|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь*****Комплекс № 1***Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).1. **И. п**. – основная стойка, руки на поясе.

1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед;3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;2 – исходное положение;3–4 – то же в другую сторону (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

 Ходьба в колонне по одному. | **Сентябрь*****Комплекс № 2 (*с малым мячом*)***Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колону!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.1. **И. п.** – основная стойка, мяч в левой руке.

1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 – руки в стороны;2 – присесть, мяч переложить в левую руку;3 – встать, руки в стороны;4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, мяч в правой руке.

1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз)1. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз)**Игра «Совушка».** |
| **Сентябрь*****Комплекс № 3 (*с флажками*)*** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – руки вперед;2 – поднять руки вверх;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.

1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;3–4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.

1–2 – наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног,3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.

1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;2 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п**. – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;2 – прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.После серии прыжков на счет 1–8 небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой. | **Сентябрь*****Комплекс № 4 (с обручем)*** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону. Ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40–50 см).1. **И. п.** – о/с., обруч вертикально хватом рук с боков.

1 – обруч вперед;2 – обруч вверх, руки прямые;3 – обруч вперед;4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., обруч вертикально за спиной.

1 – поворот туловища вправо;2 – исходное положение;3–4 – то же влево (6 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.

1 – обруч вверх, посмотреть;2 – наклон вперед к носку левой ноги, обруч вертикально;3 – обруч вверх;4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;

3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.

1–7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча.Повернуться к обручу. 1–7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч. Ходьба в колонне по одному. |
| **Октябрь*****Комплекс № 5***Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – шаг вправо, руки в стороны;2 – руки вверх;3 – руки в стороны;4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);2 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение.То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).1. **И. п.** – сидя на полу, руки в упоре сзади.

1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол);2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги вместе, руки на поясе.

1 – прыжком ноги врозь руки в стороны;2 – исходное положение.Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между нимиХодьба в колонне по одному. | **Октябрь*****Комплекс № 6 (*с гимнастической палкой*)***Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала команда.1. **И. п.** – о.с., палка внизу хватом на ширине плеч.

1 – палку вверх;2 – сгибая руки, палку назад на лопатки;3 – палку вверх;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.

1 – палку вверх;2 – присесть, палку вперед;3 – встать, палку вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – сидя, палка перед грудью в согнутых руках.

1 – палку вверх;2 – наклониться вперед, коснуться пола;3 – палку вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1–2 – прогнуться, палку вперед-вверх;3–4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – о.с., палка хватом на ширине плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;2 – прыжком в исходное положение.Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза. Темп умеренный.Ходьба в колонне по одному. |
| **Октябрь*****Комплекс №7  (*с обручем*)***Игра «Затейники».1. **И. п.** – основная стойка, обруч в правой руке.

1–3 – мах правой рукой вперед-назад;4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.

1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;2 – исходное положение;3–4 – то же в левую сторону (6 раз).1. **И. п.** – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.

1 – обруч вверх;2 – присесть;3 – встать, обруч вверх;4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.

1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;2 – и.п., быстрым движением переложить обруч в левую руку;3–4 – то же влево (5–6 раз).1. **И. п.** – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков;

1–2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять;3–4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.

1 – повернуться к обручу правым боком;1–8 прыжки вокруг обруча;остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.Ходьба в колонне по одному. | **Октябрь*****Комплекс №8***Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.1. **И. п.** – основная стойка, руки согнуты к плечам.

1–4 – круговые движения руками вперед;5–8 – то же назад (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – шаг вправо;2 – наклониться вправо;3 – выпрямиться;4 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки прямые за головой.

1–2 – поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги;3–4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки в стороны.

1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой;2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.Ходьба в колонне по одному. |
| **Ноябрь*****Комплекс № 9* (с флажками)**Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками; на сигнал: «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.1. **И. п. –** основная стойка, флажки внизу.

1 – руки в стороны;2 – флажки вверх, скрестить;3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.

1 – флажки вверх;2 – присесть, флажки вынести вперед;3 – встать, флажки вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

1 – флажки в стороны;2 – наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;3 – выпрямиться, флажки в стороны;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.

