|  |  |
| --- | --- |
| **Март I - II**  **Комплекс 13 (с обручем)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.   1. **И. п. –** ноги на ш\с., обруч внизу. 2. Обруч на грудь; 3. Обруч вверх; 4. Обруч на грудь; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\с., обруч на груди. 7. Присесть вынести обруч вперед; 8. И. п. ( 5-6 раз). 9. **И. п.** – ноги на ш\п., обруч на груди; 10. Поворот вправо (влево); 11. И. п. (6 раз).   **4. И. п.** – ноги на ш\п., обруч низу.  1. Обруч вперед;  2. Наклон вперед, коснуться пола;  3. Выпрямиться, обруч вперед;  4. И. п. ( 6 раз).  **5. И. п.** –стойка в обруче, руки на поясе.  1. прыжки на счет 1-7, на 8 выпрыгнуть из обруча. Повторить (3 – 4 раза)  Ходьба в колонне по одному. | **Март III - IV**  **Комплекс 14**  Игра «По ровненькой дорожке».   1. **И. п.** – ноги на ш\с., руки внизу. 2. Руки в стороны; 3. Руки за голову; 4. Руки в сторону; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\п., руки на поясе. 7. Наклон вперед, коснуться пола; 8. Выпрямиться, руки в стороны; 9. И. п. (5-6 раз). 10. **И. п.** – ноги на ш\с., руки за головой. 11. Присесть, руки в стороны; 12. И. п. (4-5 раз). 13. **И. п.** – ноги врозь, руки на поясе. 14. Поворот вправо (влево), руку отвести в сторону; 15. И. п. (6 раз). 16. **И. п.** – ноги вместе, руки вдоль туловища. 17. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; 18. И. п. ( 2 подхода по 8 прыжков)   Ходьба в колонне по одному. |
| **Апрель I - II**  **Комплекс 15 (с флажками)**  Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки» остановиться положить руки на колени. Бег в колонне по одному по сигналу: «Птицы» помахиваем руками как крылышками. Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.**–ноги на ш\с., флажки внизу. 2. Поднять флажки в стороны; 3. Флажки вверх; 4. Флажки в стороны; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\п., флажки внизу. 7. Флажки в стороны; 8. Наклон вперед к правой (левой) ноге; 9. Выпрямиться, флажки в стороны; 10. И. п. ( 6 раз). 11. **И. п.**–стойка на коленях, флажки у плеч. 12. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 13. И. п. (6 раз).   **4. И. п.** – ноги на ш\с., флажки внизу.  1. Шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны;  2. И. п. ( 5-6 раз).   1. **И. п.** – о. с., оба флажка в правой руке.   Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.  Ходьба в колонне по одному. | **Апрель III - IV**  **Комплекс 16 (с палкой)**  Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную.   1. **И. п.** – ноги на ш\с., палка внизу хватом шире плеч. 2. Поднять палку вверх, потянуться; 3. И. п. (5-6 раз).   **2. И. п.** – о. с., палка внизу хватом шире плеч.  1. Палка на грудь;  2. Присесть, палку вперед;  3. Встать, палку на грудь;  4. И. п. (5-6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди; 2. Палку вверх; 3. Наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 4. Выпрямиться, палку вверх; 5. И. п. (6 раз). 6. И. п. – ноги на ш\п., палка за головой на плечах. 7. Наклон вправо (влево); 8. И. п. (5-6 раз). 9. И. п. – о. с., палка внизу хватом шире плеч.   Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с ходьбой.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Май I - II**  **Комплекс 17 (с кубиками)**  Ходьба в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 см.).   1. **И. п.** – о. с., кубики в обеих руках внизу. 2. Кубики вперед; 3. Кубики вверх; 4. Кубики вперед; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** – сидя ноги врозь, кубики у плеч. 7. Наклон вперед, положить кубики у носок ног; 8. И. п. (5-6 раз). 9. **И. п. –** стойка на коленях, кубики у плеч. 10. Поворот вправо, положить кубики у носок ног; 11. Выпрямиться; 12. Поворот влево, поставить кубики; 13. Выпрямиться; 14. Поворот вправо (влево), взять кубики; 15. И. п. (по 3 раза). 16. **И. п**. – о. с., кубики у плеч. 17. Присесть вынести кубики вперед; 18. И. п. (5 раз). 19. **И. п.** – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.   Ходьба в колонне по одному. | **Май III - IV**  **Комплекс 18**  Ходьба в колонне по одному в чередовании.   1. **И. п.** – о. с., руки вдоль туловища. 2. Руки в стороны; 3. Сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 4. Опуститься на всю ступню, руки в стороны; 5. И. п. (6 раз). 6. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе. 7. Руки в стороны; 8. Наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 9. Выпрямиться, руки в стороны; 10. И. п. (6 раз). 11. **И. п.** – стойка на коленях, руки за головой. 12. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 13. И. п. (6 раз).   **4. И. п.**–ноги слегка расставлены, руки за спиной.  1. Глубоко присесть, руки за голову;  2. И. п. (5 раз).  **5.И. п. –** о. с., руки на поясе.   1. Мах правой ногой вправо (влево); 2. И. п. (5-6 раз).   Игра «Совушка» |
