|  |  |
| --- | --- |
| **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 ними  Ходьба 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 влево   1. **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. |