1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;2 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая). | **Ноябрь*****Комплекс № 10 (*на гимнастической скамейке*)***Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.1. **И. п.** – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – руки за голову;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – сидя верхом, руки за головой.

1 – поворот вправо, руку в сторону;2 – выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой на скамейку;2 – шаг левой ногой на скамейку;3 – шаг со скамейки правой ногой;4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).1. **И. п.** – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.

1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед;3–4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стоя сбоку скамейки, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах; на правой, затем на левой ноге вокруг скамейки.Ходьба в колонне по одному между скамейками. |
| ***Ноябрь******Комплекс № 11  (*с гимнастической палкой*)***Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную сторону, дистанция 10 м).1. **И. п.** – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.

1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).1. **И. п.** – о.с., палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.

1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.

1 – руки вперед;2 – выпад вправо, палку вправо;3 – ногу приставить, палку вперед;4 – исходное положение (6 раз). То же влево.1. **И. п.** – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.

1 – поворот вправо;2 – исходное положение. То же влево1. **И. п.** – лежа на спине, палка за головой, руки прямые.

1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – о.с., палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.

1 – прыжком ноги врозь;2 – прыжком ноги вместе;Повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой. Игра «Затейники». | **Ноябрь*****Комплекс № 12*** (**с мячом большого диаметра)**Игра «Угадай, чей голосок». Ходьба и бег по кругу.1. **И. п.** – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1 – мяч вверх;2 – мяч за голову;3 – мяч вверх;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8–10 раз).
2. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
3. **И. п.**– стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8–10 раз).
4. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

1–2 – присесть, мяч вынести вперед;3–4 – исходное положение (6 раз).1. Игра «Удочка».

Ходьба в колонне по одному. |
| **Декабрь*****Комплекс № 13***Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – поднять руки в стороны;2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.3 – руки в стороны;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;3 – встать; руки в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.

1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;2 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки прямые за головой.

1–2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).1. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).1. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному. | **Декабрь*****Комплекс № 14*** (***в парах)***Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен – ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары – широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1 – руки в стороны;2 – руки вверх;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – о.с., повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1–2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево);

2 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.

1–2 – поочередно подниматься в положение сидя;3–4 – исходное положение (4–5 раз).1. **И. п.** – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 – выпад вправо, руки в стороны;2 – исходное положение. То же влево (6 раз). Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя. |
| **Декабрь*****Комплекс № 15 (*с гимнастической палкой*)***Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал: «Лягушки!» присесть, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед;2 – палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх;3 – палку вперед параллельно;4 – повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;5 – палку параллельно;6 – исходное положение (4–5 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.

1–2 – наклониться вперед, коснуться пола;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка на полу горизонтально.

1 – шаг правой ногой вперед через палку;2 – приставить левую ногу;3 – шаг правой ногой назад через палку;4 – шаг левой назад. То же с левой ноги (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, палка за головой на плечах.

1 – поднять палку вверх;2 – наклониться вправо;3 – выпрямиться, палку вверх;4 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – о.с., хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.

1–2 – присесть, развести колени врозь;2–4 исходное положение (5–6 раз)**Игра**«Угадай, кто позвал». | **Декабрь*****Комплекс № 16 (*с веревкой)**Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 – поднимаясь на носки, веревку вверх;2 – опустить веревку, вернуться в исходное положение.1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1–2 – присесть, веревку вперед;3–4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., лицом в круг, веревка внизу хват сверху.

1 – веревку вверх;2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола;3 – выпрямиться, веревку вверх;4 – исходное положение (6–7 раз),1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., веревка хватом сверху на уровне пояса.

1 – поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена;2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.

1 – прогнуться, веревку вынести вперед;2 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища.

Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов.Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.**Игра** «Совушка». |
| **Январь*****Комплекс № 17***Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны;2 – согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;4 – руки вниз (8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.

1–2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх;3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – поворот туловища вправо;3 – выпрямиться;4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно.

На счет 1–3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360°.Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками. | **Январь*****Комплекс № 18 (с кубиками)***Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8–10 штук), поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.

