**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Зыковский детский сад»**

**Комплексы утренней гимнастики на год**

**Подготовительная к школе группа**

**(по Л. И. Пензулаевой)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  **Комплекс №1 без предметов**  Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.  **1. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.  1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, подняться на носки;  3 – руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.  1 – руки в стороны;  2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).  **3. И. п.** – основная стойка, руки на поясе;  1–2 – присесть, руки вынести вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.  1 – шаг вправо, руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;  3–выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).  **5. И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.  1 – правую ногу назад на носок, руки за голову;  2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).  **6. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.  1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8.  Ходьба в колонне по одному. | **Сентябрь**  **Комплекс №2 (с малым мячом)**  Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи).  **1. И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.  1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;  3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **3. И. п.**– стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).  **5. Игровое упражнение** «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Сентябрь**  **Комплекс 3**  Игра «Фигуры».Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.  **1. И. п. –**основная стойка, руки на поясе.  1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (4–6 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.  1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;  2 – исходное положение (6 раз).  **4. И. п.** – стойка на коленях, руки вдоль туловища.  1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед;  3-4-вернуться в исходное положение (4–6 раз).  **6. И. п.** – сидя на полу, руки в упоре сзади.  1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **6. И. п.** – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).  **8. Игра «У кого мяч?»**  Играющие образуют круг. Выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные дети плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель дает кому-либо мяч (диаметр 6–8 см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит: «Руки!» – и тот, к кому обращаются, должен выставить вперед обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется. | **Сентябрь**  **Комплекс 4 (с палкой)**  Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг. По сигналу воспитателя ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой.  **1. И. п.** – основная стойка, палка внизу.  1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **2. И. п.** – основная стойка, палка на груди.  1 – присесть, палку вынести вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.  1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **4. И. п.** – сидя ноги врозь, палка на коленях.  1 – палку вверх;  2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).  **5. И. п.** – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.  1 – прогнуться, поднять палку вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **6. И. п.** – основная стойка, палка внизу.  1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;  2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.  Ходьба в колонне по одному с палкой в руках. |
| **Октябрь**  **Комплекс 5**  Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.  **1. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.  1 – шаг вперед правой ногой, руки за голову;  2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.  1 – наклон вправо (влево);  2 – исходное положение (6 раз).  **3. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.  1–2 – присесть, руки вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.  1–2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **5. И. п.** – основная стойка, руки на поясе.  На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.  Ходьба в колонне по одному. | **Октябрь**  **Комплекс 6 (с обручем)**  Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.  **1. И. п**. – основная стойка, обруч вниз.  1 – обруч вперед;  2 – обруч вверх;  3 – обруч вперед;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).  **2. И. п**. – стойка ноги на ш/п, обруч на груди, хват рук с боков.  1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).  3. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.  1 – присесть, обруч вынести вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **4. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.  1 – обруч вверх;  2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться, обруч вверх;  4 – исходное положение (5–6 раз).  **5. И. п.** – основная стойка около обруча, руки произвольно.  Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в  чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.  Игра «Автомобили». |
| **Октябрь**  **Комплекс 6 (с обручем)**   Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5–6 штук), положенные на расстоянии 40 см один от другого.   1. **И. п.** – основная стойка, обруч вниз.   1 – обруч вперед;  2 – обруч вверх;  3 – обруч вперед;  4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков.   1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.   1 – присесть, обруч вынести вперед;  2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.   1 – обруч вверх;  2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться, обруч вверх;  4 – исходное положение (5–6 раз).  **5. И. п.** – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.  Игра «Автомобили». | **Октябрь**  **Комплекс 8**  Игровое упражнение «По мостику». Из шнуров или реек выкладывается дорожка (длина 3 м, ширина 25 см). На дорожке ставятся 2–3 кубика. Задание: пройти по мостику, перешагнуть препятствие и не упасть в речку. Бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – руки в стороны;  2 – сгибая руки к плечам, подняться на носки;  3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **3. И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки вверху.  1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу.   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе, руки вниз.  Выполняется на счет 1–8, повторить 2 раза.  **6. И. п.** – основная стойка, руки вниз.  1–2 – руки через стороны вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).  Ходьба в колонне по одному. |
