|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  ***Комплекс № 1***  **1. И. п.** - ноги параллельно на ш/с, руки вниз.  1. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши;  2. и. п. (5-6 раз).  **2. И. п.** - ноги на ш/п, руки на пояс.  1. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону;  2. и. п., то же в другую сторону (по 3 раза).  **3. И. п.** - ноги на ш/с, руки вниз.  1. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;  2. и. п. (5-6 раз).  **4.И. п.** - ноги врозь, руки за спину.  1. Поднять руки в стороны;  2. наклониться вперед и коснуться пола между носками ног;  3. Выпрямиться, руки в стороны;  4. и. п. (5 раз).  **5.И. п.** - ноги на ш/с, руки на пояс.  1. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза). | **Сентябрь**  ***Комплекс № 2*** (***с флажками)***  **1. И. п.** - ноги на ш/с, флажки вниз.  1. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки;  2. и. п. (5-6 раз).  **2. И. п.** - ноги на ш/с, флажки у плеч.  1. Присесть, коснуться палочками флажков пола;  2. и. п. (5-6 раз).  **3. И. п.** - ноги на ш/п, флажки вниз.  1. Поворот вправо (влево), флажки в стороны;  2. и. п. (5-6 раз).  **4. И. п.** - сидя, ноги врозь, флажки у груди.  1. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног;  2. и. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - ноги слегка расставлены, флажки свернуты и лежат у носков ног.  1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (на счет 1-8), повторить 3 раза. |
| **Сентябрь**  ***Комплекс № 3(с мячом большого размера)***   1. **И. п.** - ноги на ш/п., мяч в обеих руках вниз. 2. Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него; 3. И. п. (5-6 раз).   **2. И. п.** - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.  1. Подняться в стойку на коленях, мяч вверх;  2. вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** - сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1. Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).   **4. И. п.** - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  1. Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом;  2. И. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - сидя, ноги врозь, мяч перед собой.  1. Поднять мяч вверх,  2. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше;  3. И. п. (5-6 раз).  **6. И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.  1. Прыжки на двух ногах вокруг мяча (по 3 раза). | **Сентябрь**  ***Комплекс № 4 (с обручем)***   1. **И. п.** - ноги на ш/п., обруч вниз.   1.Поднять обруч вперед;  2. Вверх;  3. Опустить вперед;  4. И. п. (5-6 раз).  **2. И. п.** - стойка на коленях, обруч в обеих руках у груди.  1. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые;  2. И. п. (по 3 раза в каждую сторону).  **3. И. п**. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.  1. Поднять обруч вверх;  2. Наклониться вперед и коснуться пола между носками ног;  3. Поднять обруч вверх;  4. И. п. (5-6 раз).  **4. И. п.** - сидя, ноги, согнутые в коленях, в обруче, руки в упоре сзади.  1. Развести ноги в стороны;  2. И. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.  1. Поднять согнутые в коленях ноги;  2. Коснуться ободом обруча колен;  3. Выпрямить ноги;  4. И. п. (5-6 раз).  **6. И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча |
| **Октябрь**  ***Комплекс № 5 с косичкой (или с коротким шнуром)***   1. **И. п.** - стойка ноги врозь, косичка вниз. 2. Поднять косичку вперед; 3. Вверх; 4. Вперед; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** - ноги на ш/с, косичку вниз. 7. Поднять косичку вперед; 8. Присесть, руки прямые; 9. Встать; 10. И. п. (5-7 раз). 11. **И. п.** - стойка на коленях, косичка вниз. 12. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; 13. И. п. (3 раза).   **4. И. п.** - сидя, ноги врозь, косичка на коленях.  1. Поднять косичку вверх;  2. Наклониться вперед и коснуться косичкой пола;  3. Выпрямиться, косичку вверх;  4. И. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу.   1. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). 2. После серии из 4-5 прыжков пауза. | **Октябрь**  ***Комплекс № 6***   1. **И. п.** - ноги на ш/с, руки вниз. 2. Поднять руки в стороны; 3. Вверх, хлопнуть в ладоши над головой; 4. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 5. **И. п.** - стойка ноги врозь, руки на пояс. 6. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 7. И. п. (5-6 раз).   **3. И. п.** - стойка на коленях, руки на пояс.  1. Поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног;  2. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).  **4. И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища.  1. Поднять правую (левую) ногу вверх;  2. И. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.  1. Прыжки на двух ногах на месте под счет воспитателя или удары в бубен.  2. После серии прыжков ходьба на месте (3-4 раза). |