1–2 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;3–4 – опустить руки через стороны. То же левой рукой (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед, положить кубик на пол;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – наклониться вперед, взять кубик левой рукой.То же левой рукой (6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, кубик в правой руке.

1 – поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;2 – выпрямиться, руки на пояс;3 – поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.

1 – присесть, кубик вперед, руки прямые;2 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.

Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить упражнение 2–3 раза.1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.

1 – руки вперед, переложить кубик в левую руку;2 – руки назад, переложить кубик в правую руку;3 – руки вперед;4 – опустить руки в исходное положение (8 раз). Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке. |
| **Январь*****Комплекс № 19 (с малым мячом)***Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку;2 – исходное положение, мяч в левой руке;3–4 – то же левой рукой (7–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.То же влево (по 3–4 раза в каждую сторону).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;2 – выпрямиться;3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками.Выполняется в произвольном темпе.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

Ударить мячом о пол правой рукой, поймать мяч левой рукой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.**Игра**«Затейники». | **Январь*****Комплекс № 20***Игра «Летает – не летает» (в ходьбе).1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу.

1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок;2 – исходное положение;3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой;2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;2 – исходное положение.3–4 – то же левой ногой (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.

На счет 1–8 (2–3 раза).**Игра** «Эхо». |
| **Февраль*****Комплекс № 21(*с веревкой*)***Игра «Фигуры». Дети стоят по кругу перед веревкой лицом вкруг.1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.

1 – веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок;2 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.

1 – веревку вверх;2 – наклониться, положить веревку у носков ног;3 – веревку вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.

1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;2 – вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).1. **И. п.** – сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол);

2 – поставить ноги в круг;3 – поднять ноги;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).
2. **И. п.** – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища.

Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.**Игра малой подвижности «Хоровод».**Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны. | **Февраль*****Комплекс № 22*** (**в парах*)***Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.1. **И. п.** – о.с., лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1–2 – руки через стороны вверх;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;

1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх;2 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – о.с., лицом друг к другу, руки соединены.

1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6 раз каждый).1. **И. п.** – о.с., лицом друг к другу, держась за руки.

1–2 – присесть, колени развести в стороны;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой).Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.Игра «Летает – не летает». |
| **Февраль*****Комплекс № 23***Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.1. **И. п.**– основная стойка, руки за головой.

1 – руки в стороны;2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1 – поворот вправо, руки в стороны;2 – исходное положение;3–4 – то же влево (6 раз).1. **И. п.** – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1 – поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;2 – исходное положение;3–4 – то же левой ногой (8 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки прямые за головой;

1–2 – поворот на спину;3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;2 – прыжком в исходное положение.На счет 1–8, повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.Игра «Удочка». | **Февраль*****Комплекс № 24 (с малым мячом)***Игра малой подвижности «Река и ров».Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров – справа!» поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку;2 – переложить мяч в правую руку за спиной;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 – наклон вперед;2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;4 – исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).1. **И. п.** – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.

1–2 – прокатить мяч вправо подальше от себя;3–4 – прокатить его обратно в исходное положение.Переложить мяч в левую руку.То же влево (по 3 раза в каждую сторону).1. **И. п.** – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;2 – исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).1. **Игра** «Не попадись!»

 (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).Ходьба в колонне по одному. |
| **Март*****Комплекс № 25(*с короткой скакалкой*)*****Игра «Пауки и мухи».**В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – скакалку вверх;2 – опустить скакалку за голову, на плечи;3 – скакалку вверх;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;2 – наклониться вправо;3 – выпрямиться;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;2 – наклон вперед, коснуться пола;3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1–2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;

3–4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вверх;2 – вернуться в исходное положение.1. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10–15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

Ходьба в колонне по одному. | **Март*****Комплекс № 26 (*с обручем*)***Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти свое место в колонне.1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).
2. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).
4. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз)
5. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

Игра «Летает – не летает». |
| **Март*****Комплекс № 27 (*в парах*)***Игра «Эхо» (в ходьбе).1. **И. п.** – о.с., лицом друг к другу, держась за руки.

