

## Младшая группа (для детей 3-4 лет)



### Сентябрь

#### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем - посмотрим на осенние листочки
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5раз).
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз).
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).
6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

#### 2 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем ( у него в руках мяч ).
2. «Покажи ладошки» И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. «Покажи колени» И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.(5 раз)
4. «Большие и маленькие» И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
5. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики. (2-3 раза)
6. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой. (в руках у него флажок).

#### 3 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
4. И.п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях.

Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону (по3 раза в каждую сторону).

5. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
6. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой – это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку – ходьба врассыпную. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону.

## 4 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперёд-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение
4. И.п. – сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4 раза)
5. И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног – как жучки (серия движений на счёт 1-4, повторить 3-4 раза).
6. Игровое упражнение «Найдём цыплёнка» (воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти её). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.



Октябрь

## 1 КОМПЛЕКС. Упражнения с погремушками

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

*Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.*

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись, потянулись. Игровое упражнение повторяется.

2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперёд, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушка за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
6. Игровое задание: «Найдём лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).

## 2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза)

6. И.п. – ноги слегка расставлены, ноги в согнутых руках на груди, прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

### 3 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребёнок, можно одеть шапочку «кошки») Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подаёт сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один – два раза.
7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки (зала)

### 4 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 метра, шириной 30 см.) На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становятся близко друг к другу, и говорят:

*Раздувайся пузырь,  
Раздувайся, большой,  
Оставайся такой,  
Да не лопайся.*

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.



**Ноябрь**

### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения на стульях

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.
2. И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)
5. И.п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

5. Игра на мелкой подвижности «Тишина»: дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят:

*Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумите, камыши,  
Засыпайте, малыши.*

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись, потянулись. Игровое упражнение повторяется.

## **2 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем.**

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя «Гуси» бег в колонне по одному, по сигналу «Воробышки» бег врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги)
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исходное положение. (5 раз)
3. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперёд, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз)
5. И.п. – стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.
6. Игровое упражнение «найдем мышонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл мышонка).

## **3 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками**

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания: на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба. Бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

## **4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков (по количеству детей), кубики поставлены по два, плотно один к другому. Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше, выпрямиться, руки на пояс. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3-5 секунд) опустить и так несколько раз во время ходьбы.



## Декабрь

### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) – змейкой.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в другую руку, опустить руки. (8 раз)
3. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину. Присесть взять кольцо, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрячься, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Воробышки и кот» Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» Воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.

### 2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол), бег в рассыпную.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
6. Ходьба в колонне по одному.

### 3 КОМПЛЕКС. Упражнения с платочками

1. Игровое упражнение «Лягушки» Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянув ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянув ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрячься, руки вперёд – показали платочек, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5 раз в каждую сторону)
4. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое упражнение «Найдём лягушонка» (Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).

### 4 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем – он паровозик.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания в каждую сторону.
5. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу)
7. Игра «Найдём лягушонка» (Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка).



## Январь

### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи) Ходьба и бег врассыпную
2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко, опустить обруч, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет». В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

### 2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится вперед, коснуться мячом пола между ног (подалеже от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.
6. Игра «Воробышки и кот» Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот – в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» Воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
7. Игровое упражнение «Найдём воробышка» (Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл воробышка).

### 3 КОМПЛЕКС. Упражнения без предметов

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
6. Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой)
7. Ходьба в колонне по одному.

#### 4 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму - бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. - ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.
5. И.п. – сидя на пятках мяч перед собой Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.



Февраль

#### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения с погремушками

1. Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, погребеть, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперёд, погребеть, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза
6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

#### 2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба. На следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на колени, затем вновь ходьба. Бег вокруг обручей.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
- И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
- Игровое задание «Найди лягушонка» Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка.

### 3 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

- Игровое упражнение «Пузырь» Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становятся близко друг к другу, и говорят: Раздувайся пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.
- И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- Игровое упражнение «Пчёлки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчёлки жужжат, но никого не жалят)
- Ходьба в колонне по одному

### 4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра.

- Игровое упражнение «Тишина» Дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колыхнется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте, малыши. По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись, потянулись. Игровое упражнение повторяется.
- И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.
- И.п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя)
- И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо, влево)
- Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.



Март

### 1 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.

- Игровое упражнение «Поймай комара» Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать комара (хлопки в ладоши над головой)
- И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И.п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
- И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.

- И.п. – ноги слегка расставлены, кулак на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
- Ходьба в колонне по одному.

## 2 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

- Ходьба по мостику (ширина 25 сантиметров, длина 2 - 2,5 метра), бег врассыпную.
- И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, подняться, вернуться в исходное положение.
- И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- Лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание ног.
- И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны)
- Игра «По ровненькой дорожке» Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму - бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

## 3 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра

- Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег как пчёлы (задания чередуются)
- И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперёд, встать, вернуться в исходное положение.
- И.п. – сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.
- И.п. – ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.
- Игровое задание «Найди свой домик» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кубики трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего домика затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой домик» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

## 4 КОМПЛЕКС Упражнения с платочками (30 на 30 сантиметров)

- Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.
- И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать платочек, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение
- И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.
- И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.
- Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.



