

**Сентябрь**

**1 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 3-4-выпрямиться, исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.



**Сентябрь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом**

1. Ходьба, бег, боковой голоп, ходбьба на носках.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в левой руке. 1-2-руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку, 3-4-опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-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)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
5. 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)
6. И.п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой 1-2-поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги 3-4-опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз)
7. Подскоки на месте, руки на поясе.



**Сентябрь**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками**

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
3. 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)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой 1-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.



**Сентябрь**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону, ходьба с высоким подниманием колена.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)
4. И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков 1-обруч вверх, посмотреть 2-наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) 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
7. Ходьба в колонне по одному.



**Октябрь**

**1 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. 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)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение То же, но коснуться левого носка (по 6 раз)
5. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять прямые ноги вверх-вперёд (угол) 2-исходное положение плечи не проваливать (5-6 раз)
6. И.п. стойка ноги вместе, руки на поясе 1-прыжком ноги врозь руки в стороны 2-исходное положение прыжки выполняются на счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними
7. Ходьба в колонне по одному



**Октябрь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, палка внизу 1-палку вверх 2-присесть, палку вынести вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
7. Ходьба в колонне по одному



**Октябрь**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
4. 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)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке хватом сверху 1-выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке 2-исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку 3-4-то же влево (5-6 раз)
6. И.п. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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
8. Ходьба в колонне по одному



**Октябрь**

**4 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (5-6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)
4. 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)
5. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному



**Ноябрь**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки в стороны 2-поднять флажки вверх, скрестить 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1-флажки вверх 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки вверх 4-исходное положение (6 раз)
4. 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)
5. И.п. стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч 1-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо 2-исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая)



**Ноябрь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 4-исходное положение (6 раз) То же влево
5. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч 1-поворот вправо 2-исходное положение. То же влево
6. И.п. лёжа 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)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.



**Ноябрь**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения на гимнастической скамейке**

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя
2. 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)
3. 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)
4. И.п. сидя верхом, руки за головой 1-поворот вправо, руку в сторону 2-выпрямиться в исходное положение То же влево (6 раз)
5. 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)
6. И.п. лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки 1-2-поднять прямые ноги вверх-вперёд 3-4-исходное положение
7. И.п. стоя сбоку скамейки, руки произвольно Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки
8. Ходьба в колонне по одному между скамейками



**Ноябрь**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
3. 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)
4. 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)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. Ходьба в колонне по одному.



**Декабрь**

**1 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. 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)
4. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо 2-исходное положение То же влево (6 раз)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
7. Игра «Не попадись!» прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего
8. Ходьба в колонне по одному



**Декабрь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения в парах**

1. 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
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки 1-руки в стороны 2-руки вверх 3-руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить 1-поворот туловища вправо (влево) 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (ноги одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты 1-2-поочерёдно приседать 3-4 исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.



**Декабрь**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. 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
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд параллельно 4-повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую 5-палку параллельно 6-исходное положение (4-5 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палку 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палку 4-шаг левой ногой назад. То же с левой ноги (5-6 раз)
5. 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 (5-6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол 1-2-присесть, развести колени врозь 3-4-исходное положение (5-6 раз)



**Декабрь**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с верёвкой**

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх 2-опустить верёвку, вернуться в исходное положение
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-2-присесть, верёвку вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклон вперёд-вниз, коснуться пола 3-выпрямиться, верёвку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса 1-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена 2-опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху 1-прогнуться, верёвку вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза



**Январь**

**1 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. 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)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками



**Январь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиком**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 штук), ходьба и бег врассыпную
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
4. 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)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)
7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке



**Январь**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя
2. 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)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой 2-выпрямиться 3-наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой 4-исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе
6. И.п. стойка ноги врозь, мяч в правой руке Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочерёдно несколько раз подряд. Темп произвольный.



**Январь**

**4 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки внизу 1-руки в стороны, правую ногу назад на носок 2-исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе 1-присесть, хлопнуть в ладоши над головой 2-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1-мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом 2-исходное положение 3-4-то же левой ногой (6 раз)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной на счёт 1-8 (2-3 раза)



**Февраль**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с верёвкой**

(дети стоят по кругу перед верёвкой лицом в круг)

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч 1-поднять верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок 2-исходное положение (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклониться, положить верёвку у носков ног 3-верёвку вверх 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки 2-вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону)
5. 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)
6. И.п. лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку поднять ноги вверх, опустить (6 раз)
7. И.п. стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд



**Февраль**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения в парах**

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, руки сцеплены в замок 1-2-поднять руки через стороны вверх 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены 1-наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые руки поднимаются вверх 2-исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, руки соединены 1-2-поочерёдно поднимать ногу (правую или левую) - ласточка (по 6 раз каждый)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-присесть, колени развести в стороны 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза



**Февраль**

**3 КОМПЛЕКС**

1. 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.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки за головой 1-руки в стороны 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, руки перед грудью 1-поворот вправо, руки в стороны 2-исходное положение 3-4-то же влево (6 раз)
4. 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)
5. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поворот на спину 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком в исходное положение На счёт 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой



**Февраль**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке 1-руки вперёд, переложить мяч в левую руку 2-переложить мяч в правую руку за спиной 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-наклон вперёд 2-3-прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку 4-исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)
4. 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)
5. И.п. лёжа 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)
6. Подскоки на месте.
7. Ходьба в колонне по одному



**Март**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с короткой скакалкой**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-поднять скакалку вверх 2-опустить скакалку за голову, на плечи 3-скакалку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-поднять скакалку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение (8 раз)
4. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-скакалку вверх 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному



**Март**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
4. 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)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.