1 – поднять руки в стороны;2 – руки вверх;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка.

1 – один ребенок приседает, а второй держит его за руки;2 – встать;3–4 – то же выполняет другой ребенок (по 4 раза).1. **И. п**. – основная стойка.

1–2 – поворот туловища направо;3–4 – налево, не отпуская рук (по 4 раза).1. **И. п.** – основная стойка.

1–2 – поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).1. **И. п.** – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища.

1–2 – другой ребенок ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги;3–4 – исходное положение.На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).Ходьба в колонне по одному.  | **Март*****Комплекс № 28* (с флажками)**Игра средней подвижности «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя: «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – правую руку в сторону;2 – левую руку в сторону;3 – правую руку вниз;4 – левую руку вниз (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.

1 – флажки вверх;2 – наклон вправо (влево);3 – выпрямиться;4 – исходное положение (по 3 раза).1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.

1–2 – присесть, флажки вынести вперед;3–4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;2 – вверх;3 – флажки в стороны;4 – исходное положение.1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны;2 – исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой. |
| **Апрель*****Комплекс № 29  с малым мячом***Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.1. **И. п**. – основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;3–4 – то же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол;2 – исходное положение (по 6 раз);1. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – мяч вверх;2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;3 – выпрямиться, мяч вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1–2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;3–4 – исходное положение (6 раз).Ходьба в колонне по одному. | **Апрель*****Комплекс № 30 (*с палкой*)*****Игра «По местам!»**Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу: «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – палку вперед;2 – палку вверх;3 – палку вперед;4 – исходное положение.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на груди.

1 – наклониться вперед, положить палку на пол;2 – выпрямиться, руки на пояс;3 – наклон вперед, взять палку;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1–2 – присесть, палку вверх;3–4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, палка за головой.

1 – палку вверх;2 – наклон вправо;3 – выпрямиться;4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза)1. **И. п.** – основная стойка с опорой обеих рук о палку.

1 – поднять правую ногу назад-вверх;2 – исходное положение;3–4 – левой ногой (по 3–4 раза).Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье. |
| **Апрель*****Комплекс № 31***Игра «Воротца» (см. комплекс 28).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – руки за голову;3 – руки в стороны;4 – исходное положение (8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1–2 – поворот вправо, руки в стороны;3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п. –** лежа на спине, руки за головой.

1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;3–4 – исходное положение (6–7 раз).1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге.Прыжки чередуются с небольшой паузой.Ходьба в колонне по одному. | **Апрель*****Комплекс № 32***Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка.

1 – шаг вправо, руки через стороны вверх;2 – исходное положение;3–4 – то же влево (по 4 раза).1. **И. п. –** стойка ноги врозь, руки вниз.

1–2 – наклон вправо, руки за голову;3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п. –** ноги на ширине ступни, руки внизу.

1–2 – присесть, руки за голову;3–4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки вверху.

1–2 – поворот на живот, помогая себе руками;3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой. Игра малой подвижности «Летает – не летает». |
| **Май*****Комплекс № 33 (*с мячом большого диаметра*)***Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

1 – мяч вперед;2 – мяч вверх;3 – мяч вперед;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

1 – наклониться вперед к правой ноге;2–3 – прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.

1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, мяч на полу.

1–4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение.То же с поворотом влево (по 3 раза).1. **И. п**. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10–12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.Игра «Удочка». | **Май*****Комплекс № 34 (*с обручем*)***Игра «Летает – не летает».1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.

1 – обруч вверх;2 – повернуть обруч и опустить за спину ;3 – обруч вверх;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п. –** стойка ноги врозь, обруч внизу.

1 – обруч вверх;2 – наклониться вправо (влево);3 – выпрямиться, обруч вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п. –** стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.

1 – присесть, взять обруч хватом с боков;2 – встать, обруч на уровне пояса;3 – присесть, положить обруч на пол;4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.

1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;3–4 – вернуться в исходное положение.1. **И. п.** – стоя в обруче.