| **Октябрь**  ***Комплекс № 7(с мячом)***  **1. И. п.** - стойка ноги на ш/с, мяч в обеих руках вниз.  1. Поднять мяч вперед;  2. Вверх;  3. Опустить мяч;  4. И. п. (5-6 раз).  **2. И. п.** - стойка ноги на ш/п, мяч в обеих руках у груди.  1. Наклониться;  2-3. Прокатить мяч от правой ноги к левой;  4.Подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).   1. **И. п.** - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 2. Наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше; 3. И. п. (5-7 раз). 4. **И. п.** - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.   1. Прокатить мяч вокруг себя в правую и левую сторону, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону). | **Октябрь**  ***Комплекс № 8 (с кеглей)***   1. **И. п.** - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. 2. Поднять руки через стороны вверх; 3. Переложить кеглю в другую руку; 4. И. п. (5-7 раз). 5. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, кегля в правой руке. 6. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги; 7. Выпрямиться, руки на пояс; 8. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой; 9. И. п. то же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).   **3. И. п.** - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс.  1. Поворот вправо (влево), поставить кеглю;  2. Поворот вправо (влево) взять кеглю.  (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, кегля в правой руке. 2. Присесть, кеглю поставить на пол; 3. Встать, выпрямиться, руки за спину; 4. Присесть, взять кеглю; 5. И. п. (5-6 раз).   **5.И. п.** - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно.  1. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону). |
| **Ноябрь**  ***Комплекс № 9 (с кубиком)***   1. **И. п. -** стойка ноги на ш/с, кубик в правой руке. 2. Поднять руки через стороны вверх; 3. Переложить кубик в левую руку; 4. Опустить руки; 5. Поднять через стороны руки и передать кубик из левой в правую руку (4-5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, кубик в правой руке. 7. Присесть, поставить кубик на пол; 8. Встать, руки на пояс; 9. Присесть, взять кубик; 10. И. п. (5-6 раз). 11. **И. п.** - стойка на коленях, кубик в правой руке. 12. Поворот вправо (влево); 13. Положить кубик у носков ног; 14. И. п. (по 3 раза в каждую сторону).   **4.И. п.** - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке.  1. Наклониться вперед;  2. Положить кубик у носка правой (левой) ноги;  3. Выпрямиться, руки на пояс.  4. Наклониться вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение (5-8 раз).  **5.И. п.** - ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубик на полу.  1. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. | **Ноябрь**  ***Комплекс № 10***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.   1.Поднять руки через стороны вверх;  2. Хлопнуть в ладоши над головой;  3. Опустить руки, вернуться в исходное положение (5-6 раз).   1. **И. п**. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.   1.Присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;  2. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. **И. п.** - сидя, ноги врозь, руки на пояс.   1.Руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног;  2. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. **И. п**. - лежа на спине, руки прямые за голову.   1.Согнуть ноги в коленях, обхватить их руками;  2. Распрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. 2. Прыжки на двух ногах - ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение - на счет 1-8. 3. Повторить 2-3 раза с небольшой паузой между сериями прыжков. |
| **Ноябрь**  ***Комплекс № 11 (с мячом)***  **1. И. п.** - стойка ноги на ш/с, мяч в обеих руках вниз.  1. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться;  2. И. п. (4-5 раз).  **2. И. п.** - стойка ноги на ш/с, мяч у груди.  1. Присесть, мяч вынести вперед;  2. И. п. (5-6 раз).  **3. И. п.** - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;  2. И. п. (6 раз).  **4. И. п.** - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.  1. Согнуть колени, коснуться их мячом;  2. И. п. (5-6 раз).  **5. И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.  1. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков. | **Ноябрь**  ***Комплекс № 12*** (***с флажками)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, флажки вниз. 2. Флажки вверх, скрестить; 3. И. п. (5-6 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, флажки у плеч. 5. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 6. И. п. (по 3 раза в каждую сторону).   **3.И. п.** - стойка ноги на ш\п, флажки за спиной.  1. Поднять флажки в стороны;  2. Наклониться вперед и помахать флажками;  3. И. п. (4-5 раз).  **4. И. п.** - стойка ноги на ш/с, флажки вниз.  1. Присесть, флажки вынести вперед;  2. И. п. (4-5 раз).  **5. И. п.** - ноги слегка расставлены, флажки вниз.  1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой  (3 раза). |