**Март**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения в парах**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-один приседает, а второй держит его за руки 2-встать 3-4-то же, другой ребёнок (по 4 раза)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поворот туловища направо 3-4-налево, не отпуская рук (по 4 раза)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочерёдно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза)
6. И.п. сидя лицом, друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища 1-2-другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги 3-4-исходное положение. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок (по 3 раза)
7. Ходьба в колонне по одному.



**Март**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку в сторону 3-правую вниз 4-левую вниз (8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (по 3 раза)
4. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.



**Апрель**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом**

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке 1-руки в стороны 2-вниз, переложить мяч в левую руку 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. 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)
4. И.п. ноги слегка расставлены, мяч в правой руке 1-присесть, ударить мячом о пол 2-исходное положение (по 6 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, мяч в правой руке 1-мяч вверх 2-наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка 3-выпрямиться, мяч вверх 4-исходное положение (6 раз)
6. 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)
7. Ходьба в колонне по одному



**Апрель**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
3. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-2-присесть, палку вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) с опорой обеих рук о палку 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-исходное положение 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)
7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держа вертикально, как ружьё



**Апрель**

**3 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе 1-руки в стороны 2-руки за голову 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
3. 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)
4. И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пола между носками ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе Прыжки на счёт 1-8; на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой
7. Ходьба в колонне по одному



**Апрель**

**4 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) 1-шаг вправо, руки через стороны вверх 2-исходное положение 3-4-то же влево (по 4 раза)
3. И.п. стойка ноги врозь, руки вниз 1-2-наклон вправо, руки за голову 3-4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)
4. И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-присесть, руки за голову 3-4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки вверху 1-2-поворот на живот, помогая себе руками 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360 градусов, в чередовании с небольшой паузой
7. Подскоки на месте.



**Май**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра**

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно 4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. 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)
6. И.п. стойка ноги врозь, мяч внизу Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.



**Май**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков 1-поднять обруч вверх 2-повернуть обруч и опустить за спину 3-обруч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, обруч внизу 1-обруч вверх 2-наклониться вправо (влево) 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (6 раз)
4. 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)
5. И.п. стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение
6. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки



**Май**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками**

1. Ходьба 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)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, флажки внизу 1-поворот вправо, взмахнуть флажками 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 3-встать, флажки в стороны 4-исходное положение (7-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, флажки за спиной 1-флажки в стороны 2-наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-шаг вправо, флажки вверх 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
7. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.



**Май**

**4 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-руки к плечам 2-4-круговые движения вперёд 5-7- то же назад 8-исходное положение (5-6 раз)
3. 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)
4. 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)
5. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-8-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза)
6. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять 3-4-исходное положение
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища На счёт 1-8-прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза)



**Июнь**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке 1-руки вперёд, переложить мяч в левую руку 2-переложить мяч в правую руку за спиной 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-наклон вперёд 2-3-прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку 4-исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)
4. 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)
5. И.п. лёжа 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)
6. Ходьба в колонне по одному



**Июнь**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 штук), ходьба и бег врассыпную
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, переложить кубик в левую руку 3-4-опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз)
4. 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)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза)
7. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке 1-руки вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке



**Июнь**

**3 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег. Ходьба на носках.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки внизу 1-руки в стороны, правую ногу назад на носок 2-исходное положение 3-4-то же левой ногой (6-8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе 1-присесть, хлопнуть в ладоши над головой 2-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1-мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом 2-исходное положение 3-4-то же левой ногой (6 раз)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной на счёт 1-8 (2-3 раза)
7. Прыжки на месте.



**Июнь**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с короткой скакалкой**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-поднять скакалку вверх 2-опустить скакалку за голову, на плечи 3-скакалку вверх 4-исходное положение (8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-поднять скакалку вверх 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение (8 раз)
4. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу 1-скакалку вверх 2-наклон вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному



**Июль**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
3. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-2-присесть, палку вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) с опорой обеих рук о палку 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-исходное положение 3-4-левой ногой (по 3-4 раза)
7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держа вертикально, как ружьё



**Июль**

**2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
4. 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)
5. И.п. лёжа 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)
6. И.п. стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Прыжки с высоким подниманием колена.



**Июль**

**3 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. 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)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками



**Июль**

**4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра**

1. Ходьба и бег.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
3. 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)
4. 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)
5. 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)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. Ходьба в колонне по одному.



**Август**

**1 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой**

1. Ходьба и бег. Подскоки вокруг зала.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 4-исходное положение (6 раз) То же влево
5. И.п. стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч 1-поворот вправо 2-исходное положение. То же влево
6. И.п. лёжа 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)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе, так 8 прыжков Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.



**Август**

**2 КОМПЛЕКС**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 5-8-то же назад (5-6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой 1-шаг вправо 2-наклониться вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение То же влево (6 раз)
4. 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)
5. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному



**Август**

**3 КОМПЛЕКС Упражнения в парах**

1. Ходьба и бег, боковой голоп.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-один приседает, а второй держит его за руки 2-встать 3-4-то же, другой ребёнок (по 4 раза)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поворот туловища направо 3-4-налево, не отпуская рук (по 4 раза)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочерёдно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза)
6. И.п. сидя лицом, друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища 1-2-другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги 3-4-исходное положение. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок (по 3 раза)
7. Ходьба в колонне по одному.



**Август**

**4 КОМПЛЕКС**

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе 1-руки в стороны 2-руки за голову 3-руки в стороны 4-исходное положение (8 раз)
2. 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)
3. И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пола между носками ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, руки за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом 3-4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе Прыжки на счёт 1-8; на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой
6. Ходьба в колонне по одному