Сентябрь
Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. Я. п. — основная стойка-пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.
1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки;
3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. я. — основная стойка, руки на поясе.
1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;
3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;
2 — исходное положение;
3-4 — то же в другую сторону (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь
Комплекс 2

1. **Игровое упражнение «Быстро в колонну**!».
Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке.
1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку;
3-4 — опустить руки вниз в исходное положение.
То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение.
То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны;
2 — присесть, мяч переложить в левую руку;
3 — встать, руки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение.
То же, мяч в левой руке (5-6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке.
1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом.
То же, мяч в левой руке (по 6 раз).
6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги;
3-4 — опустить ногу.
То же другой ногой (6-8 раз).
7. **Игра «Совушка»**.

Сентябрь
Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — руки вперед;
2 — руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.
1-2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые;
3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — основная стойка, флажки у груди, руки согнуты.
1-2 — присесть, флажки вынести вперед;
3-4 — исходное положение (8 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.
1-2 — наклониться вперед, коснуться палочками у носков ног;
3-4 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
6. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.
1 — согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен;
2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п.— основная стойка, флажки внизу.
1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;
2 — прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.
После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

Сентябрь
Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков.
1 — обруч вперед;
2 — обруч вверх, руки прямые;
3 — обруч вперед;
4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.
1 — поворот туловища вправо;
2 — исходное положение;
3-4 — то же влево (6 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.
1 — обруч вверх, посмотреть;
2 — наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально;
3 — обруч вверх;
4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).
5. К п.— лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.
1-2 — приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища.
1-7 — прыжки на двух ногах в обруче;
8 — прыжок из обруча.
Повернуться к обручу.
1-7 — прыжки перед обручем;
8 — прыжок в обруч.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 1

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1 — шаг вправо, руки в стороны;
2 -- руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение.
То же влево (6-8 раз)
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево);
2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.
1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение.
То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).
5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади.
1 — поднять прямые ноги вверх-вперед (угол);
2 — исходное положение.
Плечи не проваливать (5-6 раз).
6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе.
1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;
2 — исходное положение.
Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь
Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч.
1 — палку вверх;
2 — сгибая руки, палку назад на лопатки;
3 — палку вверх;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.
1 — палку вверх;
2 — присесть, палку вынести вперед;
3 — встать, палку вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках.
1 — палку вверх;
2 — наклониться вперед, коснуться пола ;
3 — палку вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.
1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх;
3-4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.
1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;
2 — прыжком в исходное положение .
Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь
Комплекс 3

1. **Игра «Затейники»** Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий

Упражнения с обручем

2. Я. п. — основная стойка, обруч в правой руке.
1-3 — махом правой рукой вперед-назад;
4 — переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз).
3. И. п. —основная стойка, обруч вертикально, хват с боков.
1 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо;
2 — исходное положение;
3-4 — то же в левую сторону (6 раз).
4. И. п. — стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.
1 — обруч вверх;
2 — присесть;
3 — встать, обруч вверх;
4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.
1 — выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке;
2 — исходное положение, быстрым движением переложить обруч в левую руку;
3-4 — то же влево (5-6 раз).
6. И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков;
1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.
1 — повернуться к обручу правым боком;
1-8 — прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.
8. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс 4

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам.
1-4 — круговые движения руками вперед;
5-8 — то же назад (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой.
1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;
3 —выпрямиться;
4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. Я. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение. То же в левой ноге (4-5 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.
1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под кбле-ном правой (левой) ноги;
3-4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки в стороны.
1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;
2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — руки в стороны;
2 — поднять флажки вверх, скрестить;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.
1 — флажки вверх;
2 — присесть, флажки вынести вперед;
3 — встать, флажки вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.
1 — флажки в стороны;
2 — наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног;
3 — выпрямиться, флажки в стороны;
4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.
1 — поворот вправо (влево), флажок отвести вправо;
2 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;
2 — исходное положение.
Выполняется на счет

1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Ноябрь
Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. И, п.— сидя на скамейке верхом, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — руки за голову;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — сидя верхом, руки за головой.
1 — поворот вправо, руку в сторону;
2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево (6 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 со скамейки правой ногой;
4 — шаг со скамейки левой ногой.
Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8 раз).
6. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки.
1-2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;
3-4 — исходное положение (6 раз).
1. И. п.— стоя сбоку скамейки, руки произвольно.
Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Ноябрь
Комплекс 3