На счет 1–7 прыжки на двух ногах, на счет 8 прыжок из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.Игра «Эхо» (в ходьбе). |
| **Май*****Комплекс № 35 (*с флажками)**Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем. Перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – флажки в стороны;2 – вверх;3 – в стороны;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, флажки внизу.

1 – поворот вправо, взмахнуть флажками;2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.

1 – флажки в стороны;2 – присесть, флажки вперед;3 – встать, флажки в стороны;4 – исходное положение (7–8 раз).1. **И. п**. – стойка ноги врозь, флажки за спиной.

1 – флажки в стороны;2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;3 – выпрямиться, флажки в стороны;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.

1 – шаг вправо, флажки вверх;2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).1. **Игра «Не попадись .**Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

Ходьба в колонне по одному за ловким водящим. | **Май*****Комплекс № 36***Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – руки к плечам;2–4 – круговые движения рук вперед;5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 – поворот вправо, руки в стороны;2 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;3 – опустить ногу, руки в стороны;4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).1. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;3–4 – исходное положение.1. **И. п**. – основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).**Игра малой подвижности «Найди предмет!»**Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время дети прячут предмет в каком-либо месте. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету |
| **Июнь*****Комплекс № 37 (*с короткой скакалкой*)***Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз.

1 – поднять скакалку вперед;2 – скакалку вверх;3 – скакалку вперед;4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.

1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх;3–4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола;3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх;4 – исходное положение (4–5 раз).1. **И. п. –** лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног.

1–2–поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками;3–4 – исходное положение.1. **И. п.** – основная стойка, скакалка в согнутых руках.

Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу). | **Июнь*****Комплекс № 38 (с малым мячом)***Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).1. **И. п**. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку;2 – руки за спину;3 – руки вперед, мяч в левой руке;4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка;3 – руки в стороны;4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками;3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

 Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.

 Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.Ходьба в колонне по одному. |
| **Июнь*****Комплекс № 39 (*с малым мячом*)***Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, мячи).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку;2 – руки за спину;3 – руки вперед, мяч в левой руке;4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).1. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка;3 – руки в стороны;4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками;3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

 Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.Ходьба в колонне по одному. | **Июнь*****Комплекс № 40***Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.1. **И. п.**– основная стойка, руки за головой.

1 – поднимаясь на носки, руки в стороны;2 – вернуться в исходное положение.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в стороны;2 – поворот вправо, руки в стороны;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., руки за головой.

1–2 – присесть, руки вверх;3–4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, за головой.

1 – руки в стороны;2 – наклониться к правой ноге;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – вернуться в исходное положение.То же к левой ноге (по 3 раза).1. **Игра**«Удочка».

Ходьба в колонне по одному |
| **Июль*****Комплекс № 41 (*с гимнастической палкой*)***Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, палка на груди хватом сверху.

1 – палку вверх;2 – палку за голову;3 – палку вверх;4 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.

1 – шаг вправо, палку вверх;2 – наклониться вправо;3 – выпрямиться, палка вверх;4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху.

1–2 – перехватывая палку, приседать;3–4 так же, перехватывая палку  в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.

1 – палку вверх;2 – наклон вперед;3 – выпрямиться, палку вверх;4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п. –** основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;2 – исходное положение.Выполняется на счет 1–8.Повторить 2–3 раза в чередовании с небольшой паузой.Ходьба в колонне по одному. | **Июль*****Комплекс № 42 (*с обручем*)***Ходьба с перешагиванием через шнуры (по одной стороне зала) и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики (по противоположной стороне зала). Ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, обруч в правой руке.

1–2 – обруч вперед, назад, при движениях рук вперед перекладывать обруч из одной руки в другую;3–4 – то же, обруч в левой руке. Повторить 5–6 раз.1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу.

1 – шаг вправо, обруч вертикально над головой;2 – наклон вперед;3 – выпрямиться, обруч вертикально над головой;4 – исходное положение. То же шагом влево (6 раз).1. **И. п.**– стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.

1–2 – медленным движением присесть, обруч держать вертикально над головой;3–4 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч вертикально за спиной.

1 – поворот туловища вправо;2 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.