## 1 КОМПЛЕКС Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец)
2. И.п. - ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперёд, руки прямые, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги. Повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
6. Игровое задание «Найдём цыплёнка» Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл цыплёнка.

## 2 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить, опустить флажки вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. - ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Кошка и мышки» Кошка ловит мышек по сигналу воспитателя.

## 3 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики 6-8 штук) Ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях, опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Найди свой цвет» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

## 4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра.

1. Игровое упражнение «Лягушки» Из шнура выкладывается круг – это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту – они лягушки. Воспитатель говорит: Вот лягушки по дорожке Скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянувши ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши – пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки в обеих руках внизу. присесть, коснуться ладонями пола, встать выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «По ровненькой дорожке» Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму – бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.



## Май

### 1 КОМПЛЕКС. Упражнения на гимнастической скамейке (с кубиками)

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 метра, шириной 25-30 сантиметров), ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться. Наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперёд, опустить.
5. И.п. – стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
6. Игра «Поезд» Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.

### 2 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошадки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе), на сигнал «Лягушки!» присесть. Ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.
6. Игровое задание «Поймай комара» прыжки на двух ногах на месте.

### 3 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.

1. Игра «Мы топаем ногами» Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом. Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой. Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаём. И бегаем кругом, И бегаем кругом. Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу. На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упражнения умеренный.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», Опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. 4. И.п. – лёжа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кулачки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
5. Ходьба в колонне по одному.

#### 4 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба и бег в колонне между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра «Поезд» Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.



Июнь

#### 1 КОМПЛЕКС Упражнения с платочками (30 на 30 сантиметров)

1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд – показать платочек, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение
4. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

#### 2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба. На следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на колени, затем вновь ходьба. Бег вокруг обручей.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
6. Игровое задание «Найди лягушонка» Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка.

#### 3 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания: на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба. Бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.
2. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки. Вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
3. И.п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперёд. Встать, вернуться в исходное положение. (5 раз)

4. И.п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у талии. Наклониться вперёд, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (5-7 раз)
5. И.п. – стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение. (5 раз)
6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара – прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

#### 4 КОМПЛЕКС Упражнения с ленточками, привязанными к палочке

1. Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег в рассыпную
2. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в руках, внизу. Поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч. Присесть, постучать палочками о пол, встать, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, ленточки в обеих руках внизу. Поднять ленточки вверх, наклониться вправо (влево), помахать ими, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, ленточки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой
6. Игровое упражнение «Догони мяч!» Бег на другую сторону площадки
7. Ходьба в колонне по одному



### Июль

#### 1 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.

1. Игровое упражнение «Поймай комара» Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать комара (хлопки в ладоши над головой)
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс. Повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, вернуться в исходное положение.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
7. Ходьба в колонне по одному.

#### 2 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

1. Ходьба по мостику (ширина 25 сантиметров, длина 2 - 2,5 метра), бег в рассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, подняться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. Лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание ног.
6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны)
7. Игра «По ровненькой дорожке» Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит воспитатель: По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке Шагают наши ножки: Раз-два, раз-два. По камешкам, по камешкам... В яму - бух! Дети выполняют ходьбу, на слова «по камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд, а на слова «в яму – бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», - говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

## 3 КОМПЛЕКС Упражнения с погремушками

1. Ходьба, бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, погребеть, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперёд, погребеть, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3 раза
6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» В трёх местах зала положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) трёх цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определённого цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

## 4 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.

1. Игровое упражнение «Пузырь» Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становятся близко друг к другу, и говорят: Раздувайся пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Пчёлки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчёлки жужжат, но никого не жалят)
6. Ходьба в колонне по одному



## Август

### 1 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайки» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба. На следующий сигнал «Лягушки» присесть, положить руки на колени, затем вновь ходьба. Бег вокруг обручей.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперёд, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), вернуться в исходное положение.
5. И.п. – стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
6. Игровое задание «Найди лягушонка» Ходьба в разных направлениях. Затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл лягушонка.

### 2 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра.

1. Игровое упражнение «Тишина» Дети идут в обход группы, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: Тишина у пруда, Не колышется вода, Не шумите, камыши, Засыпайте,

налыши. По окончании слов дети встаиваются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква-ква- ква» - и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись, потянулись. Игровое упражнение повторяется.

2. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, мяч на грудь, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо, влево)
6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.

### **3 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками.**

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперёд, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперёд, встать вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.
6. Игровое задание «Кошка и птички». В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребёнок, можно одеть шапочку «кошки») Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подаёт сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (за черту). Игровое задание проводится один – два раза.
7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки (зала)

### **4 КОМПЛЕКС Упражнения без предметов.**

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 метра, шириной 30 см.) На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны в исходное положение.
3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперёд, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
5. Игра «Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становятся близко друг к другу, и говорят: Раздувайся пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся. Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул. Игра повторяется.