**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 вчередовании 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. |