| **Декабрь**  ***Комплекс № 13*** (***с платочком)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 2. Платочек вперед; 3. Вверх; 4. Вперед; 5. И. п. (4-5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, платочек в правой руке. 7. Поворот вправо, взмахнуть платочком; 8. И. п. Переложить платочек в левую руку, то же повторить влево (по 3 раза в каждую сторону). 9. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, платочек в обеих руках вниз, хват сверху за концы. 10. Присесть, платочек вперед; 11. И. п. (4-5 раз).   **4. И. п.** - стойка ноги на ш/п, платочек в согнутых руках перед собой.  1. Наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, выпрямиться;  2. И. п. (4-5 раз).  **5. И. п.** - ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.  1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.  2. Выполняется под счет воспитателя на счет 1-8, повторить 3 раза. | **Декабрь**  ***Комплекс № 14*** (***с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/п., мяч в правой руке.   1. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку;  2. И. п. (5-6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, мяч в правой руке. 2. Наклон вперед, коснуться мячом пола у левой ноги; 3. И. п. То же к правой ноге (по 3 раза в каждую сторону). 4. **И. п.** - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 5. Поднять прямые ноги, перекатить мяч на живот и поймать его; 6. И. п. (5-6 раз). 7. **И. п.** - сидя на пятках, мяч в правой руке. 8. Прокатить мяч вправо и влево вокруг туловища, перебирая его руками; 9. И. п. (по 3 раза в каждую сторону). 10. **И. п.** - лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках. 1. Прогнуться, вынести мяч вперед-вверх, руки прямые; 11. И. п. (4- 5 раз). 12. **И. п.** - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.   1. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (на счет 1-8, повторить 3-4 раза). |
| **Декабрь**  ***Комплекс № 15***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, руки вниз.   1. Поднять руки вперед;  2. Вверх;  3. Через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение (5-6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, руки за спиной. 2. Присесть, обхватить колени руками; 3. И. п. (5-6 раз). 4. **И. п.** - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 5. Руки в стороны; 6. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 7. Выпрямиться, руки в стороны; 8. И. п. (4-5 раз). 9. **И. п.** - стойка на коленях, руки на пояс. 10. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 11. И. п. (по 3 раза в каждую сторону). 12. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки на пояс. 13. Прыжки на двух ногах (ноги вместе - ноги врозь). Выполняется на счет 1-8; повторить 3 раза. | **Декабрь**  ***Комплекс № 16 (с кубиками)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, кубики вниз.   1. Поднять кубики через стороны вверх, постучать ими над головой 2 раза;  2. И. п. (5-6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, кубики за спиной. 2. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног; 3. Выпрямиться, руки на пояс; 4. Наклониться, взять кубики; 5. И. п. (4-5 раз) 6. **И. п.** - стойка ноги на ш/п., кубики в обеих руках вниз. 7. Присесть, кубики вынести вперед; 8. И. п. (4-5 раз). 9. **И. п.** - стойка на коленях, кубики у плеч. 10. Поворот вправо (влево), положить кубики у носков ног; 11. Поворот вправо (влево), взять кубики; 12. И. п. (по 3 раза в каждую сторону). 13. **И. п.** - ноги слегка расставлены, кубики на полу.   1. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков (3-4 раза). |
| **Январь**  ***Комплекс № 17 (с обручем)***   1. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 2. Обруч вперед, руки прямые; 3. Обруч вверх; 4. Обруч вперед; 5. И. п. (4- 5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, обруч вниз. 7. Обруч вверх; 8. Наклон вперед, коснуться ободом обруча пола; 9. Выпрямиться, обруч вверх; 10. И. п. (4- 5 раз): 11. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, обруч хватом с боков на груди. 1. Поворот вправо (влево), руки прямые; 12. И. п. (6 раз). 13. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, обруч на плечах «воротничок», хватом рук с боков. 14. Обруч вверх, посмотреть на обруч; 15. И. п. (4- 5 раз).   **5. И. п.** - стойка в обруче, руки вдоль туловища произвольно.  1. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8.  2. Повторить 3 раза в чередовании с небольшой паузой. | **Январь**  ***Комплекс № 18 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, мяч в обеих руках вниз.    1. Подбросить мяч вверх (не высоко);    2. поймать двумя руками (5-6 раз). 2. **И. п.** - стойка ноги на ш/п, мяч в согнутых руках перед собой. 3. Бросить мяч об пол, поймать его двумя руками (4-5 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ш/п., мяч в согнутых руках перед собой. 5. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 6. И. п. (4-5 раз). 7. **И. п.** - сидя на пятках, мяч перед собой на полу.   1. Прокатить мяч кругом (вокруг туловища) с поворотом вправо (влево) поочередно, перебирая руками (6 раз).   1. **И. п.** - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 2. Согнуть ноги в коленях, коснуться ног мячом; 3. И. п. (4-5 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, руки произвольно, мяч на полу. 1. Прыжки вокруг мяча, в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). |
