|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь** ***Комплекс № 1***1. **И. п.:** ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе;

1— руки в стороны: 2— руки вверх, подняться на носки: 3— руки в стороны;4— вернуться в исходное положение (7—8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, руки за головой.

1— поворот туловища вправо, руки в стороны; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, руки внизу.

1— руки в стороны; 2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

1—2— присесть, руки вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).1. **И. п.:** основная стойка, руки внизу.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны;2— правую руку вниз, левую вверх: 3 — руки в стороны: 4 — приставить правую ногу, вернуться в и. п., то же влево (8 раз).1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

1 — правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо): 3 - назад; 4 - вернуться в и. п., то же влево левой ногой (6 - 8 раз).1. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны: На счет 1 -8 повторить 3- 4 раза.  | **Сентябрь*****Комплекс № 3***1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.
2. руки за голову, правую ногу назад на носок;
3. вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
4. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе.
5. поворот вправо, правую руку вправо;
6. вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, руки вдоль туловища.
8. выпад правой ногой вперед;
9. пружинистые покачивания:
10. вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз).
11. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе.
12. Справа на бедро, руки вперед;
13. вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
14. **И. п.:** ноги на ширине плеч, руки внизу.
15. руки в стороны;
16. наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;
17. выпрямиться, руки в стороны;
18. вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
19. **И. п.:** сидя па нону, руки в упоре сзади.
20. поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»);
21. вернуться в исходное положение (5-6 раз).
22. **И. п.:** основная стойка, руки вдоль туловища.
23. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног.
24. Выполняются под счет воспитателя 1-8, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).
 |
| **Сентябрь** ***Комплекс № 4 (с палкой)***1. **И. п.:** основная стойка, палка внизу.

1. палку вперед, правую ногу назад на носок; 2. вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).1. И. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые.
2. присесть, палку вперед;
3. вернуться в исходное положение (6-7 раз).
4. **И. п.:** стоя ноги врозь, палка внизу.

1-2. поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4. вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).1. **И. п.:** сидя ноги врозь, палка на коленях.

1. палку вверх; 2. наклониться к правой ноге, коснуться носка;  3. выпрямиться, палку вверх;  4. вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз). **5. И. п**.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1. поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2. вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5-6 раз). **6. И. п.:** лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.  1-2. прогнуться, палку вынести вперед;  3-4. вернуться в исходное положение (5-6 раз). **7. И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1. прыжком ноги врозь, палку вверх;  2. вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза). | **Сентябрь** ***Комплекс № 2*** (***с мячом)***1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке.

1— руки в стороны; 2— руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3— руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1—2— поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1—2 наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой;3—4 выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1—2 присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3—4 вернуться в исходное положение (6-8 раз).1. **И. п.:** стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке.
2. 4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

 5 - 8 вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе, мяч на полу.
2. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).
 |
| **Октябрь** ***Комплекс № 5*** 1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.
2. шаг вправо, руки через стороны вверх;
3. вернуться в исходное положение. То же влево (З—4 раза).
4. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе.
5. наклон вправо, левую руку за голову;
6. вернуться в исходное положение. (4-6 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

1-2 присесть, руки вынести вперед;* 1. - вернуться в исходное положение (6 раз).

 **4. И. п.:** сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые).1. поднять вверх-вперед прямые ноги - «угол»;
2. и.п. (5—6 раз).
3. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе.
4. поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки;
5. вернуться в исходное положение;
6. - 4 то же к левой ноге (6 раз).
7. **И. п.:** лежа на спине, руки за головой.
8. поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног;
9. вернуться в исходное положение; то же другой (6-8 раз).
10. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе.

1-4. прыжки на правой ноге; 5-8. прыжки на левой ноге; 9-12. прыжки на двух ногах, пауза и повторить еще 2-3 раза.**Октябрь** ***Комплекс № 8 (с обручем)***1. **И. п.:** основная стойка, обруч внизу.

1. поднять обруч вперед; 2. вверх, вертикально; 3. вперед; 4. вернуться в исходное положение, (5—6 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1. поворот туловищ вправо, руки прямые; 2. и., п.. То же влево (6 раз).1. **И. п.:** стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1. поднять обруч вверх; 2. наклон вправо, руки прямые; 3. обруч прямо вперед; 4. вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).1. **И. п.:** основная стойка в обруче, руки на поясе, обруч на полу.
2. присесть, взять обруч с боков;
3. выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты;
4. присесть, положить обруч;
5. выпрямиться, и., п. (5-6 раз).
6. **И. п.:** сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью.