| **Ноябрь**  **Комплекс 9 (с флажками)**  Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя с выполнением упражнений для рук, не прекращая ходьбы; бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – флажки вперед;  2 – флажки вверх;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди.   1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону;  2 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1–2 – присесть, флажки вынести вперед;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – наклон вперед к левой (правой) ноге;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).  Ходьба в колонне по одному. | **Ноябрь**  **Комплекс 10 (с гимнастической палкой)**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – палку вверх;  2 – опустить за голову, на плечи;  3 – палку поднять вверх;  4 - исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.   1 – палку вверх;  2 – наклон вперед, руки вперед;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1–2 – присесть, палку вынести вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.   1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – о/с., палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты.   1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;  2 – исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).  Игровое упражнение «Фигуры». |
| **Ноябрь**  **Комплекс 11 (с обручем)**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., обруч в правой руке.   1 – махом обруч вперед;  2 – махом обруч назад;  3 – обруч вперед;  4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5–6 раз).  **2. И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.  1–обруч вверх;  2 – наклониться вправо (влево), руки прямые;  3 – прямо, обруч вверх;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  **3. И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.  1–2 – присесть, обруч вперед;  3–4 – исходное положение.  4. И. п. – сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.  1–2 – наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).  **5. И. п.** – основная стойка, руки произвольно, обруч на полу.  Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1–7, на счет 8 прыгнуть в обруч. Повторить 2–3 раза.  **Игра «Великаны и гномы».**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба; на сигнал: «Гномы!» ходьба в полуприседе. | **Ноябрь**  **Комплекс 12 (с флажками)**  Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу-жу-жу». Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – флажки вверх, руки прямые;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п**. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – наклон вперед, скрестить флажки;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – ноги на ширине ступни, флажки у плеч.   1–2 – присесть, вынести флажки вперед;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п**. – ноги слегка расставлены, флажки внизу.    Прыжки на двух ногах на счет 1–8 в чередовании с небольшой паузой.   Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке). |
| **Декабрь**  **Комплекс 13 (с кубиком)**  Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя (руки в стороны, за голову, на пояс) бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.   1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;  3–4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., кубик в правой руке.   1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку;  2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке.   1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног;  2 – выпрямиться, руки на пояс;  3 – поворот вправо, взять кубик;  4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).   1. **И. п.** – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу.   Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.   Игровое упражнение «Великаны и гномы». | **Декабрь**  **Комплекс 14**   Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх;  3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки внизу.   1 – руки за голову;  2–поворот вправо;  3–выпрямиться;  4–исходное положение. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши;  2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом;  2 – исходное положение (6–8 раз).  Ходьба в колонне по одному. |
| **Декабрь**  **Комплекс 15 (с мячом большого диаметра)**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой.   1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3–4 раза в каждую сторону). Темп произвольный.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.   1 – присесть, уронить мяч, поймать его;  2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз)   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, мяч внизу.   1 – поднять мяч вверх;  2 – наклониться вперед, коснуться мячом пола;  3 – выпрямиться, поднять мяч вверх;  4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, мяч за головой, руки прямые.   1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, коснуться мячом;  2 – исходное положение (5–6 раз).  **Игровое упражнение «Передай мяч!»**  Дети распределяются на несколько групп (по 5–6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение – в круг, полукруг, шеренгу). | **Декабрь**  **Комплекс 16**  Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя; бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – основная стойка, руки на поясе.   1 – шаг правой ногой вправо;  2 – наклон туловища вправо;  3 – выпрямиться;  4 – вернуться в исходное положение. То же влево (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.   1–2 – согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами. 2. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу).   **Игра «Угадай, кто позвал»**  Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется. |
