

СЕНТЯБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№1

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе; ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в 3 колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2-дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4-вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1-2 полуприсяд, колени развести в сторону, руки вывести вперёд; 3-4- выпрямиться, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2- вернуться в и.п. То же в другую сторону.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8. В чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с малым мячом

№2

Оборудование: мячи на каждого воспитанника

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки; переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба друг за другом, перестроение в 3 колонны. Игровое упражнение «Быстро в колонну».
2. **И.п.:** Основная стойка, мяч в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4-вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2- наклониться вперёд-вниз, переложить мяч в левую руку; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Основная стойка, мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2-полуприсяд, мяч переложить в левую руку; 3-выпрямиться руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-8 прокатить мяч вправо (влево)
6. **И.п.:** Лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4-опустить ногу.
7. **И.п.:** Мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с зажатым мячом, в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному друг за другом.

ОКТАБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№3

1. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба и бег взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу. Перестроение в три колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п. То-же, но коснуться носка левой ноги.
5. **И.п.:** Сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вверх; 2- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя ноги вместе, руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2- прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.
7. Перестроение. Ходьба друг за другом в одной колонне.

Комплекс упражнений с обручем

№4

Оборудование: обручи на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег по одному; ходьба на носках руки к плечам; ходьба на пятках руки за спиной, перестроение в две колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, обруч в правой руке. 1- 3 – мах правой рукой вперёд-назад; 3-4- переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.
3. **И.п.:** Основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1- отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2- вернуться в и.п.; 3-4 то же в левую сторону.
4. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1- обруч вверх; 2- присесть; 3- встать, обруч вверх; 4- вернуться в исходное положение.
5. **И.п.:** Основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1- выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной руке; 2- и.п. быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3-4- то же влево.
6. **И.п.:** Обруч на полу; стоя серединой ступни на ободу, руки на поясе. Ходьба по ободу в правую и левую сторону.
7. **И.п.:** Стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в обруче в чередовании с ходьбой на месте.
8. Перестроение, ходьба по кругу друг за другом.

Ноябрь

Комплекс упражнений без предметов

№5

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметов; ходьба и бег в рассыпную; ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, руки согнуты к плечам. 1- 4 круговые движения руками вперёд; 5-8 то же назад.
3. **И.п.:** Стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2-наклон туловища вправо; 3 – выпрямится; 4 – вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2- наклон к правой ноге, хлопнуть за коленом; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2 - полуприсяд; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки внизу. Прыжки ноги вместе, ноги врозь – с хлопком в ладоши над головой, в чередовании с упражнением на дыхание «Дудочка»
7. Ходьба в колонне по одному

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

№6

Оборудование: гимнастические палки

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; ходьба в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1- поднять палку вверх, правую (левую) ногу отставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Основная стойка, палка в согнутых руках, хватом шире плеч на груди. 1-3-палку вывести вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Основная стойка, палка хватом шире плеч. 1-руки вперёд; 2- выпад вправо, палку вправо; 3-ногу приставить, палку вперёд; 4-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты в локтях. 1-Прыжком ноги врозь, палку поднять вверх; 2-вернуться в и.п.
7. **И.п.:** Основная стойка, палка внизу. 1-правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вывести вперёд; 2- вернуться в и.п.
8. Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ

Комплекс упражнений в парах

№7

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа движения, на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободным движением рук. Ходьба и бег чередуются.

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-вернуться в и.п.

3. И.п.: Основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2- поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; 3-4 –вернуться в и.п.

4. И.п.: Стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1- поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п.

5. И.п.: Основная стойка, повернувшись спиной друг к другу, держась за руки. 1- выпад вправо, руки развести в стороны; 2- вернуться в и.п. То же влево.

6. И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, повернувшись лицом друг к другу, руки держать на плечах. 1-наклон туловища вправо; 2- выпрямиться; 3-наклон туловища влево; 4-выпрямиться.

7. И.п.: Стойка ноги чуть расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг своего партнёра. Второй стоит на месте.

8 Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с малым мячом

№8

Оборудование: мячи на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в 3 колонны.

2. И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-Поднять руки в стороны; 2- руки вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

3. И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками.