| **Январь**  ***Комплекс № 19 (с косичкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с., косичка хватом за середину вниз. 2. Косичку вынести вперед; 3. Вверх; 4. Вперед; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, косичка вниз. 7. Присесть, косичку вынести вперед; 8. П. и. (4-5 раз). 9. **И. п.** - лежа на спине, косичка в прямых руках за головой 1. Поднять прямую ногу, коснуться носка правой (левой) ноги;   2. И. п. (5-6 раз).   1. **И. п.** - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. 2. Поднять косичку вверх; 3. Наклон вперед, коснуться пола между носков ног; 4. И. п. (5-6 раз). 5. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, косичка на полу перед ногами. 6. Прыжки через косичку на двух ногах. 7. Перепрыгнуть, повернуться кругом и перепрыгнуть еще раз - несколько раз подряд. 8. Можно встать боком к косичке и попрыгать вправо и влево через косичку в чередовании с небольшой паузой. | **Январь**  ***Комплекс № 20 (с обручем)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ш/с, обруч вниз. 2. Обруч вверх; 3. Вниз; 4. И. п. (5-6 раз). 5. **И. п.** - стойка ноги на ш/ступни в обруче, руки вдоль туловища. 6. Присесть, взять обруч двумя руками - хват с боков; 7. Поднять до пояса; 8. Присесть, положить обруч на пол; 9. И. п. (4 раза). 10. **И. п.** - стойка ноги на ш/плеч, обруч в согнутых руках у груди. 11. Обруч вперед, руки прямые. 12. Поворот вправо (влево), обруч отвести вправо (влево), вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону). 13. **И. п.** - сидя на полу, ноги в обруче согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол. Поставить ноги в обруч, вернуться в исходное положение (5 раз).   **5. И. п.** - ноги на ширине ступни, руки вниз.  1. Прыжки в обруч и из обруча несколько раз подряд; пауза и повторение прыжков. |
| **Февраль**  ***Комплекс № 21***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.   1. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой.  2. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.   1. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону;  2. И. п. (6 раз).   1. **И. п.** - сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. 2. Поднять правую прямую ногу вверх; 3. И. п. тоже левой ногой (6 раз). 4. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях, перед собой. 5. Вынести руки вперед, ноги приподнять от пола, прогнуться - «рыбка». 6. И. п. (4-5 раз). 7. И. п. - стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. 8. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя 1-8 или удары в бубен (музыкальное сопровождение). Повторить 3-4 раза | **Февраль**  ***Комплекс № 22*** (***на стульях)***   1. **И. п.** - сидя на стуле, руки за голову.   1.Руки в стороны;  2. Вверх;  3. В стороны;  4. И. п. (5 раз).   1. **И. п.** - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс.   1. Руки в стороны;  2. Наклон вправо (влево);  3. Выпрямиться, руки в стороны;  4. И. п. (5 раз).   1. **И. п.** - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.   1.Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх;  2. И. п. (6 раз).   1. **И. п.** - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. 2. Руки в стороны,; 3. Наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги; 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. И. п. (4 раза). 6. **И. п.** - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху.   1.Присесть, медленным движением развести колени в стороны;  2. И. п. (4-5 раз).   1. **И. п.** - стоя боком к стулу, руки произвольно. 2. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков. |