| **Январь**  **Комплекс 17 (с палкой)**  Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег между предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу, хват шире плеч.   1 – палку вверх, потянуться;  2 – сгибая руки, палку положить на лопатки;  3 – палку вверх;  4 – палку вниз, вернуться в и.п. (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, палка на груди. 1–2 – присесть, палку вынести вперед;   3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка на груди.   1 – шаг вправо, палку вверх;  2 – наклон вправо;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, палка на груди.   1 – палку вверх;  2 – наклон вперед, коснуться палкой носка правой ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка на плечах.   1 – прыжком ноги врозь;  2 – прыжком ноги вместе. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.  Игровое упражнение «Великаны и гномы». | **Январь**  **Комплекс 18 (с мячом)**   Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.   1–мяч на грудь;  2 – мяч вверх, руки прямые;  3 – мяч на грудь;  4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч на груди.   1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу.   1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу.   1 – присесть, мяч вынести вперед;  2 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное. 2. **И. п.** – основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге, попеременно, в чередовании с небольшой паузой.   Игра «Эхо». |
| **Январь**  **Комплекс 19**  Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;  2 – приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6–8 раз)   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;   4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., руки вдоль туловища.   1 – согнуть руки перед грудью;  2 – поворот вправо, руки в стороны;  3 – выпрямиться, руки перед грудью;  4 – исходное положение. То же влево (6 раз)   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – руки в стороны;  2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;  3 – опустить ногу, руки в стороны;  4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – шаг вправо;  2 – наклон вправо;  3 – выпрямиться;  4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.  **Игровое упражнение «Мяч водящему».**  Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу. | **Январь**  **Комплекс 20 (с короткой скакалкой)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба с высоким подниманием колен – лошадки; обычная ходьба; легкий бег – руки в стороны, как птицы.   1. **И. п.** – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, скакалку вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.   1 – шаг вправо, скакалку вверх;  2 – наклон вправо;  3 – выпрямиться, скакалку вверх;  4 – исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.   1–2 – присесть, скакалку вперед;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., скакалка на плечах.   1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой. (Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.)   Игра «Великаны и гномы». |
| **Февраль**  **Комплекс 21 (с обручем)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – о.с., внутри обруча, руки вдоль туловища.   1 – присесть;  2 – взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса;  3 – присесть, положить обруч;  4 – встать, вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди.   1 – поворот туловища вправо;  2 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).   1. **И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху.   1–2 – опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад;  3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п**. – стойка ноги на ш/ с., обруч в согнутых руках на груди.   1–2 – присесть, обруч вперед, руки прямые;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1–7, на счет 8 – прыжок из обруча. Повторить 2–3 раза.    Игровое упражнение «Великаны и гномы». | **Февраль**  **Комплекс 22**  Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу.   1–2 – отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вперед к правой (левой) ноге;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – мах правой ногой вперед;  2 – мах правой ногой назад;  3 – мах правой ногой вперед;  4 – исходное положение. То же левой ногой (4–6 раз).   1. Игра «Удочка».   Ходьба в колонне по одному. |
| **Февраль**  **Комплекс 23 (с большой веревкой)**  Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см). Бег с перешагиванием через шнуры.  Веревка лежит по кругу, дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.   1. **И. п.** – о.с., лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.   1 – веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;  2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз). То же левой ногой.   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках внизу.   1 – веревку вверх;  2 – наклониться вниз, коснуться пола (по возможности);  3 – выпрямиться, поднять веревку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1–2–присесть, веревку вперед;   3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху.   1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги;  2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стоя боком к веревке, лежащей на полу.   На счет 1–8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2–3 раза).   Игра «Угадай, кто позвал». | **Февраль**  **Комплекс 24 (с мячом)**  Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе. 2. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону). 3. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза). 4. **И. п.** – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.   1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом;  3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые.   1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках;  3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.   1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение.  То же левой ногой (6–7 раз).  Игра «Удочка». |