1-2. наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4. вернуться в исходное положение (6-7 раз).1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).
 | **Октябрь** ***Комплекс № 7(с малым мячом)***1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке.

 1-2. поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4. вернуться в исходное положение. То же левой (5-7 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

 1. руки вперед;  2. поворот вправо с отведением руки с мячом вправо;  3. руки вперед, переложить мяч в левую руку;  4. вернуться в исходное положение (6-8 раз).1. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).1. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке.

1-4. прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8. то же влево (6 раз).1. **И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2. поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4. и., п. То же к левой ноге (5-6 раз).1. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.
2. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке.

1. руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2. вернуться в исходное положение (5—б раз).**Октябрь** ***Комплекс № 6 (с большим мячом)***1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу.

1-2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки;* 1. вернуться в исходное положение (6—7 раз).
1. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8- влево (6 раз).1. **И. п.:** сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1-2. наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;3-4. вернуться в исходное положение (5—6 раз).1. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой.

1-2. поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4. вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).1. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.**6. И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках.  1. присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;  2. вернуться в исходное положение (6 раз).**7. И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8. прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза). |
| **Ноябрь*****Комплекс № 9 (с мячом)*****1. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1. руки в стороны,
2. вверх, переложить мяч в левую руку;
3. опустить руки вниз,
4. и. п., то же левой рукой (5-7 раз).

**2. И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1. поднять правую согнутую ногу;
2. переложить под ней мяч в левую руку;
3. и. п. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

**3. И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1. присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;
2. вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**4. И. п.:** стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.1. прокатить мяч вправо от себя (по прямой);
2. взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку. То же влево (3-4 раза).

**5. И. п.:** сидя, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.1. поднять прямые ноги вверх;
2. скатить мяч, поймать;
3. и. п. Выполняется в среднем темпе (5—б раз).

**6. И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу.1. Подбросить мяч и поймать (2—3 раза).

**7. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой(левой) ноге с поворотом вправо (влево) | **Ноябрь** ***Комплекс № 10 (*с обручем)**1. **И. п.:** ноги на ширине ступни, обруч в правой руке.

1. обруч вперед;2. обруч назад; 3. обруч вперед; 4. переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-5 раз).1. **И. п.:** о. с., обруч перед грудью в согнутых руках.

1-2. присесть, обруч вынести вперед; 3-4. и. п.,(5-6 раз).1. **И. п.:** ноги врозь, обруч внизу.

1. поднять обруч вверх; 2. наклониться вправо, руки прямые; 3. прямо, обруч вверх; 4. и. п., то же влево (6-7 раз).1. **И. п.:** сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой.