| **Февраль**  ***Комплекс № 23 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз.   1.Мяч вверх, поднимаясь на носки;  2. И. п. (4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.   1.Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги;  2. И. п. (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** - сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 2. Мяч вверх; 3. Наклониться вперед и коснуться пола между носками ног; 4. Выпрямиться, мяч вверх; 5. И. п. (4- 5 раз). 6. **И. п.** - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 7. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена; 8. И. п. (6 раз). 9. И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой.   1. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом вправо и влево, в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). | **Февраль**  ***Комплекс № 24 (с гимнастической палкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз хватом шире плеч.   1.Палку вверх, потянуться;  2. И. п. (4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палку на грудь. 2. Присесть, палку вынести вперед; 3. И. п. (4-5 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди, в согнутых руках. 5. Палку вверх; 6. Наклон вправо (влево); 7. Выпрямиться; 8. И. п. (5-6 раз). 9. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палка в согнутых руках на груди.   1.Наклон вперед, коснуться палкой ног;  2. И. п.(4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги вместе, палка вниз. 2. Прыжком ноги врозь, палку вперед; 3. прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8. Повторить 2-3 раза. |
| **Март**  ***Комплекс № 25***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.   1. Поднять руки в стороны;  2. За голову;  3. В стороны;  4. И. п. (4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 2. Руки в стороны; 3. Наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 4. Выпрямиться, руки в стороны; 5. И. п., (5 раз). 6. **И. п.** - стойка на коленях, руки на пояс. 7. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, коснуться пятки левой (правой) ноги; 8. И. п., (по 3 раза в каждую сторону). 9. **И. п.** - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 10. Поднять правую (левую) ногу вверх; 11. И. п., (5-6 раз). 12. **И. п.** - лежа на животе, руки прямые. 13. Прогнуться, руки вперед, ноги слегка приподнять; 14. И. п., (4- 5 раз). 15. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно. 1. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, пауза; повторить еще 2 раза. | **Март**  ***Комплекс № 26 (с обручем)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз хватом рук с боков. 2. Вынести обруч вперед; 3. Вверх; 4. Опустить вперед; 5. И. п., (5 раз). 6. **И. п.** - стойка в обруче, руки вдоль туловища.   1. Присесть, взять обруч и поднять его до пояса;  2. Присесть, положить обруч на пол;  3. И. п., (5-6 раз).   1. **И. п.** - ноги на ширине плеч, обруч в правой руке. 2. Руки в стороны; 3. Убрать обруч за спину и переложить в левую руку; 4. Руки в стороны; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 7. Обруч вверх; 8. Наклон вперед, коснуться пола ободом обруча; 9. Выпрямиться, обруч вверх; 10. И. п., (4- 5 раз). 11. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни перед обручем, руки произвольно вдоль туловища. 12. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). |
| **Март**  ***Комплекс № 27 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. 2. Мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч; 3. И. п., (6 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 5. Наклон вперед, коснуться мячом пола; 6. И. п., (6 раз). 7. **И. п.** - ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. 8. Присесть, уронить мяч, поймать; 9. И. п., (4-5 раз). 10. **И. п.** - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.   1. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена;  2. И. п., (6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу.   1. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с небольшой паузой. | **Март**  ***Комплекс № 28(с флажками)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 2. Поднять флажки в стороны; 3. Вверх; 4. В стороны; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. 7. Руки в стороны; 8. Наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; 9. Выпрямиться, руки в стороны; 10. И. п., (5 раз). 11. **И. п.** - стойка на коленях, флажки у груди. 12. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 13. И. п., (6 раз). 14. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 15. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; 16. И. п., (5-6 раз). 17. **И. п.** - ноги слегка расставлены, флажки на полу.   1. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза). |
| **Апрель**  ***Комплекс № 29***   1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.   1. Руки в стороны;  2. Вверх, хлопнуть в ладоши над головой;  3. Руки в стороны;  4. И. п., (5-6 раз).   1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 2. Руки в стороны; 3. Присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; 4. Подняться, руки в стороны; 5. И. п., (5 раз). 6. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.   1.Руки в стороны;  2. Наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;  3. Выпрямиться, руки в стороны;  4. И. п., (5 раз).   1. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. 2. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; 3. И. п., (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков. | **Апрель**  ***Комплекс № 30 (с кеглей)***   1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1. Поднять руки, переложить кеглю в левую руку;   2. И. п., (5-6 раз).   