### сентябрь

комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя  
(сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).

*Упражнения без предметов*

1. *И. п.* — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через сто­роны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (по 3 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. При­сесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться впе­ред, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение (4-5 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыж­ки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
6. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платоч­ки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя де­ти разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

комплекс №2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную  
по всей площадке.

*Упражнения с обручем*

1. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — об­руч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямить­ся, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

*4.И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

1. *И. п.* — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.
2. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, что­бы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (крас­ный флажок) автомобили останавливаются.

7Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж

### октябрь

комплекс №1

1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по  
сигналу воспитателя.

*Упражнения с кубиками*

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в сто­роны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых ру­ках у плеч. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное по­ложение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

*5. И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положе­ние (4-5 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному

комплекс №2

1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные  
по углам площадки, бег врассыпную.

*Упражнения с косичкой (короткий шнур)*

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, косичка внизу. 1 — поднять косичку вперед; 2 — вверх; 3 — вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 — под­нять косичку вперед; 2 — присесть, руки прямые; 3 — встать, ко­сичку вперед; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, косичка внизу. 1-2 — поворот впра­во (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4 — вернуть­ся в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1 — поднять ко­сичку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться косичкой Пола как можно дальше; 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.
6. Игра «Автомобили».
7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж.

### ноябрь

комплекс №1

1. Игровое упражнение «Кот и мыши». В центре площадки (зала)  
находится водящий — кот. На одной стороне зала обозначен дом  
мышей — чертой или шнуром. Воспитатель говорит:

Кот мышей сторожит, Притворился, будто спит.

Дети легко и бесшумно бегают в разных направлениях, а воспи­татель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите И кота не разбудите.

Через 30 с воспитатель восклицает: «Кот проснулся!», и ребенок, изображающий кота, кричит: «Мяу!» и бежит за мышами, а те пря­чутся в норки, забегая за черту, прежде чем кот их поймает (осалит).

Ходьба в колонне по одному на носках руки на поясе за котом, который ведет мышек.

*Упражнения с палкой*

1. *И. п.—* стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширире плеч, палка за головой на пле­чах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпря­миться; 4 — исходное положение. То же влево (5-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на пле­чах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

комплекс №2

Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспита­теля *Упражнения с кубиком* -

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 -- вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — присесть, положить кубик на пол; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять кубик в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2 ~ выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыж­ки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.

7Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, на сигнал воспитателя «Показали кубик!» в движении поднять кубик над го­ловой

### декабрь

комплекс №1

1. Игра «Догони пару». Дети становятся в две шеренги на рас­  
стоянии 1 м одна шеренга от другой. По команде воспитателя «Раз,  
два, три — беги!» дети первой шеренги убегают, а дети второй дого­  
няют свою пару, прежде чем она пересечет линию финиша (рассто­  
яние — 10 м).

*Упражнения с платочком*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих ру­ках, хват за концы сверху. 1 — поднять платочек вперед; 2 — плато­чек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4-6 раз).
4. *И. п.* —стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 г- наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).

Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой

комплекс №2

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Снежин­  
ки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на мес­  
те, затем обычная ходьба и бег.

*Упражнения с малым мячом (диаметр 10-12 см)*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед; 2-3 — прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке (рис. 14). То же к левой ноге (5-6 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 — выпрямиться, перело­жить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).
4. *И. п.* — лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, вынести мяч вверх-вперед (рис. 15); 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — при­сесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2 — выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (5-6 раз).

*И. п.* — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой

### январь

комплекс №1

1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-  
скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходь­  
ба. Ходьба и прыжки чередуются.

*Упражнения с мячом большого диаметра*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у гру­ди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).
3. *И. п. —* стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.
4. *И. п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повер­нуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вер­нуться в исходное положение (4-6 раз).
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному с мячом в руках

комплекс №2

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами,  
поставленными врассыпную.

*Упражнения с кеглей*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исход­ное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кег­лю в левую руку. То же влево (5-6 раз).
4. *И. п. —* сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 — наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исход­ное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кег­ля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

### февраль

комплекс №1

1. Игровое упражнение «Прокати мяч». Дети шеренгой (или  
двумя) становятся на одной стороне зала. По сигналу воспитателя  
«Покатили!» наклоняются вперед, прокатывают мяч, а затем бегут  
за ним. На исходную линию дети возвращаются шагом (2-3 раза).  
Построение в круг.

*Упражнения с мячом большого диаметра*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вни­зу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —* сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). |
5. *И. п.* — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой но­гой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. Игра «Кот и мыши».

комплекс №2

1. Игровое задание «Догони свою пару» (дети бегут с одной сто­  
роны площадки на противоположную).

*Упражнения на стульях*

*2. И. п.* — сидя на стуле, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны 2 — поднять руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положе­ние (5-6 раз).

3. *И. п.* — сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе.

1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

4. *И. п.* — сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с  
боков стула. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;

2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

1. *И. п.* — сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпря­миться; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
2. *И. п. —* стоя за стулом, держаться за спинку стула. 1-2 — при­седая, колени развести; 3-4 — вернуться в исходное положение {5-6 раз).
3. *И. п. —* стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая се­рия прыжков выполняется с небольшой паузой.

Ходьба в колонйе по одному

### март

комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному между различными пред­метами — змейкой.

*Упражнения с мячом большого диаметра*

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 — мяч вверх, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положе­ние (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 — на-., клониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 — исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1-4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и пере­бирая руками (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 — поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыж­ки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
6. Игра «Автомобили».