1-2. наклониться, коснуться ободом носка правой ноги;3-4. и. п., то же к левой ноге (8 раз).1. **И. п.:** обруч на полу, о. с., руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1-8, на счет 9 - прыгнуть в обруч (3-4 раза).
2. **И. п.:** о. с., обруч хватом сверху обеими руками.
3. сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой;
4. левой ногой;
5. шаг назад правой ногой;
6. шаг назад левой ногой (4-5 раз).
 |
| **Ноябрь*****Комплекс № 11 (с большим мячом)*****1. И. п.:** присед, мяч в руках внизу.  1-2. о.с., мяч вверх, правую ногу отвести назад на носок;  3-4. и., п. То же левой ногой (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.  1. мяч вперед; 2. поворот туловища вправо, руки прямые;  З. прямо, мяч вперед;  4. и., п. То же в левую сторону (6-8 раз).**3. И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1-3. наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;  4. и., п. (5-6 раз).**4. И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу.  1. мяч поднять вверх;  2. наклон вправо, правую ногу в сторону на носок;  З. выпрямиться, мяч вверх;  4. и., п. То же в левую сторону (6-8 раз).**5. И. п.:** сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.  1-2. поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его;  3-4. исходное положение (6-7 раз).**6. И. п.:** лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой.1-2. прогнуться, мяч вынести вперед; 3-4. и., п. (6-7 раз).**7. И. п.:** основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза. | **Ноябрь*****Комплекс № 12*** (***на скамейке)*****1. И. п.:** сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.  1. руки в стороны;  2. вверх;  З. руки в стороны;  4. и., п. (6—7 раз).**2. И. п.:** сидя верхом, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1. руки в стороны: 2. наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола;  З. выпрямиться, руки в стороны;  4. и., п. (6 раз).**3. И. п.:** сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1. руки в стороны;  2. наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  3. выпрямиться, руки в стороны;  4. и., п. (5—6 раз).**4. И. п.:** стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища. 1.шаг правой ногой на скамейку;  2. шаг левой ногой на скамейку;  З. опустить правую ногу на пол;  4. шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3—5 раз).**5. И. п.:** сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1-2. поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4. и., п. (5—6 раз).**6. И. п.:** стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища.  1-8. прыжки вокруг скамейки, 2 - З раза. |
| **Декабрь*****Комплекс № 13*** (***с палкой)*****1. И. п.:** о. с., палка внизу. 1. палка вверх; 2. опустить за голову;  З. палку вверх;  4. и., п. (6 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1. поднять палку вверх; 2. наклониться вправо, руки прямые: 3. выпрямиться, палка вверх;  4. и., п. То же влево (5-6 раз).**3. И. п.:** о. с., палка внизу.  1-2. присесть, палку вынести вперед;  3-4. вернуться в исходное положение (5-6 раз).**4. И. п.:** о.с., палка внизу за спиной.  1-2. наклон вперед, палку назад-вверх; 3-4. и. п., (5-6 раз).**5. И. п.:** сидя ноги врозь, палка за головой. 1. палка вверх; 2. наклониться, коснуться палкой носка правой ноги;  3. выпрямиться палку вверх;  4. и. п.,(5-6 раз).**6. И. п.:** о. с., палка внизу. 1. прыжком ноги врозь, палку вверх; 2. и. п., выполняется под счет воспитателя 1-8 (2-3 раза).**7. И. п.:** о. с., палка у груди в согнутых руках. 1. правую ногу в сторону на носок, палку вверх;  2. и. п., то же левой ногой (5—6 раз). | **Декабрь*****Комплекс № 14*** (***с флажками)*****1. И. п.:** о. с., флажки внизу. 1. флажки вперед; 2. флажки вверх;  3. флажки в стороны;  4. и. п., (6 раз).**2. И. п.:** о. с., флажки внизу.  1. шаг правой ногой вперед, флажки в стороны;  2. и. п., то же левой ногой (6-7 раз).**3. И. п.:** сидя на полу, флажки у груди.  1. наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков;  2. и. п., (6-8 раз).**4. И. п.:** стоя на коленях, флажки у груди.  1. поворот вправо (влево), флажки в стороны;  2. и. п.,(8 раз).**5. И. п.:** о. с., флажки внизу.  1-2. присесть, флажки вперед;  3-4. и. п., (6-7 раз).**6. И. п.:** основная стойка, флажки внизу. 1. прыжком ноги врозь, флажки в стороны;  2. и. п., выполняется под счет воспитателя 1-8 (3 раза). |
