|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №1** | дозировка |
| **1.Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Стройные березки» - ходьба на носках, руки прямые вверху.  - Ходьба на пятках, прямые руки в «замок» за спиной.  - «Ножницы» - ходьба скрестным шагом, прямые руки в стороны, перекрещивать перед грудью  - «Гномы» - ходьба топочущим шагом в глубоком приседе, руки на поясе.  - Боковой галоп вправо, влево.  - «Мышки» - медленный бег на носках, бесшумно.  - «Петрушка» - подскоки, взмах руками в стороны.  - Бег быстрый с переходом на бег в среднем темпе.  - Ходьба обычная. | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по кирпичикам (8-10штук)  - «Бревно» - перекат туловища, лежа на мате: руки вверху, ноги прямые.  - Прыжки через «осенние листья»  - Пролезание боком в вертикальные обручи, поставленные в ряд (2шт)  - Бег по беговой дорожке | **5 мин** |
| **3. Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Осенняя карусель» - 2раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Жук» (3 раза)  вдох носом, выдох с произношением «жи» | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №2** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Жираф» - ходьба на носках, руки прямые вверху, ладошка лежит на ладошке.  - «Через кочки» - ходьба на пятках, руки на поясе.  - «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны  - Боковой галоп вправо, влево.  - «Змейка» - медленный бег на носках.  - «Буратино» - подскоки, взмах руками вверх – вниз.  - Бег с захлестыванием голени ног назад.  - Бег быстрый с переходом на бег в среднем темпе.  - Ходьба обычная. | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по балансировочной дорожке (h – 10см) « пятка – носок», руки в стороны  - Прыжки с разбега через модули (h – 20см) – 3ряда  - «Кошка» - подлезание под дугами на четвереньках прогнув спину  - Бег в среднем темпе по беговой дорожке  - Передвижение по рукоходу | **5мин.** |
| **3. Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Балерина», руки над головой, сложены полукругом (2раза вправо, 2 раза влево)  - Упражнение на восстановление дыхания «Дождь» (3 раза)  вдох носом, выдох с произношением «кап, кап, кап» | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №3** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Дождик» - ходьба на носках, руки прямые вверху, поочередное сгибание кистей рук вниз - вверх  - «Через лужи» - ходьба на пятках, руки на поясе.  - «Достань ладошку» - ходьба со сгибанием голени ног назад, пяткой достать до ладошки.  - Боковой галоп вправо, влево.  - «Крадёмся» - медленный бег, наклонив туловище вперед.  - «Петрушка» - подскоки, взмах руками в стороны.  - Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки согнуты в локтях.  - Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу широким шагом.  - Ходьба обычная. | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по балансировочным «кочкам» одной ногой, руки в стороны.  - «Бревно» - перекат туловища, лежа на мате: руки вверху, ноги прямые.  - Ползание по -пластунски под веревкой  - Пролезание в вертикальные обручи (3 шт.) подряд  - Бег в среднем темпе по беговой дорожке между модулями «змейкой»  - Перешагивание через барьер (h – 30см) | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках (3раза вправо, 3 раза влево)  - Упражнение на восстановление дыхания «Ежик фырчит» (3 раза) вдох носом, выдох с произношением «фи», вращая кулаками перед грудью. | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №4** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Лисичка» - ходьба на носках, поворачивая туловище вправо-влево, руки опущены, ладошки приподняты в стороны.  - Ходьба на пятках, руки сложены полочкой за спиной.  - «Олени» - ходьба с высоким подниманием бедра, руки полусогнуты над головой, пальцы врозь, изображая « ветвистые рога»  - Боковой галоп вправо, влево.  - «Змейка» - медленный бег на носках.  - «Обезьянка» - подскоки с ноги на ногу, руки, согнуты в локтях, пальцы врозь.  - Бег в быстром темпе в чередовании с медленным бегом.  - Ходьба обычная. | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по узкому бревну, руки в стороны.  - Прыжки из обруча в обруч  - Ходьба на корточках «Утята» под гимнастическими стойками  - Ходьба по ребристой доске  - Бег в среднем темпе по беговой дорожке, пробегая с ходу под натянутой веревкой | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Ветер»  (3 раза вправо, 3 раза влево)  - Упражнение на восстановление дыхания «Кошка» (3 раза) вдох носом, выдох с произношением «мяу», изображая пальцами острые когти перед грудью. | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №5** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Лапки» - ходьба на носках, руки прямые, подняты вверх,  поочередное сгибание кистей рук вперед  - На пятках, руки, согнутые в локтях к плечам, вращение локтями вперед - назад  - Боковой галоп (вправо, влево)  - «Еж»- ходьба топочущим шагом, наклонив туловище вперед  - «Буратино» - подскоки, взмах руками вверх – вниз.  - Бег в среднем темпе со сменой водящего  - Ходьба обычная. | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ползание по бревну «по-медвежьи» (на ступнях ног и ладошках)  - Перешагивание через гимнастические стойки (h – 25см)  - «Бревно» (перекат туловища на мате, лежа, руки вверху, ноги прямые)  - Прыжки через канат боком с продвижением вперед  - Бег «змейкой» между модулями  - Ходьба по массажным дорожкам «Морские камешки» | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба перекатом с пятки на носок.  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Пушистая ёлка» 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Змея» (3 раза) вдох носом, выдох с произношением «ши», изображая кистями рук ползание змеи перед грудью, вверх. | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №6** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Салют» - ходьба на носках, руки прямые, подняты вверх,  вращение кистями рук, пальцы врозь  - «Хвост павлина» - ходьба на пятках , руки согнуты в локтях, пальцы врозь, перекрещивание рук перед грудью  - Боковой галоп (вправо, влево)  - «Достань ладошку»- ходьба с запрокидыванием ног, согнутых в коленях, достать пяткой до ладошки  - «Петрушка» - подскоки, взмах руками в стороны.  - Бег в среднем темпе с переходом по сигналу на бег быстрый  - Ходьба обычная | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по ребристым дорожкам  - « Утята» - передвижение на корточках, руки на коленях  - Пролезание в вертикальные обручи  - «Лягушка» - запрыгивание на скамью двумя ногами, держась руками за бока скамьи, спрыгивание - ноги врозь  - Пробежать с ходу под натянутой верёвкой  - Бег в среднем темпе по дорожке | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба обычная спиной вперед.  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Ракета» - 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Тигр» (3 раза) вдох носом, выдох с произношением «ры», изображая пальцами царапание зверя | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №7** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Волна» - ходьба на носках, руки вытянуты вперед, выполнять волнообразные движения руками  - Ходьба на пятках, руки за спиной, сложены полочкой  - Боковой галоп (вправо, влево)  - «Ножницы» - ходьба скрестным шагом, прямые руки в стороны, перекрещивать перед грудью  - Подскоки с ноги на ногу по дорожке с продвижением вперед  - Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки согнуты в локтях.  - Бег обычный в среднем темпе с переходом на ходьбу широким шагом.  - Ходьба обычная | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - «По узкому мостику» - ходьба по бревну  - Прыжки через скамью боком, держась руками за скамью  - Перешагивание через гимнастические стойки (h – 30см)  - Бег между модулями «змейкой»  - Влезание на гимнастическую стенку с ходу и спуск с неё | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом.  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Снежинка» 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Ворона» (3 раза)  вдох носом, выдох с произношением «кар», развести руки, согнутые в локтях, в стороны. | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №8** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Сосулька капает» - ходьба на носках, руки прямые вверху, поочередное сгибание кистей рук вперед, пальцы вместе.  - «Хвост павлина» - ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, пальцы врозь. Перекрещивание рук перед грудью.  - «Фонари» - ходьба скрестным шагом, руки в стороны, поочередное сжимание пальцев в кулак  - Боковой галоп (вправо, влево)  - Бег «змейкой» по дорожке  - «Буратино» - подскоки, взмах руками, согнутыми в локтях, вверх – вниз.  - Бег в среднем темпе по дорожке  - Выбрасывание прямых ног вперед  - Ходьба обычная | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - «Не упади» - ходьба по балансировочным полукруглым дорожкам  - Прыжки с разбега через ряд модулей (h – 30см)  - «Бревно» - перекат туловища, лежа на мате: руки вверху, ноги прямые.  - Пролезание боком в вертикальные обручи ( 3 шт.) подряд | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба перекатом с пятки на носок.  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках - 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Воробей» (3 раза)  вдох носом, выдох с произношением «чик -чирик», руки на поясе – стоять на одной ноге. | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №9** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне.  - «Лисичка» - ходьба на носках, поворачивая туловище вправо-влево, руки опущены, ладошки приподняты в стороны.  - «Не намочи ног» - ходьба на пятках, руки на поясе.  - «Цирковая лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны  - Боковой галоп (вправо, влево)  - Бег «крадучись» на носках по дорожке, наклонив туловище вперед  - «Петрушка» - подскоки, взмах руками в стороны.  - Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, руки согнуты в локтях.  - Бег в среднем темпе по дорожке  - Ходьба обычная | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - «Гимнасты » - ходьба по скамье на носках, руки в стороны  - Прыжки через ряд набивных мячей (8шт.)  - «Бревно» - перекат туловища, лежа на мате: руки вверху, ноги прямые.  - Пролезание в гимнастическое кольцо  - Бег между модулями «змейкой» | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба спиной вперед  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках - 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Петух» (3 раза)  вдох носом, выдох с произношением «кукареку», взмах руками вверх – вниз, стоя на одной ноге (поочередно) | **2 мин.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс №10** | дозировка |
| **1. Вводная часть:**  - Построение в шеренгу.  - Строевые упражнения: равняйсь, смирно! Направо!  В обход по залу шагом марш!  - Ходьба обычная в колоне в чередовании с ходьбой спиной вперед  - «Фонарики» - ходьба на носках, руки прямые, подняты вверх,  поочередное сжимание ладошек в кулак.  - На пятках, руки, согнутые в локтях к плечам, вращение локтями вперед - назад  - «Еж»- ходьба топочущим шагом, наклонив туловище вперед  - Боковой галоп (вправо, влево)  - «Буратино» - подскоки, взмах руками вверх – вниз  - Бег в среднем темпе в чередовании с бегом в быстром темпе  - Ходьба обычная | **3мин.** |
| **2. Основная часть: циклические упражнения:**  - Ходьба по скамье с высоким подниманием колен, руки в стороны  - Прыжки c места через ряд модулей (h – 30) - (8шт.)  - «Паук» ползание на высоких четвереньках, животом вверх, ногами вперед под натянутой веревкой  - Перешагивание через гимнастические стойки (h – 30)  - Бег по дорожке с подлезанием под дугами в чередовании | **5мин.** |
| **3.Заключительная часть:**  - Ходьба спортивным шагом.  - Ходьба обычная с кружением вокруг себя на носках «Балерина» - 3 раза вправо - влево  - Упражнение на восстановление дыхания «Дудочка» (3 раза) вдох носом, выдох с произношением «ду-ду-ду», изображая пальцами игру на дудочке. | **2 мин.** |