1. **Игра «Догони свою пару»** (перебежки с одной стороны площадки на противоположную дистанцию 10 м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.
1 — палку вверх, правую ногу оставить назад на носок;
2 — исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).
3. И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.
1-3 — палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны;
4 — исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.
1 —руки вперед;
2 — выпад вправо, палку вправо;
3 — ногу приставить, палку вперед;
4 — исходное положение (6 раз). То же влево.
5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч.
1 — поворот вправо;
2 — исходное положение. То же влево.
6. И. п. — лежа на спине, палка за головой, руки прямые.
1-2 — поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
7. И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху.
1 — прыжком ноги врозь;
2 — прыжком ноги вместе; так 8 прыжков.
Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
8. **Игра «Затейники».** Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идем за шагом шаг,
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий

Ноябрь

Комплекс 4

1. **Игра «Угадай, чей голосок**»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу.
1 — поднять мяч вверх;
2 — опустить мяч за голову;
3 — поднять мяч вверх;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.
Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз).
4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10 раз).
6. И. п. — основная стойка, мяч внизу. 1-2 — присесть, мяч вынести вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).
7. **Игра «Удочка».** Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан

мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.
8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь
Комплекс 1

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1 — поднять руки в стороны;
2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой.
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (8 раз)
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой;
3 — встать, руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе.
1 —поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо;
2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой.
1-2 —поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом;
3-4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.
1-2 — прогнуться, руки вынести вперед;
3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
7. **Игра «Не попадись!»** (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
8. Ходьба в колонне по одному.

Декабрь
Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен — ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары — широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.
1 — руки в стороны;
2 — руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — То же.
1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера ;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.
1 — поворот туловища вправо (влево);
2 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты.
1-2 — поочередно приседать;
3-4 — исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.
1 — выпад вправо, руки в стороны;
2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Декабрь
Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. — основная стойка, палка внизу.
1 — палку вперед;
2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх;
3 — палку вперед параллельно;
4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую;
5 — палку параллельно;
6 — исходное положение (4-5 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.
1-2 — наклониться вперед, коснуться пола;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально.
1 — шаг правой ногой вперед через палку;
2 — приставить левую ногу;
3 — шаг правой ногой назад через палку;
4 — шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах.
1 — поднять палку вверх;
2 — наклониться вправо;
3 — выпрямиться, палку вверх;
4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол.
1-2 — присесть, развести колени врозь;
3-4 — исходное положение (5-6 раз).
7**. Игра «Угадай, кто позвал».**

Декабрь

Комплекс 4

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг веревки, положенной в виде круга.

Упражнения с веревкой

2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.
1 — поднимаясь на носки, поднять веревку вверх;
2 — опустить веревку, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.
1-2 — присесть, веревку вынести вперед;
3-4 — исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, веревка внизу хватом сверху. 1 — поднять веревку вверх;
2 — наклон вперед-вниз, коснуться пола;
3 — выпрямиться, веревку вверх;
4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, веревка хватом сверху на уровне пояса.
1 — поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться веревкой колена;
2 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз).
6. И, п. — лежа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.
1 — прогнуться, веревку вперед;
2 — исходное положение (6-7 раз).
7. И. п. — стоя боком к веревке, руки вдоль туловища.
Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
8. **Игра «Совушка**».

Январь

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу.
1 — руки в стороны;
2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться;
3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз (8 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.
1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх;
3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — поворот туловища вправо;
3 — выпрямиться;
4 — исходное положение. То же влево (по три раза).

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно.
Прыгни—повернись — на счет
1-3 прыжки на двух ногах, на счет
4 — прыжок с поворотом на 360°.
Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
7**. Игра «Эхо».**

Январь

Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.
1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;
3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вперед, положить кубик на пол;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке.
1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги;
2 — выпрямиться, руки на пояс;
3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).
5. И. п. — основная стойка, кубик в обеих руках внизу.
1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые;
2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно.
Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).
7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.
1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку;
2 — руки назад, переложить кубик в правую руку;
3 — руки вперед;
4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Январь

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. Я. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1 — руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 — исходное положение, мяч в левой руке;
3-4 — то же левой рукой (7-8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
2 — поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.
То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1 — наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой;
2 — выпрямиться; 3 — наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой;
4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками.
Выполняется в произвольном темпе.
6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.
7. **Игра «Затейники».**
Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:
Ровным кругом, друг за другом, Мы идем за шагом шаг, Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так.
Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

Январь

Комплекс 4

1. Игра в ходьбе «**Летает — не летает».**

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки внизу.
1 — руки в стороны, правую ногу назад на носок;
2 — исходное положение.
3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
1 — присесть, хлопнуть в ладоши над головой;
2 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.
1 — мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом;
2 — исходное положение.
3-4 — то же левой ногой (6 раз).
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение. То же влево (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1-8 (2-3 раза).
7**. Игра «Эхо»**.