| **Декабрь*****Комплекс № 15*****1. И. п.:** основная стойка руки в стороны. 1. согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1. правую ногу поставить вперед на носок; 2. и. п., то же левой ногой (6 раз).**3. И. п.:** ноги врозь, руки в стороны. 1-2. наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4. и. п., (6 раз).**4. И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. 1. согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2. и. п., (5-6 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. 1.вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1-8, затем пауза, отдых и снова повторить (5-6 раз).**6. И. п.:** сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1. поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2. и. п., то же влево (6 раз).**7. И, п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-4. прыжки на правой ноге;5-8. на левой ноге, и так попеременно под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3-4 раза). | **Декабрь*****Комплекс № 16 (с обручем)*****1. И. п.:** основная стойка, обруч в правой руке. 1. обруч маховым движением вперед; 2. обруч назад; 3. обруч вперед; 4. переложить в левую руку. То же левой рукой (6-8 раз).**2. И. п.:** ноги на ш/п, обруч в согнутых руках у груди.1-2. наклониться вперед, положить обруч на пол; 3-4. выпрямиться, руки на поясе; 5-6. наклониться, взять обруч;7-8. и. п., (6 раз).**3. И. п.:** ноги на ш/п, обруч внизу. 1. поднять обруч вверх; 2. наклониться вправо; 3. выпрямиться; 4. и. п., то же влево (6 раз).**4. И. п.:** основная стойка, обруч внизу. 1-2. присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3-4. и. п.. (6 раз).**5. И. п.:** стоя перед обручем, обруч на полу. 1. прыжки в обруч и из обруча под счет воспитателя (16-20 раз).**6. И. п.:** основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками. 1-2. поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3-4. вернуться в исходное положение (6-7 раз). |
| **Январь*****Комплекс № 17 (с кубиками)*****1. И. п.:** о. с., кубик в правой руке. 1. руки в стороны; 2. вверх, переложить кубик в левую руку; 3. в стороны; 4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1. руки в стороны; 2. наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3. выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).**3. И. п.:** стоя на коленях, кубик в правой руке. 1. поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги;2.и. п., переложить кубик в левую руку. То же влево (6-8 раз).**4. И. п.:** о. с., кубик в правой руке.  1-2. присесть, кубик вперед;  3-4. выпрямиться (6-7 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.1-2. поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4. и. п., (6-8 раз).**6. И. п.:** о. с., руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. | **Январь*****Комплекс № 18 (с мячом)*****1. И. п.:** о. с., лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками.  1. веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок;  2 и. п., то же левой ногой (6-8 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1. поднять веревку вверх; 2. наклониться вниз, коснуться пола;  3. выпрямиться, поднять веревку вверх;  4 и. п., (6-8 раз).**3. И. п.:** о. с., веревка хватом обеими руками у груди.  1-2. присесть, веревку вынести вперед;  3-4. и. п., (6-8 раз).**4. И. п.:** стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1. поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги;  2. и. п., то же влево (6-8 раз).**5. И. п.:** лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1. вынести веревку вперед-вверх;  2. и. п., (6-8 раз).**6. И. п.:** основная стойка, веревка внизу.  1. согнуть правую ногу, положить веревку на колено;  2. и. п., то же левой ногой (6-8раз).**7. И. п.:** стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3-4 раза). |
| **Январь*****Комплекс № 19 (с мячом)*****1. И. п.:** о. с., мяч внизу в правой руке. 1. руки в стороны;  2. поднять вверх, переложить мяч в другую руку;  3. в стороны; 4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  1-2. отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч;  3-4. и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).**3. И. п.:** ноги на ширине ступни, параллельно, мяч в правой руке. 1. поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2. опустить ногу, вернуться в и.п. То же правой ногой (6 раз).**4. И. п.:** о. с., мяч в обеих руках.  1. уронить мяч;  2. присесть, поймать;  3. выпрямиться;  4 и. п., (5-6 раз).**5. И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-2. прокатить мяч от себя вправо; 3-4. к себе. То же влево (6 раз, темп медленный).**6. И. п.:** сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1. руки в стороны;  2. наклониться, коснуться мячом носка левой ноги;  3. выпрямиться, руки в стороны;  4. и. п., мяч в другую руку. То же к правой ноге (6 раз).**7. И. п.:** о. с., мяч в правой руке.  1-4. прыжки на двух ногах вправо, пауза и снова прыжки на двух ногах влево. | **Январь*****Комплекс № 20 (в кругу с веревкой)*****1. И. п.:** основная стойка, веревка в обеих руках внизу. 1-2. правую ногу назад на носок, веревку вверх;  3-4.и. п., то же левой ногой (6-8 раз).**2. И. п.:** основная стойка, веревка в обеих руках внизу.  1-2. присесть, веревку вынести вперед, руки прямые;  3-4. и. п., (6-7 раз).**3. И. п.:** ноги на ш\п., руки с веревкой опущены. 1. руки с веревкой вверх; 2. наклон право (влево)**4. И. п.:** стоя на коленях, веревка внизу.  1-2. сесть справа на бедро, веревку вынести вперед; 3-4. и. п., то же влево (5-6 раз).**5. И. п.:** лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой. 1-2. прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4. и. п., (6-7 раз).**6. И. п.:** о. с., руки свободно вдоль туловища, веревка на полу.1. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8-10 раз). |