комплекс №2

1. Игра «По ровненькой дорожке»

*Упражнения без предметов*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — под­нять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямить­ся, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).
5. *И. п.* — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

Ходьба в колонне по одному

### апрель

комплекс №1

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Лягуш­ки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в ко лонне по одному, на сигнал «Птицы!» помахивать руками, как кры­лышками. Ходьба и бег чередуются. *Упражнения с флажками*

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — под­нять флажки в стороны; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флаж­ки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпря­миться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 — поворот впра­во (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 —свернуться в ис­ходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка1, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в пра­вой руке).

комплекс №2

-1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.  
*Упражнения с палкой*

*2. И. п. —* стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире  
плеч. 1-2 — поднять палку вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в  
исходное положение (5-6 раз).

1. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку на грудь; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку на грудь; 4 — исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на пле­чах. 1 — наклон вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыж­ки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
5. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как ружье).

### май

комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.  
*Упражнения без предметов*

1. *И. п. —* основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сто­роны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).
2. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3— выпря­миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. *И. п. —* стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот впра­во (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и на­клоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).
6. Игра «Совушка».

комплекс №2

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.),  
поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 м один от другого.

*Упражнения с кубиками*

1. *И. п.* — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться впе­ред, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот вле­во, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. *И. п.* — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, выне­сти кубики вперед; 3-4 — исходное положение (5 раз).
5. *И. п.* — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

Ходьба в колонне по одному

### июнь

комплекс №1

1. Игра «Совушка».  
*Упражнения с кубиком*

1. *И. п.* — основная стойка, кубик в правой руке. 1-2 — поднима­ясь на носки, переложить кубик в левую руку; 3-4 вернуться в ис­ходное положение (5-6 раз).
2. *И. п. —* основная стойка, кубик в правой руке. 1 — присесть, переложить кубик в левую руку; 2 — исходное положение, кубик в левой руке (5-6 раз).
3. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — наклонить­ся, положить кубик у носка левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубик в левую руку. То же к правой ноге (по Зраза).
4. *И. п. —* стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить кубик у носка ног; 2 — поворот вправо (влево), взять кубик (6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны.

Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках

комплекс №2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную  
по всей площадке.

*Упражнения с обручем*

1. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу. 1-2 — поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).
2. *И. п.* — ноги слегка расставлены, обруч у груди. 1 — присесть, вынести обруч вперед; 2 — исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (6 раз).
4. *И. п. —* стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться, коснуться ободом пола; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п.* — основная стойка в обруч, руки произвольно. На счет 1 -7 — прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 — прыжок из обруча (2-3 раза).

Ходьба в колонне по одному

### июль

комплекс №1

1. Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу воспитателя.  
*Упражнения с мячом большого диаметра*

1. *И. п. —* стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — мяч вверх, руки прямые; 3 — мяч вперед; 4 — исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — при­сесть, мяч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), уронить мяч у носка правой ноги, пой­мать мяч, вернуться в исходное положение (по 3 раза).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя ру­ками (несколько раз подряд).
5. *И. п.* — основная стойка, мяч внизу. 1 — правую ногу назад на носок, мяч вперед; 2 — исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
6. *Щ п. —* основная стойка, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.

Ходьба в колонне по одному

комплекс №2

1. Игра «По ровненькой дорожке»

*Упражнения с флажками*

1. *И. п. —* основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в сторо­ны; 2 — флажки вперед, скрестить; 3 — флажки в стороны; 4 — ис­ходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — пово­рот вправо (влево), взмахнуть флажками; 2 — вернуться в исход­ное положение (6 раз).
3. *И. п. —* основная стойка, флажки у плеч. 1-2 — присесть, вы­нести флажки вперед; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны; 2 — наклониться вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

*И. п.* — основная стойка, флажки внизу. Прыжки на двух но­гах на месте, с небольшой паузой

### август

комплекс №1

1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  
*Упражнения с косичкой (скакалкой)*

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни. 1 — косичку на грудь; 2 — косичку вверх, потянуться; 3 — косичку на грудь; 4 — вернуть­ся в исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 — косич­ку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, косичку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1-2 — присесть, косичку вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное по­ложение (4-5 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, косичка внизу. 1 — под­нять косичку вверх; 2 — наклон вперед, коснуться косичкой пра­вой (левой) стопы; 3 — выпрямиться, косичку поднять вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
5. *И. п.* — основная стойка, косичка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, косичку вперед; 2 — прыжком ноги вместе, косичку вниз. Выполняется на счет воспитателя 1-8; повторить 2-3 раза.

Ходьба в колонне по одному

комплекс №2

1. Игровое упражнение «Пробеги — не задень». Ходьба и бег меж­  
ду предметами змейкой, стараясь не задеть их (кубики, кегли, мячи).

*Упражнения с обручем*

1. *И. п.* — основная стойка, обруч внизу, хват рук с боков. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (4-5 раз).
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч у груди. 1 — при­сесть, обруч вынести вперед; 2 — исходное положение (5 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, обруч хватом рук с боков. 1 — пово­рот вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — основная стойка, обруч хватом согнутых рук с боков на груди. 1 — поднять правую (левую) ногу согнутую в колене, кос­нуться ободом обруча (рис. 22); 2 — вернуться в исходное положе­ние (5-6 раз).
5. *И. п. —* стоя в обруче, руки вдоль туловища. На счет 1-7 — прыжки на двух ногах в обруче; на счет 8 — прыжок из обруча (рис. 23). Повторить 2-3 раза.
6. Игра «Кто ушел?».