|  |  |
| --- | --- |
| **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 внизу  1. 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 руке  1. 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). |  |