| **Февраль*****Комплекс № 21(с обручем)*****1. И. п.:** о. с., обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1. обруч вперед; 2. обруч вверх;  3. обруч вперед;  4. и. п., (6 раз).**2. И. п.:** о. с., обруч внизу.  1. обруч вверх; 2. наклон вправо, руки прямые;  3. обруч вверх;  4. и. п., то же влево (6 раз).**3. И. п.:** о. с., обруч перед грудью в согнутых руках.  1-2. присесть, обруч вынести вперед;  3. и. п., (6 раз).**4. И. п.:** сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.1. наклон вперед к правой ноге; 2. и. п., то же к левой ноге (6 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину).  1-2. согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча;  3-4. и. п., (5-6 раз).**6. И. п.:** стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1-8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).**7. И. п.:** обруч в обеих руках внизу (хват с боков).  1. обруч вперед, правую ногу назад на носок;  2. и. п., то же левой ногой (6 раз). | **Февраль*****Комплекс № 22*** (***с палкой)*****1. И. п.:** о. с., палка внизу. 1. поднять палку до груди; 2 . вверх; 3. к груди; 4 и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** о. с., палка внизу. 1. палку вверх;2. наклон к правой ноге; 3. выпрямить палку вверх; 4. и. п., то же к левой ноге (6 раз).**3. И. п:** о. с., палка на плечах.  1. присесть, спину и голову держать прямо;  2. и. п., (5-6 раз).**4. И. п.:** ноги на ширине плеч, палка внизу.  1. палку вверх; 2. наклон вправо (влево);  3. выпрямить палку вверх;  4. и. п., (6-8 раз).**5. И. п.:** лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-2. прогнуться палку вперед-вверх; 3-4. и. п., (6-7 раз).**6. И. п.:** стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (влево) с поворотами в движении (3-4 раза). |
| **Февраль*****Комплекс № 23 (на скамейке)*****1. И. п.:** сидя верхом, руки на поясе. 1. руки в стороны; 2. руки за голову;  3. руки в стороны;  4. и. п., (6 раз).**2. И. п.:** сидя верхом, руки на поясе.  1. руки в стороны; 2. наклон вправо (влево);  3. выпрямиться;  4.и. п., (6 раз).**3. И. п.:** сидя верхом, руки за голову.  1. поворот вправо (влево);  2. и. п., (6 раз).**4. И. п.:** стоя лицом к скамейке.  1. шаг правой ногой на скамейку;  2. шаг левой ногой на скамейку;  3. шаг правой со скамейки;  4 . то же левой. Поворот кругом, по-ть упражнение (4-5 раз).**5. И. п.:** лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.  1-2. поднять прямые ноги вверх;  3-4. и. п., (6-7 раз).**6. И. п.:** стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторить прыжки (3 раза). | **Февраль*****Комплекс № 24*** **1. И. п.:** о. с., руки вдоль туловища. 1. шаг лево ногой в сторону, руки в стороны; 2и. п., то же правой ногой (6 раз).**2. И. п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1- 3. пружинисты приседания, руки вперед;  4. и. п., (5-6 раз).**3. И. п.:** ноги на ш\п., руки внизу.  1. руки согнуть перед грудью;  2. поворот вправо, руки в стороны;  3. руки перед грудью;  4. и. п., то же влево (6-8 раз).**4. И. п.:** ноги параллельно, руки на поясе.  1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;  2. и. п., (6-7 раз).**5. И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе.  1-2 сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые;  3-4. и. п., то же влево (6-8 раз)**6. И. п.:** сидя ноги врозь, руки на поясе. 1. руки в стороны;2. наклон вперед, коснуться правой (левой) ноги; 3. выпрямиться, руки в стороны; 4. и. п., (6-7 раз).**7. И. п.:** о. с., руки вдоль туловища.  Прыжки на правой и левой ноге под счет 1-8. (3-4 раза). |
| **Март** ***Комплекс № 25(с мячом)*****1. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке внизу.  1. руки в стороны;  4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке внизу.  1. наклон к правой ноге;  2-3. прокатить мяч к левой ноге, затем к правой;  4. и. п., (5-6 раз).**3. И. п.:** стойка на коленях, мяч в обеих руках.  1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;  3-4. и. п., то же влево (5-6 раз).**4. И. п.:** сидя на полу, мяч зажат между стонами ног, руки в упоре сзади.  1-2. поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч;  3-4. и. п., (5-7 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1-2. поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;  3-4. и. п., то же левой ногой (6-7 раз).**6. И. п.:** ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1. ударить мячом о пол и поймать двумя руками (8-10 раз подряд).**7. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке.  1. подбрасывание мяча вверх и ловля его (5-6 раз подряд).**8. И. п.:** о. с., мяч в правой руке.