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