**Комплекс №1**

* Построение стайкой
* Ходьба стайкой за воспитателем с имитацией движений персонажей рнс «Колобок»
* Бег обычной стайкой («колобок укатился от зайца, лисы и т.д.»)
* ОРУ «Колобок» (в положение на животе перекатывание несколько раз в одну, оптом в другую сторону)
* Ходьба между предметами
* Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)
* Прокатывание мяча (колобка) одной рукой
* Упр. «доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка)
* П\и «Догонялки» с персонажем рнс «Колобок»

**Комплекс №2**

* Построение в рассыпную
* Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра
* Бег врассыпную по залу с листочками под музыку
* ОРУ с листочками
* Ходьба между предметами («лужи», вырезанные из картона)
* Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)
* Катание мяча двумя руками
* Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4м)
* П\и «Солнышко и дождик»

**Комплекс №3**

* Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной)
* Бег врассыпную, стайкой с куклами под музыку
* ОРУ с кулами
* Ходьба за воспитателем по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину)
* Упражнение с большим мячом (захват двумя руками с боков)
* Ползание на ладонях и коленях
* П\и «К куклам в гости»
* Пальчиковая гимнастика «Ладушки»

**Комплекс №4**

* Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках
* Бег подгруппой в прямом направлении
* ОРУ с игрушками
* Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м); складывание игрушек в корзину
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд под музыку
* Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А.Барто «Мячик»
* П\и «Догони мяч»

**Комплекс №5**

* Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя
* Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчёл
* ОРУ без предметов
* Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина-2м)
* Прыжки на двух ногах на месте под музыку
* Ползание на ладонях и коленях, перелаз через бревно, лежащее на полу
* П\и «Через ручеёк»
* Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»

**Комплекс №6**

* Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «…дедка за репку, бабка за дедку, внучка за жучку …» и т.д.)
* Ходьба в колонне друг за другом
* Бег в колонне друг за другом под музыку
* ОРУ с небольшими мячами в руках
* Ходьба по дорожке (ширина 20, длина 2м)
* Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя
* Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «….тянут, потянут, вытянуть не могут…»)
* П\и «Доползи до репки (мяча)»
* Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекаты на полу)

**Комплекс №7**

* Ходьба в колонне друг за другом
* Бег на носках
* ОРУ «Соберём урожай»
* Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2м) с проговариванием строк: «вышли мышки погулять, сладкого мёда поискать»
* Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока»
* Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали»
* Упражнение «Проползи по доске»
* П\и «Донеси урожай до корзинки»

**Комплекс №8**

* Построение в колонну друг за другом
* Ходьба в колонне друг за другом
* Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей
* ОРУ «Зарядка для рук»
* Ходьба по доске
* Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд
* Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием рнп « Поехали, поехали…»
* П\и «Не наступи»
* Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»

**Комплекс №9**

* Ходьба друг за другом по краю зала
* Бег друг за другом по краю зала
* ОРУ с большим мячом
* Повороты вправо-влево с передачей большого мяча
* Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок»
* Перебрасывание большого мяча через шнур (высота – 50 см.)
* Прыжки на месте на двух ногах под музыкальное сопровождение
* П\и «Не наступи на линию»
* Малоподвижная игра «Ладошки»

**Комплекс № 10**

* Ходьба парами под музыкальное сопровождение
* Бег в прямом направлении
* ОРУ с погремушками
* Ходьба по доске
* Прыжки через шнур (линию)
* Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах
* Ползание по доске
* П\и (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по определённому признаку, который назовёт педагог)

**Комплекс №11**

* Построение врассыпную под музыкальное сопровождение
* Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение
* Бег врассыпную под музыкальное сопровождение
* ОРУ «Мы как воробышки»
* Ходьба по извилистой дорожке
* Прыжки на двух ногах
* Игра с небольшим мячом «Попади в обруч»
* Ползание по скамейке
* П\и «Воробышки и кот»

**Комплекс №12**

* Построение в колонну друг за другом
* Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога)
* Бег в колонне друг за другом
* ОРУ «Падают, падают листья»
* Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см.)
* Упражнение «Подпрыгни выше»
* Прокатывание небольшого мяча между двумя листочками
* Ползание по доске на средних четвереньках («по мосту»)
* П\и «Птички»

**Комплекс №13**

* Построение в колонну парами
* Ходьба в колонне парами
* ОРУ с шишками
* Упражнение «Перейди болото по островкам»
* Прыжки вверх на месте с целью достать предмет
* Прокатывание мяча друг другу
* Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»)
* Перелезание через бревно
* П\и «Лесные жучки»

