**Сентябрь**

**Упражнения без предметов**

 1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки; по сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.

  2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади: 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1-2 — прогнуться, руки вперед - вверх; 3-4 — исходное положение (4-5 раз).

7.И.п. — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам. 1 - 2 - поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**Упражнения с мячом большого диаметра**

1.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под6росить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).

2.  И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).

3.  И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.

4 . И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.

6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

**Октябрь**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба в колонне по одному на носочках, руки высоко подняты.
2. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами змейкой.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращаем голову вокруг плечь.
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, упражнение ножницы.
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращение туловища.
6. И. п. — ноги вместе, руки на плечи. Поднимание ног до локтя.

**Упражнения с кеглей**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны;

2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.

1 - руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).

5. И. п. - сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 - наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 -поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 -опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой.

8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

**Ноябрь**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал «Пчелки!» поднять руки в стороны; ходьба и бег чередуются.

 Упражнения с палкой

 2. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 — палку вниз (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — присесть, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4.И.п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — палку вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3-4 — исходное положение.

6. И. п. — стойка ноги вместе, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед;

2 — прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Упражнения с обручем**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, кaк петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.

 2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — обруч на грудь; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 — встать, поднять обруч до пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол;

4 — исходное положение (4-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево);

2 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3-4 — исходное положение (5-7 раз).

6. И. п. — стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

**Декабрь**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь;

2 — прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза и повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

1. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 - мяч ввepx, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 — исходное положение (4-5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизy. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.

**Январь**

**Упражнения без предметов**

1.  И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем пауза и повторить еще раз.

6. Ходьба в колонне по одному.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизy. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки (рис. 16); 3-4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3 — наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4 — исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1 -2 — поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймав его (рис. 17). 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1 — прогнуться, поднять мяч вперед; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1 — шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

**Февраль**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба по кругу, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.
2. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращаем голову вокруг плечь.
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, упражнение ножницы.
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращение туловища.
6. И. п. — ноги вместе, руки на плечи. Поднимание ног до локтя.

**Упражнения с флажками**

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — поднять флажки в стороны;

2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны, 4 — вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками (оба в правой руке).

**Март**

**Упражнения без предметов**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

**Упражнения с косичкой (длина 50 см)**

1. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках за концы. 1 - косичку на грудь; 2 — косичку вверх; 3 — косичку на грудь; 4 – исходное положение (5 – 6 раз)

2. И. п. — основная стойка, косичка внизу в двух руках. 1 — присесть, косичку вперед; 2 — исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках. 1 — косичку поднять вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — сидя ноги врозь, косичка на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться носков ног

(рис. 20); 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на пол Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед (рис. 21). Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.

**Апрель**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

2. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение (5-6 раз).

**Упражнения с обручем**

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч на грудь; 2 — обруч вверх; 3 — обруч на грудь; 4 — исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1-2 - присесть, вынести обруч вперед; 3-4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза.

6. Ходьба в колонне по одному.

**Май**

**Упражнения без предметов**

1. Ходьба в колонне по одному на носочках, руки высоко подняты.
2. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, кaк петушки.
3. Бег семенящим шагом (короткие шаги).
4. Ходьба и бег чередуются.
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращаем голову вокруг плечь.
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, упражнение ножницы.
7. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, вращение туловища.
8. И. п. — ноги вместе, руки на плечи. Поднимание ног до локтя.

**Упражнения с кубиками**

1. И. п. — основная стойка, кубики внизу. 1 — кубики вперед; 2 - кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение.( 5 - 6 раз).

2. И. п. — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклониться вперед, положить кубики у носков ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться; 3 — поворот влево, поставить кубик; 4 — выпрямиться; 5 — поворот вправо (влево), взять кубик; 6 — вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — основная стойка, кубики у плеч. 1-2 — присесть, вынести кубики вперед; 3-4 — исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.

6. Ходьба в колонне по одному.