| **Март**  **Комплекс 25**  Игра «Великаны и гномы».   1. **И. п.** – о.с., руки согнуты перед грудью ладонями книзу.   1–3 – три рывка руками в стороны;  4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.   1 – наклон туловища вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища.   1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища.   1 – поднять правую ногу вперед-вверх;  2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх;  3 – левую ногу вниз, правую вверх;  4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх;  3–4 – исходное положение (6–7 раз).  Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего). | **Март**  **Комплекс 26 (с обручем)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу.   1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок;  2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).   1. **И. п. –** стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу.   1–2 – присесть, обруч вынести вперед;  3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты.   1 – обруч вверх;  2 – шаг вправо с наклоном вправо;  3 – приставить ногу, обруч вверх;  4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – о.с., обруч вертикально на полу, хват руками сверху.   1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., обруч вертикально за спиной, хват рук с боков.   1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стоя боком к обручу, руки произвольно.   Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Март**  **Комплекс 27 (со скакалкой)**  Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;   2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу.   1 – скакалку вверх;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, скакалку на грудь.   1 – скакалку вверх;  2 – наклониться вперед, коснуться скакалкой носков ног;  3 – выпрямиться, скакалку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, скакалка внизу.   1–2 – сесть справа на бедро, скакалку вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.   1 – прогнуться, скакалку вперед;  2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.**– основная стойка.   Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая ее вперед. Темп индивидуальный.  Игровое упражнение «Эхо». | **Март**  **Комплекс 28 (с кеглями)**  Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.   1 – кегли в стороны;  2 – кегли вверх;  3 – кегли в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кегли внизу.   1 – кегли в стороны;  2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс;  4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).   1. **И. п.** – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч.   1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;  3 – поворот вправо, взять кеглю;  4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, кегли у груди.   1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног;  3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз)   1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.   1 – присесть, кегли вынести вперед;  2 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кегли на полу.   Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2–3 раза.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Апрель**  **Комплекс 29**  Ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п**. – основная стойка, руки вдоль туловища;   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться;  3–4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.   1–2 – присесть медленным движением, руки в стороны;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной.   1 – руки в стороны;  2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1 – поднять правую ногу назад-вверх;   2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, руки на поясе.   1 – поворот вправо, правую руку вправо;  2 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны;  2 – прыжком ноги вместе. Выполняется под счет 1–8 (2–3 раза).   Ходьба в колонне по одному. | **Апрель**  **Комплекс 30 (с палкой)**  Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – поднять палку на грудь;  2 – палку вверх;  3 – палку на грудь;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п**. – стойка ноги врозь, палка внизу.   1 – палку вверх;  2 – наклон к правой ноге;  3 – выпрямиться, палку вверх;  4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).   1. И. п. – основная стойка, палка на плечах.   1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.   1 – прогнуться, палку вперед-вверх;  2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – о.с., палка хватом сверху шире плеч внизу.   1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;  2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).  Ходьба в колонне по одному. |
| **Апрель**  **Комплекс 31 (на гимнастической скамейке)**  Ходьба в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).  3. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).  4. И. п. – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).  5. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.  6. И. п. – стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.  7. Ходьба в колонне по одному между скамейками. | **Апрель**  **Комплекс 32**  Игра «Эхо».   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны;  2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.   1–3 – пружинистые приседания, руки вперед;  4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.   1 – руки согнуть перед грудью;  2 – поворот вправо, руки развести в стороны;  3 – руки перед грудью;   1. – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз). 2. **И. п. –** ноги параллельно, руки вдоль туловища.   1 – руки в стороны;  2 – согнуть правую ногу, положить на колено;  3 – опустить ногу, руки в стороны;  4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.   1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;  3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.  Ходьба в колонне по одному. |
| **Май**  **Комплекс 33 (с малым мячом)**  Ходьба в колонне по одному, выполняя упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс; бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке внизу.   1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку;  3 – руки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.   1 – наклон к правой ноге;  2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно;  4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, мяч в обеих руках.   1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).   1. **И. п.** – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади.   1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.   1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом;  3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.   Игра «Удочка». | **Май**  **Комплекс 34**   Игра «Догони свою пару».   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;  3–4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо, руки вверх;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п. –** стойка на коленях, руки на поясе.   1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;  2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.   1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, руки согнуты перед грудью.   1–2 – прогнуться, руки вынести вперед;  3–4 – исходное положение (6–7 раз).  Ходьба в колонне по одному. |