4. И.п.: Стойка ноги шире плеч, мяч в правой руке. 1- наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2- выпрямиться; 4- наклон туловища вперед, переложить мяч за правой ногой; 4- выпрямиться.

5. И.п.: Стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками.

6. И.п.: Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой.

7. И.п.: Стойка мяч зажат коленями, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

8 И.п.: Основная стойка, мяч визу. 1-правую (левую) ногу в сторону на носок, мяч вывести вперёд; 2- вернуться в и.п.

ЯНВАРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№ 9

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через кубики. Ходьба враспынную, ходьба в колонне по одному Перестроение в 3 колонны.
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- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- полуприсяд, хлопнуть в ладоши перед собой; 3- выпрямится, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку отвести влево; 2- вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- мах правой ногой, хлопнуть в ладоши под коленом; 3- опустить ногу, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вправо; 2- наклон туловища вправо; 3- выпрямится; 4- вернуться в и.п.
7. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге, в чередовании с ходьбой.
- 8 **И.п.:** Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с верёвкой

№ 10

Оборудование: верёвка

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Игра «Фигуры»
2. **И.п.:** Основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- поднять верёвку вверх; 2- наклон туловища вперёд коснуться колен; 3- поднять верёвку вверх; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо (влево), коснуться верёвки; 2- вернуться в и.п.
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- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- полуприсяд выставить прямые руки вперёд; 2- вернуться в и.п.
7. **И.п.:** Стоя перед верёвкой, руки вдоль туловища. Прыжки в круг, поворот из круга, и так несколько раз подряд.
8. Игровое упражнение «Великаны и гномы»
9. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс упражнений без предметов

№ 11

- 1.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба с замедлением и ускорением темпа движения; на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе;
на редкие удары – широкий шаг со свободным движением рук. Ходьба и бег чередуются.
- 2. И.п.:** Основная стойка, руки за головой. 1- руки в стороны; 2- вернуться в и.п.
- 3. И.п.:** Стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1- поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2- вернуться в и.п.
- 4. И.п.:** Сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- поднять прямую правую (левую) ногу, носок оттянуть; 2- вернуться в и.п.
- 5. И.п.:** Лёжа на животе, руки прямые за головой. 1-2 поворот туловища на спину; 3-4 вернуться в и.п.
- 6. И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, разводить руки в стороны.
- 7.** Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с флажками

№12

Оборудование флажки на каждого воспитанника

- 1. Игра средне подвижности «Воротца».** Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал: «Воротца» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца и встаёт последней, говоря: «**Готово!**» Дети опускают руки и идут до нового сигнала. Перестроение в одну колонну, ходьба друг за другом, легкий бег. Перестроение в три колонны.
- 2. И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу. 1-правая рука в сторону, 2-левая рука в сторону; 3-правая рука вниз; 4-левая рука вниз.
- 3. И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1- флажки вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4-вернуться в и.п.
- 4. И.п.:** Стоя, ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2-полуприсяд, флажки вынести вперёд; 3-4 вернуться в и.п.
- 5. И.п.:** Стойка ноги врозь, флажки внизу. 1-флажки в стороны; 2-вверх; 3-в стороны; 4-вернуться в и.п.
- 6. И.п.:** Основная стойка флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2-вернуться в и.п.
- 7.** Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

МАРТ

Комплекс упражнений в парах №13

1. Ходьба по кругу друг за другом; ходьба парами; легкий бег; ходьба с остановкой по сигналу; игра «Эхо» в ходьбе; перестроение в звенья.
2. **И.п.:** Встать лицом друг к другу, держась за руки. 1 - развести руки в стороны правую ногу отвести в сторону на носок; 2 - вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Встать лицом друг к другу, держась за руки. 1 - Развести руки в стороны; 2 - поднять вверх, встать на носки 3 - развести руки в стороны; 4 - вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стать прямо, лицом друг к другу, скрестив руки, ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо и влево, не отпуская рук.
5. **И.п.:** Стойка лицом друг к другу, руки на плечах товарища. 1 - наклон туловища вправо; 2 - выпрямиться; 3 - наклон туловища влево; 4 - выпрямиться.
6. **И.п.:** Стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1 - полуприсяд первой шеренги; 2 - выпрямиться; 1 - выпрямиться второй шеренги; 2 - полуприсяд.
7. **И.п.:** Стойка лицом друг к другу, держась за руки. Прыжки вокруг себя, в чередовании с ходьбой.
8. Перестроение в одну колонну, ходьба друг за другом.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой №14

