|  |  |
| --- | --- |
| **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). |