Февраль

Комплекс 1

1. **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.
2. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч.
1 — поднять веревку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок;
2 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.
1 — поднять веревку вверх;
2 — наклониться, положить веревку у носков ног;
3 — веревку вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе.
1 — поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки;
2 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
5. И. п. — сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
1 — поднять прямые ноги (угол);
2 — поставить ноги в круг;
3 — поднять ноги;
4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6 раз).
7. И. п. — стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.
8. **Игра малой подвижности «Хоровод».**
Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Февраль

Комплекс 2

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок.
1-2 — поднять руки через стороны вверх;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены;
1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх;
2 — исходное положение (6 раз).
4. Я. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.
1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (по 6 раз каждый).
5. И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки.
1-2 — присесть, колени развести в стороны;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза.
7. **Игра «Летает — не летает».**

Февраль

Комплекс 3

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары — широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки за головой.
1 — руки в стороны;
2 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.
1 — поворот вправо, руки в стороны;
2 — исходное положение;
3-4 — то же влево (6 раз).
4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.
1 — поднять прямую правую ногу, носок оттянуть;
2 — исходное положение;
3-4 — то же левой ногой (8 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой;
1-2 — поворот на спину;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1 — прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны;
2 — прыжком в исходное положение.
На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. **Игра «Удочка»**. Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети

Февраль

Комплекс 4

1. **Игра малой подвижности «Река и ров»**. Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.
1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;
2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. Я. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1 — наклон вперед;
2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку;
4 — исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.
1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя;
3-4 — прокатить его обратно в исходное положение.
Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.
1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом;
2 — исходное положение.
То же левой ногой (по 3 раза).
6. **Игра «Не попадись**!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 1

1**. Игра «Пауки и мухи**». В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живет паук — один из играющих. Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя играющие разбегаются по всему залу, мухи летают, жужжат. Паук в это время находится в паутине. По сигналу воспитателя «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2-3 повторений подсчитывают количество проигравших.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.
1 — поднять скакалку вверх;
2 — опустить скакалку за голову, на плечи;
3 — скакалку вверх;
4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу.
1 — поднять скакалку вверх;
2 — наклониться вправо;
3 — выпрямиться;
4 — исходное положение (8 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, скакалка внизу.
1 — скакалку вверх;
2 — наклон вперед, коснуться пола;
3 — выпрямиться, скакалку вверх;
4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые.
1-2 — поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол;
3-4 — исходное положение (5-6 раз).

6. И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.
1 — прогнуться, скакалку вверх;
2 — вернуться в исходное положение.
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку.
Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

2. И. п.— основная стойка, обруч внизу.
1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок;
2 — вернуться в исходное положение.
3-4 — то же левой ногой (6-8 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху.
1 — присесть, обруч в сторону;
2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.
1 — поворот туловища вправо, руки прямые;
2 — исходное положение. То же влево (8 раз).
5. Я. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой.
1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч;
3-4 — исходное положение (6-8 раз).
6. И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища.
Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.
Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. **Игра «Летает — не летает».**

Март

Комплекс 3

1. **Игра «Эхо»** (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.
1 — поднять руки в стороны;
2 — руки вверх;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — то же.
1 — один приседает, а второй держит его за руки;
2 — встать;
3-4 — то же, другой ребенок (по 4 раза).
4. И. п. — то же.

1-2 — поворот туловища направо;
3-4 — налево, не отпуская рук (по 4 раза).
5. И. п. — то же.
1-2 — поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза).
6. И. п. — сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 — другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги ;
3-4 — исходное положение.
На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс 4

1. **Игра средней подвижности «Воротца**».
Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» — дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения с флажками

2. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — правую руку в сторону;
2 — левую в сторону;
3 — правую вниз;
4 — левую вниз (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.
1 — флажки вверх;
2 — наклон вправо (влево);
3 — выпрямиться;
4 — исходное положение (по 3 раза).
4. Я. п. — стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.
1-2 — присесть, флажки вынести вперед;
3-4 — исходное положение (6-8 раз).
5. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — флажки в стороны;
2 — вверх;
3 — флажки в стороны;
4 — исходное положение.
6. И, п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны;
2 — исходное положение.
На счет 1-8, повторить 2-3 раза.
7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