1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 2. Наклон вперед, поставить кеглю на пол (между носками ног); 3. Выпрямиться; 4. Наклон вперед, взять кеглю в левую руку; 5. И. п., (6 раз). 6. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке. 7. Поворот вправо (влево), коснуться кеглей пятки левой ноги; 8. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону). 9. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 1. Присесть, кеглю вынести вперед и обхватить обеими руками.   2.И. п., (4-6 раз).   1. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Кегля на полу перед ногами. 2. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны. Повторить 2-3 раза. |
| **Апрель**  ***Комплекс № 31 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 2. Мяч вверх; 3. Наклон вправо (влево); 4. Выпрямиться; 5. И. п., (4-6 раз). 6. **И. п.** - ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. 7. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; 8. Поднять мяч, вернуться в и. п., (5 раз). 9. **И. п.** - сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 10. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его; 11. И. п., (4-5 раз). 12. **И. п.** - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 13. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; 14. Опустить ногу, вернуться в и. п., (5 раз). 15. **И. п.** - сидя на пятках, мяч в согнутых руках. 16. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2-3 раза в каждую сторону). 17. **И. п.** - ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны. | **Апрель**  ***Комплекс № 32 (с косичкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. 2. Поднять косичку на грудь; 3. Вверх; 4. На грудь; 5. И. п., (4-5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. 7. Косичку вверх; 8. Наклон вправо (влево)\; 9. Выпрямиться; 10. И. (5 раз). 11. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. 12. Косичку вверх; 13. Согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой; 14. Опустить ногу, косичку вверх; 15. И. п., (5 раз). 16. **И. п.** - сидя, ноги врозь, косичка на грудь. 17. Косичку вверх; 18. Наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; 19. Поднять косичку; 20. И. п., (5 раз). 21. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно.   1. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания. |
| **Май**  ***Комплекс № 33***  **1. И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища.  1. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой;  2. Отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной;  3. Перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой;  4. И. п., (4-5 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 2. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 3. Выпрямиться; 4. Поворот влево, хлопнуть в ладоши; 5. И. п., (4-5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 7. Руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 8. И. п., (5-6 раз). 9. **И. п.** - сидя, ноги врозь, руки на пояс. 10. Руки в стороны; 11. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; 12. Выпрямиться; 13. И. п., (5 раз). 14. **И. п.** - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 15. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ); 16. И. п.,(5 раз). 17. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки произвольно. 18. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8). | **Май**  ***Комплекс № 34 (с кубиками)***   1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1. Поднимаясь на носки, переложить кубик в левую руку;   2. Опустить, подняться на носки, переложить кубик в правую руку;  3. И. п., (5 раз).   1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1. Присесть, переложить кубик в левую руку;   2. И. п., (5 раз).   1. И. п. -стойка на коленях, кубик в правой руке. Поворот вправо, положить кубик у носков ног, выпрямиться; поворот вправо, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону). 2. И. п. - сидя, ноги врозь, кубик в правой руке. Наклониться, положить кубик между носками ног, выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубик левой рукой, вернуться в исходное положение (5 раз). 3. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, кубик на полу.   1. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (3-4 раза). |
