|  |  |
| --- | --- |
| **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 шумитеИ 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. |