| **Май**  **Комплекс 35 (с флажками)**  Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры. Бег, перешагивая через бруски (или кубики).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – флажки вверх;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – шаг вправо, флажки в стороны;  2 – наклон вперед, скрестить флажки;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки у плеч.   1–2 – присед, флажки вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена;  3 – опустить ногу, флажки в стороны;  4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – прыжком ноги врозь;  2 – прыжком в исходное положение.  Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх;  2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).  Ходьба в колонне по одному. | **Май**  **Комплекс 36 (с кольцом)**  Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи.   1–2 – повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кольцо в обеих руках хватом руками за середину снаружи.   1 – присесть, кольцо вверх;  2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо в правой руке.   1 – руки в стороны;  2 – руки вверх, переложить кольцо в левую руку;  3 – руки в стороны;  4 – руки вниз (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., кольцо в правой руке.   1 – поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку;  2 – опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/п., кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи.   1 – прямые руки вперед;  2 – наклониться, коснуться кольцом пола;  3 – выпрямиться, кольцо вперед;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п. –** основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо;   2 – приставить левую ногу;  3 – шаг левой ногой влево;  4 – приставить правую ногу, исходное положение (6–7 раз).  Игра «Фигуры». |
| **Июнь**  **Комплекс 37( с кеглями)**  Игровое упражнение «Быстро в колонну».   1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.   1 – кегли в стороны;  2 – кегли вверх;  3 – кегли в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, кегли у груди.   1 – кегли в стороны;  2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола;  3 – выпрямиться, кегли в стороны;  4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кегли у плеч.   1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кегли внизу.   1–2 – присесть, кегли вперед;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.   Ходьба в колонне по одному. | **Июнь.**  **Комплекс 38**  Ходьба и бег по кругу, по сигналу воспитателя изменить направление движения и продолжить ходьбу. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – руки за голову;  3 – руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.   1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево);  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.   1 – правую ногу в сторону, руки в стороны;  2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол.   1 – поднять вверх правую прямую ногу;  2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед.   1 – прогнуться, руки вперед-вверх;  2 – исходное положение (5–7 раз). Игра «Удочка». |
| **Июнь**  **Комплекс 39 (с кубиками)**  Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками – змейкой; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – основная стойка, кубики в обеих руках внизу.   1 – кубики в стороны;  2 – кубики вверх, ударить ими один о другой;  3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу.   1 – поворот вправо (влево), руки в стороны;  2 – вернуться в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, кубики у плеч.   1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол;  3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, кубики у плеч.   1 – присесть, кубики вперед;  2 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой.   1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу.   Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).  Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. | **Июнь**  **Комплекс 40 (с обручем)**  Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя: «Зайцы!» три прыжка на двух ногах. Бег врассыпную, на сигнал: «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – основная стойка, обруч внизу хватом с боков.   1 – обруч вперед;  2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу.   1 – поднять обруч вертикально;  2 – наклониться, коснуться ободом пола;  3 – выпрямиться, обруч вверх;  4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков у груди.   1 – присесть, обруч вперед;  2 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, хват руками за верхний край обруча, стоящего на полу.   1–2 – опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, обруч на полу.   Прыжки в обруч, затем из обруча, поворот кругом и повторить прыжки. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе, несколько раз подряд.  Игра «Мышеловка». |
| **Июль**  **Комплекс 41 (с мячом большого диаметра)**  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя поворот в другую сторону в движении. Бег с поворотом в другую сторону также в движении; ходьба и бег врассыпную;   1. **И. п.** – основная стойка, мяч в обеих руках внизу.   1 – шаг вправо, мяч вверх;  2 – приставить левую ногу;  3 – шаг влево;  4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч на груди.   1–мяч вверх;  2–3 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой;  4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди.   1–2 – присесть, мяч вперед, руки прямые;  3–4 – исходное положение.   1. **И. п.** – сидя ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади.   1–2 – поднять ноги вверх, скатить мяч на живот и поймать его (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, мяч внизу.   1–2 – поднимаясь на носки, мяч вверх;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **Игра** «Автомобили».   Ходьба по кругу – автомобили поехали в гараж руки в положении «вращают руль». | **Июль**  **Комплекс 42( со скакалкой)**   Ходьба в колонне по одному, на носках, обычная ходьба. Бег с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег чередуются.   1. **И. п.** – основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.   1–2 – выпад вправо, скакалку вверх;  3–4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.   1–2 – присесть, скакалку вынести вперед;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка нога врозь, скакалка на груди.   1 – скакалку вверх;  2 – наклониться вперед, коснуться пола между носками ног;  3 – выпрямиться, скакалку вверх;  4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.   1 – прогнуться, скакалку вперед;  2 – исходное положение.   1. **И. п.** – основная стойка, скакалка внизу.   1 – прыжком ноги врозь, скакалку вверх;  2 – прыжком ноги вместе.  Выполняется на счет 1–8 (2–3 раза).   Игра «Угадай по голосу». |
