***Осенний блок***

**Сентябрь**

Комплекс № 1

Сюжетная форма «Машины». Дети бегаю по залу в рассыпную с кольцами в руках, 2 мин. Останавливаются, перестраиваются в круг.

1.«Закрутим гайки». И. п. - о. с.

1-4- руки вперёд, вращение кистями рук вправо-влево

5-8- руки в стороны, вращение кистями рук вперёд-назад

2.«Осмотр машины». И. п. - ст. ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон вправо

2- и. п.

3-наклон влево

4- и. п.

(повторить по 4 раза)

3.«Проверим колёса». И. п. - ст. руки на пояс.

1-3 присели, постучали по полу кулачками

4- и. п.

(повторить 6 раз)

4.«Подкачаем колёса». И. п. - ст., руки на пояс.

1-4- топаем правой ногой

5-8- топаем левой ногой

(повторить по 4 раза)

5.«Заводим машину». И. п. - ст., руки согнуты перед собой.

1-4- круговые движения руками от себя

5-8- круговые движения руками на себя.

(повторить по 4 раза)

Берут кольца и бегут по залу с кольцами друг за другом.

Комплекс № 2

Традиционная форма с погремушками.

1. И. п. - о. с., погремушка в правой руке.

1-Руки вверх, передать погремушку в левую руку

2-И. п.

3-Руки вверх, передать погремушку в правую руку

4-И. п.

(повторить 6 раз)

2. И. п. - ст. ноги врозь, руки с погремушкой за спиной.

1-3 Повернуться вправо, погреметь погремушкой

4-и. п.

5-7-повернуться влево, погреметь погремушкой

8-и. п.

(повторить по 4 раза)

3. И. п. -о. с.

1-присесть, положить погремушку на пол

2-и. п.

3-присесть, взять погремушку

4-и. п.

(повторить 6 раз)

4. И. п. - ст. ноги врозь, руки за спиной

1-повернуться назад-впарво

2-и. п.

3-повернуться назад-влево

4-и. п.

(повторить по 4 раза)

5. И. п. - о. с.

Прыжки на двух ногах, погреметь погремушкой над головой.

**Октябрь**

Комплекс № 1

Сюжетная форма «Теремок».

«Стоит в поле Теремок. Он не низок не высок.

Приглашаются все звери, чтоб отметить новоселье.

1. Вот лиса вышагивает важно

(ходьба на носках)

2. Медведь идёт косолапый, переваливается

(ходьба на наружно стороне стопы)

3. Мышка семенит по тропинке

(ходьба мелким шагом)

4. Серый волк скачет широкими прыжками

(ходьба широким шагом)

5. Спешат звери, торопятся в Теремок

(лёгкий бег)

6. Лягушка торопится, с кочки на кочку

(прыжки в приседе)

7. Зайка тоже скачет на новоселье

(прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)

8. Увидели звери Теремок, подошли полюбоваться

(стойка руки на пояс, ноги врозь-наклоны вправо-влево)

9. Решили они поселиться в Теремке и отметить новоселье весёлым хороводом

(ходьба по кругу, взявшись за руки)

Комплекс № 2

Игровая форма. «Наседка и цыплята»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и в подлезании. Описание: Дети изображают цыплят, а воспитатель – наседку. На одной стороне площадки огорожено место – дом, где находятся цыплята с наседкой (натягивается веревка между стойками на высоте 50 см. от пола). Сбоку, в стороне, помещается «большая птица». Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Она зовет цыплят – «ко-ко-ко». По сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Воспитатель говорит – «большая птица», все цыплята бегут домой. Правила: По зову наседки все цыплята выбегают из дома, подлезая под веревку. По сигналу «большая птица» цыплята должны возвращаться домой.

**Ноябрь**

Комплекс № 1

Традиционная форма с листочками.

1. И. п. -о. с.

1-2-руки вверх, подняться на носки

3-4-и. п.

(повторить 6 раз)

2. И. п. -о. с.

1-3-повернуться вправо, попеременные движения прямыми руками вверх- вниз

4.-и. п.

3. И. п. -ст. ноги врозь, руки внизу

1-поднять руки вверх

2-наклон вправо

3-счёт 1

4-и. п.

5-8-тоже в другую сторону

4. И. п. -лёжа на животе. Поднять руки и ноги вверх- попеременные движения руками и ногами в воздухе

5. И. п. -о. с.

1-подняться на носки, руки вперёд

2-7-поворот вокруг себя вправо, попеременные движения руками вверх-вниз

8-и. п.

Тоже в другую сторону.

Комплекс № 2

Сюжетная форма «Зоопарк».

Ходьба парами по залу 1 мин.

1.«У клетки с птицами». И. п. -о. с.

1- поднять прямые руки в стороны

2- и. п.

3-4 – повторить счёт 1-2

2.«У клетки с журавлями». И. п. - ст. руки за спиной

1- наклон вперёд

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

3.«У клетки с тигром». И. п. - стоя на четвереньках, голова опущена

1- поднять голову, зарычать

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

4.«У клетки с обезьянами». И. п. - лёжа на спине, руки вверх

1- 2 - повернуться на живот

3-4- и. п.

5.«У клетки с зайцами». И. п. - ст. руки на пояс

1-2- присесть, руки к голове (ушки)

3-4- и. п.

6.«У клетки с кенгуру»

Прыжки на двух ногах повыше.