| **Июнь I - II**  **Комплекс 19 (с палкой)**  Игра «Огуречик, огуречик…..».   1. **И. п.** – о. с., палка внизу. 2. Поднять палку вверх; 3. Опустить палку за голову на плечи; 4. Палку вверх; 5. И. п. (5-6 раза). 6. **И. п.** - ноги на ш\п., палка внизу. 7. Палку вверх; 8. Наклон вправо (влево); 9. Выпрямиться; 10. И. п. (5-6 раз). 11. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка на коленях. 12. Поднять палку вверх; 13. Наклон вперед, коснуться носков ног; 14. Выпрямиться, палку вверх; 15. И. п. (6 раз).   **4. И. п.**–ноги на ш\с., опираясь двумя руками о палку.  1. Присесть;  2. И. п. (5-6 раз).   1. **И. п.** - о. с., палка на груди. 2. Правую ногу назад на носок, палку вверх; 3. И. п. (5-6 раз).   Ходьба в колонне по одному. | **Июнь III - IV**  **Комплекс 20**  Игра «Догони свою пару». Дети перебегают с одной стороны площадки на другую.   1. **И. п.** – ноги на ш\с., руки вдоль туловища. 2. Поднять руки вперед, хлопнуть перед собой в ладоши; 3. Отвести руки назад, хлопнуть за спиной; 4. Хлопок впереди; 5. И. п. (4-6 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\п., руки вдоль туловища. 7. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; 8. И. п. (по 3 раза). 9. И. п. – о. с., руки на поясе. 10. Руки в стороны; 11. Поднять правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 12. Опустить ногу, руки в сторону; 13. И. п. (6 раз). 14. **И. п.** - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. 15. Руки вперед прогнуться; 16. И. п. (5-6 раз). 17. **И. п.**– о. с., руки вдоль туловища. 18. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; 19. Прыжком ноги вместе, и. п. (2 подхода).   Ходьба в колонне по одному. |
| **Июль I - II**  **Комплекс 21 (с флажками)**  Игра «По ровненькой дорожке».   1. **И. п.** – о. с., флажки внизу. 2. Флажки в стороны; 3. Флажки вперед, скрестить; 4. Флажки в стороны; 5. И. п. (4-5 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\п., флажки внизу. 7. Поворот вправо (влево), взмахнуть флажками; 8. И. п. (6 раз).   **3. И. п. –**о. с., флажки у плеч.  1. Присесть вынести флажки вперед;  2. И. п. (5-6 раз).  **4. И. п.** – ноги на ш\п., флажки внизу.  1. Поднять флажки в стороны;  2. Наклон вперед, скрестить флажки;  3. Выпрямиться флажки в стороны;  4. И. п. (4-5 раз).   1. **И. п. –**о. с.,флажки внизу. 2. Прыжки на двух ногах на месте, с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному. | **Июль III - IV**  **Комплекс 22**  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег между предметами (кегли, кубики). Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – о. с., руки на поясе. 2. Руки к плечам; 3. Руки вверх; 4. Руки к плечам; 5. И. п. (5-6 раз). 6. **И. п.** – ноги на ш\п., руки на поясе. 7. Руки в стороны; 8. Наклон вперед, коснуться ладонями колен; 9. Выпрямиться, руки в стороны; 10. И. п. (5 раз). 11. **И. п.** – ноги врозь, руки на поясе. 12. Руки в стороны; 13. Наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 14. Выпрямиться, руки в стороны; 15. И. п. (6 раз).   **4.И. п.** – о.с., руки вдоль туловища.  1. Присесть, руки вынести вперед;  2. И. п. (4-5 раз).  **5. И. п.** – о.с., руки вдоль туловища.  1. Прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2. И. п. (2-3 раза)  Ходьба в колонне по одному. |
| **Август I - II**  **Комплекс 23 (с большим мячом)**  Игра «Догони мяч». По сигналу инструктора прокатить мяч от исходной черты и побежать за ним. Для повторения игрового задания дети возвращаются шагом.   1. **И. п.**–о. с., мяч внизу. 2. Поднимаясь на носки, мяч поднять вверх; 3. И. п. (5-6 раз).   **2. И. п.** – ноги на ш\с., мяч у груди.  1. Присесть, уронить мяч, поймать;  2. И. п. ( 6 раз).  **3.И. п. -** ноги на ш\п.,мяч в согнутых руках у груди.   1. Поворот вправо (влево); 2. Бросить мяч о пол у правой ноги; 3. Поймать мяч; 4. И. п. ( 6 раз).   **4. И. п. –** ноги на ш\п., мяч в обеих руках внизу.  Броски мяча вверх, ловля его двумя руками.  Игра «Удочка».  Ходьба в колонне по одному. | **Август III - IV**  **Комплекс 24 (с косичкой)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – ноги на ш\с., руки внизу. 2. Косичку на грудь; 3. Косичку вверх, потянуться; 4. Косичку на грудь; 5. И. п., (6 раз). 6. **И. п.**–ноги на ш\п., косичка внизу. 7. Косичку вверх; 8. Наклон вправо (влево); 9. И. п.,( 6 раз).   **3.И. п.** – ноги на ш\с., косичка внизу.   1. Поднять косичку вверх; 2. Наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) ноги; 3. Выпрямиться, поднять косичку вверх; 4. И. п., (6раз).   **4.И. п. –**ноги на ш\с., косичка внизу.  1. Присесть, косичку вперед;  2. И. п., (5 раз).  **5.И. п. –** о. с., косичка внизу.  1. Прыжком ноги врозь, косичку вперед;  2. Прыжком ноги вместе, косичку вниз. (2-3 раза)  Ходьба в колонне по одному. |