| **Май**  ***Комплекс № 35 (с палкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. 2. Палку вверх; 3. За голову; 4. Вверх; 5. И. п., (5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палку вниз. 7. Палку вверх; 8. Наклон вправо (влево); 9. Выпрямиться; 10. И. п., (6 раз). 11. **И. п**. - сидя, ноги врозь, палка на колени. 12. Палку вверх; 13. Наклон вперед, коснуться носков ног; 14. Выпрямиться; 15. И. п., (5-6 раз). 16. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палка вниз. 17. Присесть, палку вынести вперед; 18. И. п., (5-6 раз). 19. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.   1. Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза). | **Май**  ***Комплекс № 36 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, мяч вниз. 2. Поднимаясь на носки, мяч вверх; 3. И. п., (5-6 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 5. Мяч вверх; 6. Наклон вправо (влево); 7. Выпрямиться; 8. И. п., (6 раз). 9. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 10. Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 11. И. п., (5-6 раз). 12. **И. п.** - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 13. Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена; 14. И. п., (6 раз). 15. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 16. Мяч вверх; 17. Наклон вперед; 18. Прокатить мяч от одной ноги к другой; 19. И. п., (4-5 раз). |
| **Июнь**  ***Комплекс № 37 (с кубики)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни. 2. Кубики в стороны; 3. Вверх; 4. В стороны; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. 7. Вынести кубики вперед; 8. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног; 9. Выпрямиться, руки на пояс, 10. И. п., (4- 5 раз). 11. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. 12. Присесть, вынести кубики вперед; 13. И. п., (4-5 раз). 14. **И. п.** - стойка на коленях, кубики у плеч; 15. Поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. 16. Поворот вправо (влево), взять кубик, 17. И. п., (по 3 раза в каждую сторону). 18. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно.   1. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (4 раза). | **Июнь**  ***Комплекс № 38 (с палкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. 2. Палку вверх, потянуться; 3. Сгибая руки, палку на грудь; 4. Палку вверх; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. 7. Присесть, палку вынести вперед; 8. И. п., (5 раз). 9. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. 10. Палку вверх; 11. Наклон вправо (влево); 12. Выпрямиться; 13. И. п., (5-6 раз). 14. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. 15. Палку вверх; 16. Наклон вперед, коснуться пола (по возможности); 17. Выпрямиться, палку вверх; 18. И. п., (5 раз). 19. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, палку вниз.   1. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1-8, пауза и снова прыжки (3-4 раза). |
| **Июнь**  ***Комплекс № 39***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 2. Руки к плечам; 3. Руки вверх; 4. Руки к плечам; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 7. Руки в стороны; 8. Наклон вперед, коснуться ладонями колен; 9. Выпрямиться, руки в стороны; 10. И. п., (5 раз). 11. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 12. Руки в стороны; 13. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 14. Выпрямиться, руки в стороны. 15. И. п., то же влево (5-6 раз). 16. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 17. Присесть, руки вперед; 18. И. п., (5 раз). 19. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно.   1. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза). | **Июнь**  ***Комплекс № 40 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.   1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5-6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 2. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками; 3. И. п., (5-6 раз). 4. **И. п.** - сидя на пятках, мяч перед собой.   1. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** - сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа.   1. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 2. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3. И. п., (5 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках.   1. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза). |
| **Июль**  ***Комплекс № 41***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. 2. Руки в стороны; 3. Вверх; 4. В стороны; 5. И. п., (6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. 7. Присесть, руки вынести вперед; 8. И. п., (6 раз). 9. **И. п.** - сидя, ноги врозь, руки за голову.   1. Руки в стороны;  2. Наклон вперед;  3. Выпрямиться, руки в стороны;  4. И. п., (5-6 раз).   1. **И. п.** - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. 2. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола; 3. И. п., (5 раз). 4. **И. п.** - прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза). | **Июль**  ***Комплекс № 42 (с косичкой)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. 2. Косичку вверх; 3. За голову, сгибая руки в локтях; 4. Поднять вверх 5. И. п., (6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, косичка на груди. 7. Косичку вверх; 8. Наклон вправо (влево); 9. Выпрямиться; 10. И. п., (6 раз). 11. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, косичка на грудь. 12. Косичку вверх; 13. Наклон вперед, коснуться пола; 14. Выпрямиться, косичку вверх; 15. И. п., (5-6 раз). 16. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, косичку на грудь. 17. Присесть, косичку вперед; 18. И. п., (6 раз). 19. **И. п.** - стоя сбоку от косички, лежащей на полу, руки вдоль туловища.   1. Прыжки вдоль косички в обе стороны с небольшой паузой (3 раза). |