Оборудование: гимнастические палки

1. **Игра «По местам»** Дети встают в круг на расстоянии вытянутых рук, перед каждым ребёнком на полу лежит кубик. В это время один кубик убирается. По сигналу, дети разбегаются по всему залу. По сигналу: «По местам» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места, считается проигравшим.
2. **И.п.:** Основная стойка, палка вниз. 1 - палка вперёд; 2 - палка вверх; 3 - палка вперёд; 4 - вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги врозь, палка на груди. 1 - поворот туловища вправо (влево), руки с палкой в стороны; 2 - вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Основная стойка, палка внизу. 1-2 полуприсяд, палку поднять вверх; 3-4 вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка на коленях, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в и.п. То же влево.
6. **И.п.:** Основная стойка, с опорой обеих рук о палку. 1 - поднять правую ногу назад-вверх; 2 - вернуться в и.п. То же левой ногой.
7. Ходьба в колонне по одному, друг за другом

АПРЕЛЬ

Комплекс упражнений без предметов

№ 15

1.Игра «Воротца» Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал: «Воротца» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца и встаёт последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и идут до нового сигнала. Перестроение в одну колонну, ходьба друг за другом, легкий бег. Перестроение в три колонны.

2.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.

3.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2-поворот туловища вправо, руки в стороны; 3-4-вернуться в и.п. То же влево.

4.И.п.: Сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперёд, коснуться пола между носками ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.

5.И.п.: Лёжа на спине, руки за головой. 1-2-поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4-вернуться в и.п.

6.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс упражнений с малым мячом

№ 16

Оборудование: мячи на каждого воспитанника

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

2.И.п.: Основная стойка, мяч в правой руке. 1-руки в стороны; 2-руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.

3.И.п.: Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2- поворот в право, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4- то же влево.

4.И.п.: Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1-присесть ударить мячом о пол; 2- вернуться в и.п.

5.И.п.: Сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1- мяч вверх; 2- наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, мяч вверх; 4- вернуться в и.п.

6.И.п.: Сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2-поднять правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4-вернуться в и.п.

7. Ходьба в колонне по одному, друг за другом

МАЙ

Комплекс упражнений без предметов

№ 17

- 1 Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную. Перестроение.
- 2.И.п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-руки к плечам; 2-4 круговое движения рук вперёд; 5-7 –то же назад; 8-вернуться в и.п.
- 3.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 -вернуться в и.п. То же влево.
- 4.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3-опустить ногу, руки в стороны; 4-вернуться в и.п. То же с левой ногой.
- 5.И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-7-поднять ноги вверх, вращать ими как на велосипеде; 8-опустить ноги.
- 6.И.п.: Лёжа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2-прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять; 3-4-вернуться в и.п.
- 7.И.п.: Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному, друг за другом

Комплекс упражнений с обручем

№ 18

Оборудование: обручи на каждого воспитанника

- 1 Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег врассыпную. Перестроение.
- 2.И.п.: Основная стойка, стоя в обруче хватом рук с боков, локти прямые. 1-поднять обруч вверх; 2-повернуть и опустить за спину; 3-обруч вверх; 4-вернуться в и.п.
- 3.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1-обруч вверх наклон туловища вправо (влево); 3-выпрямиться, обруч вверх; 4- вернуться в и.п.
- 4.И.п.: Стоя в обруче, лежащим на полу, руки вдоль туловища. 1-присесть, взять обруч хватом с боков; 2-всать, руки на поясе; 3-присесть, положить обруч; 4-вернуться в.п.
- 5.И.п.: Стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1-2-наклон вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4-вернуться в и.п.
- 6.И.п.: Стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на счёт 1-7, на счёт 8-выпрыгнуть из обруча. Поворот кругом и снова повторить прыжки.
- 7.И.п.: Ходьба в колонне по одному, друг за другом

