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