| **Июль**  **Комплекс 43**  Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег на противоположной стороне площадки с перешагиванием через шнуры (бруски).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – сидя ноги врозь, руки на поясе.   1 – руки в стороны;  2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться носка ноги пальцами рук;   – выпрямиться, руки в стороны;  4 – исходное положение. То же к левой ноге (по 6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.   1–2 – поворот вправо, коснуться пятки правой ноги;  3–4 – исходное положение. То же влево (по 5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, руки на поясе.   1–2 – сесть справа на бедро, руки вперед;  3–4 – исходное положение. То же влево (по 3–6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   На счет 1–8 прыжки на правой ноге; на счет 1–8 прыжки на левой ноге (2 раза).  Игра малой подвижности по выбору детей. | **Июль**  **Комплекс 44 (с палкой)**  Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – палку вверх;  2 – опустить палку за голову на плечи;  3 – палку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка внизу.   1 – палку вверх;  2 – наклон вперед, палку вперед;   – выпрямиться, палку вверх;  4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, палка на лопатках.   1 – поворот туловища вправо (влево);  2 – в исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палку на грудь.   1–2 – присесть, палку вперед;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, палка внизу.   1 – правую ногу в сторону на носок, палку вперед;  2 – исходное положение. То же влево (5–7 раз).   1. **Игровое упражнение** «Фигуры».   Ходьба в колонне по одному. |
| **Август**  **Комплекс 45(с обручем)**  Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.   1. **И. п.** – основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке.   1 – махом руки вперед, переложить обруч в левую руку;  2 – опустить руки;  3 – махом руки вперед, переложить обруч в правую руку;  4 – исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, обруч в обеих руках хватом с боков.   1 – поднять обруч вверх;  2 – наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола;  3 – выпрямиться, обруч вверх;  4 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – о.с., обруч хватом сверху перед ногами.   1 – шаг правой ногой в обруч;  2 – шаг левой ногой в обруч;  3 – шаг правой ногой назад из обруча;  4 – шаг левой ногой из обруча (6–8 раз).   1. **И. п.** – стойка на коленях, обруч на груди хватом с боков.   1 – поворот вправо, руки прямые;  2 – исходное положение. То же влево (6 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, обруч у груди.   1 – присесть, обруч вперед;  2 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка перед обручем, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг обруча в обе стороны (2–3 раза). | **Август**  **Комплекс 46 (с мячом малого диаметра)**  Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля его двумя руками. Темп произвольный. 2. **И. п.** – основная стойка, мяч в правой руке.   1 – согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в левую руку;  2 – опустить ногу, мяч остается в левой руке. То же левой ногой (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.    Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же слева. Темп произвольный.   1. **И. п.** – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Присесть, одновременно ударяя мячом о пол, и поймать мяч. Выполняется произвольно. 2. **И. п.** – стойка ноги расставлены, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх и поймать его после отскока о пол (броски вверх правой или левой рукой, ловля мяча двумя руками).   Игра «Удочка». |
| **Август**  **Комплекс 47**  Ходьба в колонне по одному друг за другом; ходьба и бег врассыпную.   1. **И. п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам.   1–4 – вращение рук вперед;  5–8 – вращение рук назад (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки за головой.   1–2 – присесть, руки поднять вверх;  3–4 – исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги на ш/с., руки вдоль туловища.   1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;  2 – вернуться в исходное положение.  То же левой ногой (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки вдоль туловища.   1 – шаг правой (левой) ногой, руки в стороны;  2 – наклон вправо, руки за голову;  3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (4–6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.   1–2 – наклон вперед, руками скользить до носков ног;  3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, руки на поясе.   1–3 – прыжки на месте;  4 – прыжок с оборотом на 180°.  Повторить несколько раз.  Ходьба в колонне по одному. | **Август**  **Комплекс 48 (с флажками)**  Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – флажки в стороны;  2 – флажки вверх, скрестить;  3 – флажки в стороны;  4 – исходное положение (6–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1–2 – присесть, флажки вперед;  3–4 – исходное положение (5–6 раз).   1. **И. п.** – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч.   1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону;  2 – исходное положение (6 раз).   1. **И. п.** – стойка ноги врозь, флажки за спиной.   1 – флажки в стороны;  2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой;  3 – выпрямиться, флажки в стороны;  4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.   1. **И. п.** – основная стойка, флажки внизу.   1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны;  2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).  Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой. |