1–2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть ноги в обруч, выпрямить и опустить на пол;3–4 сгибая ноги, вынести их из обруча, вернуться в исходное положение (4–5 раз).1. **И. п.** – стоя в обруче в основной стойке, руки на поясе.

На счет 1–7 – прыжки на двух ногах в обруче.Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль*****Комплекс № 43***Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – правую руку через стороны вверх;2 – левую вверх;3 – правую руку через стороны вниз;4 – так же левую вниз.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;2 – исходное положение;3–4 – то же в другую сторону (4–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклон вправо, руки за голову;3 – выпрямиться, руки в стороны;4 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки в стороны;

1 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками;2 – опустить ногу, руки в стороны;3 – исходное положение. То же другой ногой (6 раз).1. **И. п.** – стойка на колени руки на поясе.

1–2 – поворачивая туловище вправо, сесть на бедро, руки вперед;3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.Ходьба в колонне по одному. | **Июль*****Комплекс № 44 (*с мячом большого диаметра*)***Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя – мелким семенящим шагом на частые удары бубна, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

1 – мяч на грудь;2 – мяч вперед, руки прямые;3 – мяч вверх;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

1–3 – наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой;4 – выпрямиться, в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.

1–2 – присесть, мяч вперед;3–4 – встать, вернуться в исходное положение.1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и о пол чередуются (по 8–10 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, мяч перед собой на полу.

1–4 – катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками.То же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.

1 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).1. **Игра** «Лягушки». Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя: «Лягушки!» – прыжок в болото.

 Ходьба в колонне по одному |
| **Август*****Комплекс № 45 (с*гимнастической палкой*)***Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч.

 1 – палку вверх;2 – палку вперед;3 – полуприсед;4 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх;2–3 – 2 наклона вперед;4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, палка у груди.

1 – палку вверх;2 – присесть, палку вперед;3 – встать, палку вверх;4 – исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка на коленях, палка на плечах за головой.

1 – поворот туловища вправо;2 – исходное положение;3–4 – то же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;2 – прыжком ноги вместе.Выполняется на счет 1–8 (2 раза).Ходьба в колонне по одному. | **Август*****Комплекс № 46***Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

1–2 – шаг вправо, руки через стороны вверх;3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо, левую руку за голову;2–исходное положение;3–4–то же влево (по 3 раза).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед, голову и спину держать прямо;2 – исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять прямые ноги вверх;2 – развести в стороны;3 – ноги соединить;4 – опустить ноги в исходное положение (5–6 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.

 На счет 1–8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки. **Игра** «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу). |
| **Август*****Комплекс № 47 (*в парах*)***Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.1. **И. п.** – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 – руки в стороны, правые ноги назад на носок;2 – исходное положение;3–4 – то же левыми ногами (6–7 раз).1. **И. п.** – основная стойка, держась за руки, лицом друг к другу.

1–2 – поочередное приседание, разводя колени;3–4 – исходное положение.1. **И. п.** – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.

1 – шаг вправо, руки в стороны;2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;3 – приставить ноги, руки в стороны;4 – исходное положение. То же влево (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, лицом друг к другу, держась за руки.

1–2 – поднять правую (левую) ногу назад-вверх – ласточка, держась за руки партнера;3–4 – исходное положение. Выполняется поочередно (4–5 раз).1. **Игра** «Удочка».

Ходьба в колонне по одному. | **Август*****Комплекс № 48*****Игра** «Эхо» (в ходьбе по кругу).1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу в замок.

1 – руки вверх, не размыкая пальцев, повернуть ладони вверх, потянуться;2 – исходное положение (6–7 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;2 – наклониться вперед-вниз к правой (левой) ноге, коснуться пальцами пола;3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – руки вверх;2 – наклониться вправо (влево);3 – выпрямиться, руки вверх; – исходное положение.1. **И. п.** – сидя на пятках, руки на поясе.

1 – встать в стойку на колени, руки вынести вперед;2 – исходное положение (6–8 раз).1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

1 – прыжком правая нога вперед, левая назад;2 – исходное положение.И так попеременно на счет 1–8 (2 раза). Ходьба в колонне по одному. |