. п.** – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.   1 – кубики вперед;  2 – кубики вверх;  3 – кубики в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п**. – сидя ноги врозь, кубики у плеч.   1 – наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.   1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;  2 – выпрямиться;  3 – поворот влево, поставить кубик;  4 – выпрямиться;  5 – поворот вправо (влево), взять кубик;  6 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).  **4. И. п.** – основная стойка, кубики у плеч.  1–2 – присесть, вынести кубики вперед;  3–4 – исходное положение (5 раз).  **5. И. п.** – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Май**  **Комплекс 35 с косичкой (длина 50 см)**   Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, косичка внизу в двух руках.   1 – косичку на грудь;  2 – косичку вверх;  3 – косичку на грудь;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, косичка внизу в двух руках.   1 – присесть, косичку вперед;  2 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 – косичку вверх;   2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, косичка на груди.   1–2 – наклон вперед, коснуться носков ног;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п. –** стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.   Игра малой подвижности по выбору детей. | **Май**  **Комплекс 36 с мячом большого диаметра**  Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч внизу.   1 – поднять мяч вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, мяч на груди.   1 – присесть, мяч вперед;  2 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, ноги прямые мяч за головой.   1–2 – поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **Игра** «Удочка».    Ходьба в колонне по одному. |
| **Июнь**  **Комплекс 37**  Игра «Догони свою пару». Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., руки вдоль туловища.   1 – поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;  2 – отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной;  3 – вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;  4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.   1 – поворот вправо, хлопнуть в ладоши;  2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).   1. **И. п. –** основная стойка, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – поднять правую (левую) ногу вперед, хлопнуть под коленом;  3 – опустить ногу, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.   1 – руки вперед, прогнуться;  2 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.  Ходьба в колонне по одному. | **Июнь**  **Комплекс 38 с кубиком**   Игра «Совушка».   1. **И. п.** – основная стойка, кубик в правой руке.   1–2 – поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку;  3–4 вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кубик в правой руке.   1 – присесть, переложить кубик в левую руку;  2 – исходное положение, кубик в левой руке (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, кубик в правой руке.   1 – наклониться, положить кубик у носка левой ноги;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по 3 раза).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кубик в правой руке.   1 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног;  2 – поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.   Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках. |
| **Июнь**  **Комплекс 39 с палкой**   Игра «Огуречик, огуречик…»   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – поднять палку вверх;  2 – опустить палку за голову на плечи;  3 – палку вверх;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу.   1 – поднять палку вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка внизу.   1 – поднять палку вверх;  2 – наклон вперед, коснуться носков ног;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – исходное положение (6 раз)   1. **И. п.** – стойка ноги чуть расставлены, опираясь двумя руками о палку.   1–2 – присесть;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка на груди.   1 – правую ногу назад на носок, палку вверх;  2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).   Ходьба в колонне по одному. | **Июнь**  **Комплекс 40 с обручем**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.   1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу.   1–2 – поднять обруч вверх, поднимаясь на носки;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, обруч у груди.   1 – присесть, вынести обруч вперед;  2 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.   1–обруч вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч внизу.   1 – поднять обруч вверх;  2 – наклониться, коснуться ободом пола;  3 – выпрямиться, обруч вверх;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка в обруче, руки произвольно. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча (2–3 раза).    Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль**  **Комплекс 41 с флажками**  Игра «По ровненькой дорожке».   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – флажки вперед, скрестить;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – поворот вправо (влево), взмахнуть флажками;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки у плеч.   1–2 – присесть, вынести флажки вперед;  3–4 – исходное положение (5–6 раз):   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – поднять флажки в стороны;  2 – наклониться вперед, скрестить флажки;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой. | **Июль**  **Комплекс 42 с мячом большого диаметра**   Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.   1. **И. п. –** стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу.   1 – мяч вперед;  2 – мяч вверх, руки прямые;  3 – мяч вперед;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.   1–2 – присесть, мяч вынести вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, поймать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза). 2. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками (несколько раз подряд). 3. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.   1 – правую ногу назад на носок, мяч вперед;  2 – исходное положение. То же левой ногой (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль**  **Комплекс 43**   Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – руки к плечам;  2 – руки вверх;  3 – руки к плечам;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п. –** основная стойка, руки вдоль туловища.   1–2 – присесть, руки вынести вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.  Ходьба в колонне по одному. | **Июль**  **Комплекс 44 с кеглей**  Игра «Совушка».   1. **И. п. –** основная стойка, кегля в правой руке.   1 – руки в стороны;  2 – поднять кеглю вверх, переложить в левую руку;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кегля в правой руке.   1 – присесть, поставить кеглю на пол;  2 – встать, выпрямиться;  3 – присесть, взять кеглю в левую руку, вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кегля в правой руке.   1 – поворот вправо (влево), поставить кеглю у носка правой ноги;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – поворот вправо (влево), взять кеглю;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой.   1 – наклониться вперед, поставить кеглю у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклон вперед, взять кеглю;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кегля на полу, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Перед прыжками в другую сторону небольшая пауза.    Ходьба в колонне по одному, в правой руке кегля. |
| **Август**  **Комплекс 45 с косичкой (скакалкой)**  Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни.   1 – косичку на грудь;  2 – косичку вверх, потянуться;  3 – косичку на грудь;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.   1 – косичку вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться, косичку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1–2 – присесть, косичку вперед;   3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п. –** стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу.   1 – поднять косичку вверх;  2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы;  3 – выпрямиться, косичку поднять вверх;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, косичка внизу.   1 – прыжком ноги врозь, косичку вперед;  2 – прыжком ноги вместе, косичку вниз.  Выполняется на счет воспитателя 1–8; повторить 2–3 раза.  Ходьба в колонне по одному. | **Август**  **Комплекс 46 с кубиком**  Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег по дорожке из шнуров или реек (длина 3–4 м, ширина 30 см).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., кубик в правой руке.   1 – руки в стороны;  2 – поднимаясь на носки, руки вверх, переложить кубик в левую руку;  3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кубик в правой руке.   1 – присесть, переложить кубик в левую руку;  2–вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п**. – стойка на коленях, кубик в правой руке;   1 – наклон вправо (влево) положить кубик, подальше;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклон вправо (влево), взять кубик;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, кубик в правой руке.   1–наклон вперед, поставить кубик между пяток ног;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – наклон вперед, взять кубик левой рукой;  4 – исходное положение, кубик в левой руке (4–5 раз).   1. **И. п.** – основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища.   Прыжки вокруг кубика в обе стороны с небольшой паузой между сериями прыжков.  Игра «Совушка». |
| **Август**  **Комплекс 47 с обручем**   Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли, мячи) змейкой, стараясь не задеть их.   1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков.   1 – обруч вперед;  2 – обруч вверх;  3 – обруч вперед;  4 – исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди.   1 – присесть, обруч вперед;  2 – исходное положение (5 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, обруч хватом рук с боков.   1 – поворот вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди.   1 – поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, коснуться ободом обруча;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1–7 прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.   Игра «Кто ушел?» | **Август**  **Комплекс 48 с мячом большого диаметра**  Игра «Догони мяч». По сигналу воспитателя прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.   1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, мяч поднять вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п. –** стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди.   1 – присесть, уронить мяч, поймать;  2 – вернуться в исходное положение (несколько раз подряд).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.   1 – поворот вправо (влево);  2 – бросить мяч о пол у правой (левой) ноги;  3 – поймать мяч;  4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко), ловля его двумя руками. Несколько раз подряд; выполняется в произвольном темпе. 2. **Игра** «Удочка».   Ходьба в колонне по одному. |