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (на счет 1-8), поворот кругом и снова прыжки (повторить 3-4 раза). | **Март** ***Комплекс № 26*** **1. И. п.:** о. с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3. три рывка руками в стороны; 4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, руки вверху.  1 наклон вправо;  2. наклон влево;  3. наклон вправо;  4. и. п., (3-4 раза).**3. И. п.:** лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.  1-2. поднять таз, прогнуться;  3-4. (5-6 раз).**4. И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, одна нога поднята вверх-вперед.  1-4.Менять положение ног.  Затем сделать паузу и повторить еще раз (пятками о пол не ударять, ноги прямые) 2-3 раза.**5. И. п.:** сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.  1. руки в стороны;  2. наклон к правой ноге, коснуться руками носков ног;  3. выпрямиться, руки в стороны;  4. и. п., то же к левой ноге (6 раз).**6. И. п.:** о. с., руки вдоль туловища.  Прыжки на носках сначала в одну сторону, затем в другую под счет воспитателя (по 3-4 раза в каждую сторону).**7. И. п.:** о. с., руки на поясе.  1-2. поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;  3-4. и. п., (6-7 раз). |
| **Март** ***Комплекс № 27 (с обручем)*****1. И. п.:** о. с., внутри обруча, руки вдоль туловищ.1. присесть; 2. взять обруч с боков и выпрямиться обруч на линии пояса; 3. присесть, положить обруч; 4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.1-2. поворот туловища вправо; 3 - 4. и. п., то же влево (6 раз).**3. И. п.:** о. с., обруч вертикально на полу, хват обеими руками сверху.  1-2 опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;  3-4. и. п., то же левой ногой (6 раз).**4. И. п.:** ноги на ширине ступни, параллельно обруч в согнутых руках перед собой.  1-2. присесть, обруч вынести вперед;  3-4. и. п., (6-7 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.  1. согнуть правую ногу в колене, коснуться ободом обруча;  2. и. п., то же левой ногой (6 раз). **6. И. п.:** стоя в обруче, руки на поясе.  Прыжки из обруча и в обруч под счет воспитателя (до 20 раз). | **Март** ***Комплекс № 28*****1. И. п.:** о. с., руки внизу. 1-2. отставить правую ногу назад на носок с одновременным подниманием рук через стороны вверх; 3-4. приставить ногу, опустить руки, вернуться в исходное положение то же другой ногой (5- раз).**2. И. п.:** о. с., руки на поясе.  1-2. присесть, спину и голову держать прямо;  3-4. и. п., (6-7 раз).**3. И. п.:** ноги врозь, руки внизу.  1. наклон влево, левая рука скользит вниз по ноге; правая, сгибаясь, скользит по телу вверх;  2. и. п., то же в другую сторону (6-8 раз).**4. И. п.:** сидя глубоко на пятках с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу.  1-3. «скользя» грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах;  4. сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение (4-5 раз).**5. И. п.:** лежа на спине, руки за головой прямые.  1-2. поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней;  3 -4. и. п.,(6—7 раз).**6. И. п.:** о. с., руки на поясе. 1. мах правой ногой вперед; 2. мах назад; 3. мах вперед; 4. и. п., то же другой ногой (по 4 раза каждой ногой).**7. И. п.:** о. с., руки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3-4 раза). |
| **Апрель** ***Комплекс № 29*****1. И. п.:** основная стойка, руки на поясе.  1-2. поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;  3-4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги на ширине плеч, руки за спину.  1. руки в стороны;  2. наклон вправо, руки вверх;  3. выпрямиться, руки в стороны;  4. и. п., то же влево (6 раз).**3. И. п.:** ноги слегка расставлены, руки в стороны.  1-2. глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить;  3-4. и. п., (6-8 раз).**4. И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе.  1. поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;  2. и. п., то же влево (6-8 раз).**5. И. п.:** стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2. выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;  3-4. и. п., (4-5 раз).**6. И. п.:** лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 2. прогнуться, руки вынести вперед;  3-4. вернуться в исходное положение (5-6 раз). | **Апрель** ***Комплекс № 30 (со скакалкой)*****1. И. п.:** основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу. 1. правую ногу на носок, скакалку вверх;  2. и. п., то же левой ногой (6 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, скакалка внизу. 1. скакалку вверх;  2. наклон вправо;  3. выпрямиться;  4. и. п., то же влево (6 раз).**3. И. п.:** сидя ноги врозь, скакалка вверху.  1-2. наклониться, положить скакалку на носки ног;  3-4. и. п., (6-7 раз).**4. И. п.:** стоя на коленях, скакалка внизу.  1-2. сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед;  3-4. и. п., то же влево (5-6 раз).**5. И. п.:** лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.  1-2. прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх;  3-4. и. п., (6-7 раз).**6. И. п.:** о. с., руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8-10 раз). |