| **Июль**  ***Комплекс 43 (с кеглей)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 2. Руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; 3. Опустить; 4. Руки вверх, переложить кеглю в правую руку; 5. И. п., (6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. 7. Присесть, поставить кеглю на пол; 8. Выпрямиться, руки на пояс; 9. Присесть, взять кеглю левой рукой; 10. И. п., (6 раз). 11. **И. п.** - стойка на коленях, кегля в правой руке. 12. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; 13. Поворот вправо, взять кеглю; 14. Выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (6 раз). 15. **И. п.** - сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. 16. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; 17. Выпрямиться, руки на пояс; 18. Наклониться, взять кеглю; 19. И. п., (5-6 раз). 20. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки произвольно.   1. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой. | **Июль**  ***Комплекс 44 (с кубиками)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. 2. Поднять кубики в стороны; 3. Вверх; 4. В стороны; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. 7. Поднять кубики в стороны; 8. Наклон вперед, поставить кубики у носков ног; 9. Выпрямиться, убрать руки за спину; 10. Наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз). 11. **И. п.** - стойка на коленях, кубики у плеч. 12. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; 13. И. п., (6 раз). 14. **И. п.** - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. 15. Присесть, вынести кубики вперед; 16. И. п., (5-6 раз). 17. **И. п.** - ноги слегка расставлены, кубики на полу.   1. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3-4 раза). |
| Август ***Комплекс 45***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. 2. Руки вверх; 3. Руки к плечам; 4. Руки вверх; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 7. Руки в стороны; 8. Наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 9. Выпрямиться, руки в стороны; 10. И. п., (5 раз). 11. **И. п.** - ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 12. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз). 13. **И. п.** - стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1-8, пауза, повторить еще 2 раза. | Август ***Комплекс 46 (с мячом)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2. Поднять мяч, поднимаясь на носки; 3. И. п., (5-6 раз). 4. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках. 1. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;   2. И. п., (6 раз).   1. **И. п.** - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 2. Поворот вправо; 3. «уронить» мяч у ноги справа; 4. Поймать мяч, то же влево (6 раз). 5. **И. п.** - стойка на коленях, мяч на полу.   1. Прокатить мяч вокруг туловища, помогая руками, в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).   1. **И. п.** - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу.   1. Прыжки на правой и левой ноге вокруг мяча (2 раза). |
| Август ***Комплекс 47 (с флажками)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. 2. Флажки вынести вперед; 3. Поднять вверх; 4. Вперед; 5. И. п., (5-6 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч.   1. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону;  2. И. п., (6 раз).   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. 2. Флажки в стороны; 3. Наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; 4. Выпрямиться, флажки в стороны; 5. И. п., (5 раз). 6. **И. п**. - ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 7. Присесть, флажки вперед; 8. И. п., (5-6 раз). 9. **И. п.** - ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу.   1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой. | Август ***Комплекс 48 (с обручем)***   1. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. 2. Обруч вперед; 3. Вверх; 4. Вперед; 5. И. п., (5 раз). 6. **И. п.** - стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. 7. Присесть, обруч вперед; 8. И. п., (6 раз). 9. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. 10. Обруч вверх; 11. Наклониться, коснуться пола ободом обруча; 12. Выпрямиться; 13. И. п., (6 раз). 14. **И. п.** - стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 15. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; 16. И. п., (6 раз). 17. **И. п.** - стоя перед обручем, руки произвольно.   1. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза). |