Апрель

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке.
1 — руки в стороны;
2 — вниз, переложить мяч в левую руку;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке.
1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его;
3-4 — то же влево (по 3 раза).
4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке.
1 — присесть, ударить мячом о пол;
2 — исходное положение (по 6 раз).
5. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.
1 — мяч вверх;
2 — наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка;
3 — выпрямиться, мяч вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в правой руке.
1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку;
3-4 — исходное положение (6 раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 2

1. **Игра «По местам!».** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п.— основная стойка, палка внизу.
1 — палку вперед;
2 — палку вверх;
3 — палку вперед;
4 — исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди.
1 — наклониться вперед, положить палку на пол;
2 — выпрямиться, руки на пояс;
3 — наклон вперед, взять палку;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, палка внизу.
1-2 — присесть, палку вверх;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой.
1 — палку вверх;
2 — наклон вправо;
3 — выпрямиться;
4 — исходное положение.
То же влево (по 3 раза).
6. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку.
1 — поднять правую ногу назад-вверх;
2 — исходное положение;
3-4 — левой ногой (по 3-4 раза).
7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Апрель

Комплекс 3

1. **Игра «Воротца»** Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», —дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — руки за голову;
3 — руки в стороны;
4 — исходное положение (8 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.
1-2 — поворот вправо, руки в стороны;
3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. л. — сидя ноги врозь, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки за головой.
1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки на поясе.
Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге.
Прыжки чередуются с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс 4

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал «Бабочки!» помахать руками; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка.
1 — шаг вправо, руки через стороны вверх;
2 — исходное положение;
3-4 — то же влево (по 4 раза).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки вниз.
1-2 — наклон вправо, руки за голову;
3-4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).
4. И. п. —ноги на ширине ступни, руки внизу.
1-2 — присесть, руки за голову;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).
5. И. п. — лежа на спине, руки вверху.
1-2 — поворот на живот, помогая себе руками;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360°, в чередовании с небольшой паузой.
7. **Игра малой подвижности «Летает — не летает»**.

Май

Комплекс 1

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. — основная стойка, мяч внизу.
1 — поднять мяч вперед;
2 — мяч вверх;
3 — мяч вперед; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.
1 — наклониться вперед к правой ноге;
2-3 — прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно;
4 — исходное положение (6-7 раз).
4. И. п. — основная стойка, мяч в согнутых руках у груди.
1-2 — присесть, вынести мяч вперед, руки прямые;
3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу.
1-4 — катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).
6. И. п. — стойка ноги врозь, мяч внизу.
Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Выполняется в индивидуальном темпе.
7. **Игра «Удочка».**
Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

Май

Комплекс 2

1. **Игра «Летает — не летает»**.

Упражнения с обручем

2. И. п. — основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков.
1 — поднять обруч вверх;
2 — повернуть обруч и опустить за спину;
3 — обруч вверх;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу.
1 — обруч вверх;
2 — наклониться вправо (влево);
3 — выпрямиться, обруч вверх;
4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища.
1 — присесть, взять обруч хватом с боков;
2 — встать, обруч на уровне пояса;
3 -~ присесть, положить обруч на пол;
4 — исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди.
1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги;
3-4 — вернуться в исходное положение.
6. И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.
7**. Игра «Эхо»** (в ходьбе).

Май

Комплекс 3

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колонне по одному).

Упражнения с флажками

2. И. п. ~ основная стойка, флажки внизу.
1 — флажки в стороны;
2 — вверх;
3 — в стороны;
4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, флажки внизу.
1 — поворот вправо, взмахнуть флажками;
2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди.
1 — флажки в стороны;
2 — присесть, флажки вынести вперед;
3 — встать, флажки в стороны;
4 — исходное положение (7-8 раз).
5. 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 — исходное положение (6 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу.
1 — шаг вправо, флажки вверх;
2 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).
7. **Игра «Не попадись»** (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего).
8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Май

Комплекс 4

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
1 — руки к плечам;
2-4 — круговые движения вперед;
5-7 — то же назад;
8 — исходное положение (5-6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.
1 — поворот вправо, руки в стороны;
2 — исходное положение. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.
1 — руки в стороны;
2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;
3 — опустить ногу, руки в стороны;
4 — исходное положение.
То же левой ногой (6 раз).
5. И. п, — лежа на спине, руки вдоль туловища.
1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).
6. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой.
1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;
3-4 — исходное положение.
7. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища.
На счет 1-8 —прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).
8. **Игра малой подвижности «Найди предмет**!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.