| **Апрель** ***Комплекс № 31 (с мячом)*****1. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке.  1. руки в стороны; 2. руки вперед, переложить мяч в левую руку;  3. руки в стороны;  4. и. п., (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке.  1. наклон вперед, положить мяч на пол между ног;  2. выпрямиться, руки на пояс; 3. наклон вперед, взять мяч левой рукой;  4. выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7-8 раз).**3. И. п.:** стойка на коленях, мяч в правой руке.  1-3. прокатить мяч вокруг туловища;  4. взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).**4. И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу. 1. присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку;  2. встать, и. п., (6-7 раз)..**5. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке.  1. руки в стороны; 2. руки за спину, переложить мяч в левую руку;  3. руки в стороны;  4.и. п., мяч в левой руке. То же другой рукой (6-8 раз).**6. И. п.:** ноги врозь, мяч в обеих руках внизу.  1. подбрасывание мяча вверх (подряд 3-4 раза),  2. пауза и вновь броски (3-4 раза).**7. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке.  1. прыжки подсчет воспитателя 1-8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить 3-4 раза). | **Апрель** ***Комплекс № 32*** **1. И. п.:** основная стойка, руки внизу.  1-2. сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам;  3-4. и. п.,(6-7 раз).**2. И. п.:** о. с., руки внизу. 1. руки в стороны:  2. подняться на носки, руки вверх, потянуться;  3. опуститься на всю ступню, руки в стороны;  4. и. п., (6-8 раз).**3. И. п.:** сидя ноги врозь, руки на поясе.  1. руки в стороны:  2 . поворот туловища вправо:  3. прямо;  4. и. п., (по 3-4 раза в каждую сторону).**4. И. п.:** пятки и носки вместе, руки вверху.  1-2. глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить;  3-4. и. п., (5-6 раз).**5. И. п.:** стоя на коленях, руки опущены. 1. правую ногу в сторону на носок, руки на пояс;  2-3. наклон вправо;  4. и. п., то же левой ногой, наклон влево (6-8 раз).**6. И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.  1-2. поднять обе прямые ноги вверх-вперед;  3-4. и. п., (6-7 раз).**7. И. п.:** основная стойка, руки внизу. **1.** прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте со свободным взмахом рук. Выполняются под счет воспитателя (4-5 раз). |
| **Май*****Комплекс № 33*****1. И. п.:** о. с., руки внизу. 1. руки в стороны;  2. руки к плечам;  3. руки в стороны;  4. и. п., (6-8 раз).**2. И. п.:** ноги слегка расставлены, руки на поясе.  1-2. глубокий присед, опираясь ладонями на колени;  3-4. и. п., (6-7 раз).**3. И. п.:** ноги врозь, руки на поясе.  1. руки в стороны;  2. наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх;  3. руки в стороны;  4. и. п., то же влево (8 раз).**4. И. п.:** упор, стоя на коленях, опираясь ладонями о пол.  1-2. выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;  3-4. и. п., (5-6 раз).**5. И. п.:** о. с., руки внизу. 1. руки в стороны;  2. поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;  3. руки в стороны;  4. и. п., так же под правой ногой (8 раз).**6. И. п.:** стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе.  1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя (повторить 3-4 раза).**7. И. п.:** основная стойка, руки за головой. 1. отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны;  2. и. п., то же левой ногой (6-8 раз). | **Май*****Комплекс № 34 (с флажками)*****1. И. п.:** о. с., флажки внизу. 1. правую руку вверх, левую в сторону;  2. и. п., то же другой рукой (5-6 раз).**2. И. п.:** основная стойка, флажки внизу.  1. флажки в стороны шаг правой ногой вперед;  2. и. п., то же левой ногой (5-6 раз).**3. И. п.:** ноги на ширине ступни, флажки у плеч.  1-2. присесть флажки вынести вперед;  3-4. и. п., (6 раз).**4. И. п.:** стоя на коленях, флажки у плеч. 1. поворот вправо рука прямая с флажком вправо;  2. и. п., то же влево (6 раз).**5. И. п.:** сидя ноги врозь, флажки у плеч.  1. наклониться, коснуться палочками носков ног;  2. и. п., (5-6 раз).**6. И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища.  1. поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые;  2. и. п., (6-7 раз).**7. И. п.:** о. с., флажки внизу1. прыжком ноги врозь, флажки в стороны;  2. прыжком и. п., (8 прыжков), повторить 2-3 раза.  |