**Комплекс №14**

* Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение
* Ходьба врассыпную
* Ходьба друг за другом
* ОРУ с мешочками
* Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»)
* Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеёк, а теперь через длинный»)
* Ходьба по доске, лежащей на полу
* П\и «Солнышко и дождик»
* Дыхательное упражнение «Дудочка»

**Комплекс №15**

* Ходьба с изменением темпа
* Бег в прямом направлении
* Ходьба по доске
* ОРУ с платочками
* Кружение в медленном темпе
* Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки)
* Перелезание через бревно
* Бросание мяча вперёд двумя руками снизу
* П\и с подпрыгиванием «Мой весёлый звонкий мяч» под музыкальное сопровождение

**Комплекс №16**

* Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте
* Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук
* Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную
* ОРУ «Пушистые цыплята» (с исп. шапочек-масок)
* Ходьба по шнуру прямо (дети произносят «Пи-пи-пи»)
* Прыжки вверх с места с целью достать предмет
* Прокатывание мяча друг другу
* П\и «Цыплята и кот»

**Комплекс №17**

* Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (бубен, погремушка или дудочка)
* Бег врассыпную
* Ходьба друг за другом с муз. сопровождением «Поезд»
* Перестроение в круг при помощи педагога
* ОРУ без предметов
* Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 метра)
* Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
* Ходьба на носках
* П\и «Мяч в кругу»
* Пальчиковая гимнастика «Оладушки»

**Комплекс №18**

* Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога
* Бег врассыпную в сопровождении музыки
* Ходьба друг за другом
* Перестроение в круг при помощи педагога
* ОРУ с малым мячом
* Ходьба по гимнастической скамейке
* Подлезание под дуги (высота – 40см)
* Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (флажок, платок или знак яркого цвета)
* П\и «Принеси предмет»
* Игра средней подвижности «Поезд»

**Комплекс №19**

* Ходьба с изменением темпа в сопровождении музыки
* Бег в прямом направлении
* Ходьба по доске
* ОРУ с погремушкой
* Прыжки на двух ногах через шнур
* Ползание по наклонной доске
* Бросание мяча вперёд двумя руками снизу
* П\и (с ходьбой и бегом) «Догони меня!»
* Проговаривание строк, сопряжённое с действиями, соответствующими тексту:

Белый снег пушистый в воздухе кружится

И на землю тихо падает, ложится

**Комплекс №20**

* Ходьба с изменением направления
* Бег с изменением темпа
* Кружение в медленном темпе в муз. сопровождении
* ОРУ с кубиками (после выполнения упр. дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку)
* Прыжки на двух ногах на месте
* Подлезание под верёвку (высота 30 – 40 см.)
* Катание мяча одной рукой педагогу
* П\и с ходьбой и бегом «Кто тише?»

**Комплекс №21**

* Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам
* Ходьба в колонне друг за другом
* Бег в колонне друг за другом в медленном темпе
* Упражнение с платочками под музыкальное сопровождение
* Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см)
* Спрыгивание с высоты (скамейка высота 15 см)
* Бросание мяча вперёд снизу
* П/И «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок)

**Комплекс №22**

* Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру под музыкальное сопровождение
* Ходьба в колонне с остановкой по сигналу педагога
* Бег в колонне с остановкой по сигналу (например: музыкального инструмента)
* Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки» (подпрыгивание на двух ногах)
* Перешагивание через препятствие (10-15 см)
* Бросание мяча от груди
* П/и «Мой весёлый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из стихотворения С. Маршака «Мяч»)

**Комплекс №23**

* Ходьба друг за другом по периметру под музыкальное сопровождение
* Бег врассыпную с остановкой по сигналу
* Ходьба на носочках
* Перестроение в круг при помощи воспитателя
* ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков)
* Ползание на четвереньках друг за другом
* Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины 10 и 5 см
* П/и «Попади в воротца»

**Комплекс №24**

* Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру
* Бег в колонне по одному
* Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3 – 4 м)
* ОРУ с мешочками (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и отвечают на вопрос: сколько мешочков?)
* Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки)
* Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50 – 100 см)
* П/и «Птички» с музыкальным сопровождением

**Комплекс №25**

* Перемена мест в строю
* Ходьба в рассыпную на носках
* ОРУ «Мышки» ( с использование шапочек-масок)
* Ходьба из обруча в обруч с сопровождением музыки
* Прыжки через верёвку
* Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»)
* Дыхательное упражнение «Каша кипит
* П/и «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок)

**Комплекс №26**

* Свободное построение
* Ходьба на носках, на внешней стороне стопы
* Упражнение «Пробеги и не сбей кегли»
* Отгадывание загадок о животных, имитация движений
* Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2м)
* Бросание мяча из-за головы
* Перелезание через бревно (высота 20 см)
* П/и «Волшебная дудочка» (дудочка играет – все пляшут, перестаёт играть – все замирают, удерживая равновесие)

**Комплекс №27**

* Ходьба друг за другом
* Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу
* Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне»
* Перестроение в круг
* ОРУ с султанчиками
* Бросание мяча вдаль одной рукой
* Бег за мячом
* П\и «Зайка беленький сидит»
* Игра малой подвижности «На кого я похож?»

**Комплекс №28**

* Ходьба друг за другом
* Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу
* Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне»
* Перестроение в круг
* Игра-исследование «Где погремушка?» (под громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую-прячут их за спину)
* ОРУ без предметов
* Ходьба по гимнастической скамейке
* П/и «Через ручеек»

**Комплекс №29**

* Построение из шеренги в круг
* Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу
* Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу
* ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, какого цвета))
* Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках
* Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2м)
* Бросание мяча из-за головы.
* Игры «Проползи по бревну»
* П/и «Брось и догони»

**Комплекс №30**

* Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот
* Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности
* Бег с ускорением и замедлением темпа
* Перекат на живот и обратно с мячом в руках
* Ходьба из обруча в обруч, руки за головой
* Игра «Допрыгни!»
* Ловля мяча, брошенного инструктором (расстояние 100 см)
* Подтягивание на скамейке в положении лёжа на животе
* «Игра с бубном»

**Комплекс №31**

* Ходьба друг за другом, врассыпную, парами
* Бег врассыпную
* Перестроение в круг
* ОРУ без предметов
* Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга
* Ползание по гимнастической скамейке
* Бросание большого мяча вдаль от груди
* П/и «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью)
* Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»

**Комплекс №32**

* Ходьба с обхождением предметов
* Бег в колонне по одному
* Кружение в медленном темпе с предметом в руках под музыкальную композицию
* ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек)
* Прыжки в высоту с места
* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
* Метание мячей правой и левой рукой
* П/и с разнообразными движениями и пением «Зайнька»

**Комплекс №33**

* Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета
* Ходьба с высоким подниманием колен
* Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка)
* ОРУ без предметов
* Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети)
* Перебрасывание мяча через верёвку
* Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см)
* П/и «Лошадки»

**Комплекс №34**

* Ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, на носочках
* Бег по периметру, врассыпную
* Построение в круг
* ОРУ с султанчиками
* Прыжки в длину с места через «ручеёк» шириной 20 см
* Перелезание через гимнастическую скамейку
* П/и «Воробышки и автомобиль»
* Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра…» с проговариванием одноимённой русской народной потешки

**Комплекс №35**

* Музыкально-двигательная игра «Барабан»
* Ходьба с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя
* Бег в медленном темпе
* Игра с солнечными зайчиками
* Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см)
* Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь – вместе)
* Перебрасывание мяча через верёвку,находящуюся на уровне груди ребёнка (расстояние 1-1,5м)
* Лазание по гимнастической скамейке
* П/и «Лошадки»

**Комплекс №36**

* Ходьба приставным шагом в стороны
* Бег в колонне по одному
* Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см)
* Прыжки через шнур
* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
* Бросание мяча через шнур
* ОРУ с флажками
* «Прятки с платочками»
* П\и «По тропинке»

**Комплекс №37**

* Размыкание и смыкание при построении обычным шагом
* Ходьба по профилактической дорожке
* Бег с заданием: догонять убегающих
* ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» (на скамейке)
* Подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см)
* Прямой галоп
* Бросание предметов в цель (расстояние 1м)
* Упражнение «Проползи и не задень»
* П/и «Солнышко и дождик»

**Комплекс №38**

* Построение по команде воспитателя
* Ходьба приставным шагом вперёд под музыку
* Бег на скорость (расстояние до 10 м)
* ОРУ «Рыбаки»
* Подъём на возвышение и спуск с него (высота до 25 см)
* Прямой галоп
* Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м)
* Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», лёгкий бег
* П\и «Воробышки и автомобиль»

**Комплекс №39**

* Ходьба по периметру площадки, на носках, врассыпную
* Бег друг за другом, врассыпную
* Ходьба парами
* ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда
* Бросание мешочков в цель: высота 1м, расстояние 1,5м
* Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5м
* Бег с мячом
* П\и «Прокати мяч до стены»
* Дыхательное упражнение «Бабочка»

**Комплекс №40**

* Ходьба приставным шагом вперёд
* Бег в колонне по одному
* Кружение в медленном темпе (с предметом в руках)
* Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки
* Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
* Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1м
* П\и «Поезд»
* Дыхательное упражнение «Весёлые пружинки»