| **Май*****Комплекс № 35 (с мячом)*****1. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2. прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3-4. переложить мяч в левую руку, и. п., (5-6 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке. 1. руки вверх; 2. наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3. выпрямиться, руки вверх; 4. и. п., то же другой рукой (6-8 раз).**3. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке. 1. поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2. и. п., то же с поворотом в левую сторону (4-6 раз).**4. И. п.:** ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. 1. подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2. вставая, поймать мяч двумя руками (4-5 раз).**5. И. п.:** ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2. наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку;3-4. и. п., то же в правую руку (6 раз).**6. И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1.прыжки на двух ногах на счет 1-3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4-5 раз под счет воспитателя). | **Май*****Комплекс № 36 (с кольцом)*****1. И. п.:** о/с., кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2. повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4. и. п., (5-6 раз).**2. И. п.:** о/с., кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи. 1. присесть, кольцо вверх; 2. и. п., (6-7 раз).**3. И. п.:** ноги на ш/п, кольцо в правой руке внизу. 1. руки в стороны; 2. руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3. руки в стороны; 4. и. п., то же другой рукой (6-8 раз).**4. И. п.:** ноги на ш/с, кольцо в правой руке внизу. 1. поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2. опустить ногу, и. п. То же правой ногой (6 раз).**5. И. п.:** ноги на ш/плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи. 1. прямые руки вперед; 2. наклониться, коснуться кольцом пола; 3. выпрямиться, кольцо вперед; 4. и. п., (5-6 раз).**6. И. п.:** о/с., кольцо на голове, руки на поясе. 1. правую ногу в сторону; 2. приставить левую ногу; 3. левую ногу в сторону; 4. приставить правую ногу (6-7 раз).**7. И. п.:** кольцо на полу, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кольца вправо 1-4 и влево (на счет 5-8)- 3-4 раза. |
| **Июнь*****Комплекс № 37 (с кеглей)*****1. И. п.:** о., с. кегли в опущенных руках. 1. кегли в стороны; 2. кегли вверх; 3. кегли в стороны; 4.и.п. (6-7 раз).**2. И. п.:** ноги врозь, кегли в обеих руках внизу. 1. кегли в стороны; 2. наклониться к правой ноге, поставить кегли;3. выпрямиться, руки на пояс; 4. наклониться, взять кегли. и., п. То же к левой ноге (6 раз).**3. И. п.:** стоя на коленях, кегли у плеч. 1. поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2. поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3. поворот вправо, взять кеглю; 4. поворот влево, взять кеглю (6 раз).**4. И. п.:** о., с. кегли внизу. 1-2. присесть, кегли вынести вперед; 3-4. и., п. (6-7 раз).**5. И. п.:** сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2. наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4. и., п. (5-6 раз).**6. И. п.:** о., с. руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3-4 раза). | **Июнь*****Комплекс № 38 (с мячом)*****1. И. п.:** о., с. мяч в правой руке. 1. руки в стороны; 2. вверх, переложить мяч в другую руку; 3. руки в стороны; 4. и., п. (6-7 раз)**2. И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке1. наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2. выпрямиться; 3. переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги;4. и., п. (6 раз).**3. И. п.:** ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках. 1. присесть, ударить мячом о пол; 2. встать, поймать мяч (6-7 раз).**4. И. п.:** стоя на коленях, сидя на пятках. 1-4. прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5-8. и., п. То же влево (по 3 раза).**5. И. п.:** сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. 1-2. подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3-4. и., п. (5-6 раз).**6. И. п.:** о., с. мяч в правой руке. 1. шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2. и., п. То же левой ногой (б раз).**7. И. п.:** о., с. мяч в правой руке. Прыжком ноги врозь и вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8 в чередовании с ходьбой (повторить3 раза). |
| **Июнь*****Комплекс № 39 (с рейкой)*****1. И. п.:** о., с. рейка в опущенных руках внизу.1. рейку к груди; 2. рейку вверх, правую ногу отставить назад на носок; 3. рейку к груди, правую ногу приставить; 4. и., п. То же левой ногой (6 раз).**2. И. п.:** стоя в затылок друг другу, на расстоянии двух шагов рейка хватом правой рукой внизу. 1. рейку в сторону; 2. вверх и переложить в другую руку; 3. рейку в сторону; 4. опустить вниз (3-4 раза).**3. И. п.:** о., с. рейка в опущенных руках внизу. 1-2. присесть, рейку вынести вперед; 3-4. И., п. (6 раз).**4. И. п.:** основная стойка, рейка у груди в согнутых руках. 1. поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться колена рейкой; 2. и., п. То же левой ногой (6-8 раз).**5. И. п.:** ноги на ширине плеч, рейка внизу. 1-2. наклоняясь, опустить рейку вниз; 3-4. и., п. (6 раз).**6. И. п.:** лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди. 1. поднять рейку в прямых руках вверх; 2. рейку за голову, руки прямые; 3. рейку вверх; 4. (5-6 раз).**7. И. п.:** ноги на ширине ступни, рейка на полу, руки свободны. Прыжки через рейку с поворотом на 180°. Выполняются под счет воспитателя (10-12 раз). |  |