

Подготовительная группа (для детей 6-7 лет)



Сентябрь

1 КОМПЛЕКС

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную.
2. И.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.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-2-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 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 вперёд-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 (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

2 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом

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 Секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд-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 (пятки вместе, носки врозь), 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. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой 1-2-поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги 3-4-опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз)
7. Игра «Совушка» Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

3 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-руки вперёд 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 (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4 исходное положение (8 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты 1-2-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног 3-4-выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение После серии прыжков на счёт 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

4 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

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
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков 1-обруч вперёд 2-обруч вверх, руки прямые 3-обруч вперёд 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 вперёд к левой ноге (носке), обруч вертикально 3-обруч вверх 4-исходное положение. То же к правой ноге (6 раз)
5. И.п. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь) 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

1 КОМПЛЕКС

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд, 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-вперёд (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 счёт 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними
7. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд 3-встать, палку вверх 4-исходное положение (6 раз)

4. И.п. сидя, палка перед грудью в согнутых руках 1-палку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться пола 3-палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью 1-2-прогнуться, палку вперёд-вверх 3-4-исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком в исходное положение выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза, темп умеренный
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

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 идём 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.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке 1-3-махом правой рукой вперёд-назад 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), 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. лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков 1-2-прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять 3-4 исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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

4 КОМПЛЕКС

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 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. И.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 к левой ноге (4-5 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному



Ноябрь

1 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

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.

2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд 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 (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
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, флажки в правой руке над головой (помахивая)

2 КОМПЛЕКС Упражнения на гимнастической скамейке

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя
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. лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки 1-2-поднять прямые ноги вверх-вперёд 3-4-исходное положение
7. 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

3 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 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. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её 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 идём 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.

4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игра «Угадай чей голосок» Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. Ходьба в колонне по одному.



Декабрь

1 КОМПЛЕКС

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски), ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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. лёжа 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. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 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

2 КОМПЛЕКС Упражнения в парах

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
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра 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. лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (ноги одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты 1-2-поочерёдно присесть 3-4 исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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.

3 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

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
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3-палку вперёд 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 вперёд, коснуться пола 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально 1-шаг правой ногой вперёд через палку 2-приставить левую ногу 3-шаг правой ногой назад через палку 4-шаг левой ногой 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 (5-6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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» Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

4 КОМПЛЕКС Упражнения с верёвкой

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх 2-опустить верёвку, вернуться в исходное положение
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-2-присесть, верёвку вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклон вперёд-вниз, коснуться пола 3-выпрямиться, верёвку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса 1-поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена 2-опустить ногу, вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху 1-прогнуться, верёвку вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
8. Игра «Совушка» Выбирается совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.



Январь

1 КОМПЛЕКС

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд 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 3 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 3 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками
7. Игра «Догони пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)

2 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиком

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 штук), ходьба и бег врассыпную
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, 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 вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, 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 (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 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 вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке

3 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя
2. И.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 1-2-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 вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой 2-выпрямиться 3-наклониться вперёд 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 идём 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.

4 КОМПЛЕКС

1. Игра в ходьбе «Летает – не летает»
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд, 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 (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной на счёт 1-8 (2-3 раза)
7. Игра «Эхо»



Февраль

1 КОМПЛЕКС Упражнения с верёвкой

(дети стоят по кругу перед верёвкой лицом в круг)

1. Игра «Фигуры» Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. 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 (пятки вместе, носки врозь) лицом в круг, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч 1-поднять верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок 2-исходное положение (8 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху 1-поднять верёвку вверх 2-наклониться, положить верёвку у носков ног 3-верёвку вверх 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1-поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки 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. лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку поднять ноги вверх, опустить (6 раз)
7. И.п. стоя перед верёвкой, 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.

2 КОМПЛЕКС Упражнения в парах

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 руки поднимаются вверх 2-исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, руки соединены 1-2-поочередно поднимать ногу (правую или левую) - ласточка (по 6 раз каждый)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад – попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Игра «Летает – не летает»

3 КОМПЛЕКС

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.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком в исходное положение На счёт 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

4 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом

1. Игра малой подвижности «Река и ров» Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров - справа!» Дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке 1-руки вперёд, переложить мяч в левую руку 2-переложить мяч в правую руку за спиной 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-наклон вперёд 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. лёжа 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

1 КОМПЛЕКС Упражнения с короткой скакалкой

1. Игра «Пауки и мухи» В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт 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.
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 вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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. лёжа 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

2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), 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. И.п. лёжа 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 счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает – не летает»

3 КОМПЛЕКС Упражнения в парах

1. Игра «Эхо» (в ходьбе)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-один приседает, а второй держит его за руки 2-встать 3-4-то же, другой ребёнок (по 4 раза)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поворот туловища направо 3-4-налево, не отпуская рук (по 4 раза)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза)
6. И.п. сидя лицом, друг к другу, один ребёнок 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 счёт упражнение выполняет другой ребёнок (по 3 раза)
7. Ходьба в колонне по одному.

4 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

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 встаёт последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу. 1-правую руку в сторону 2-левую руку 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. И.п. стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу 1-прыжком ноги врозь, флажки в стороны 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.



Апрель

1 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд, 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

2 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

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 кладёт недостающий кубик.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
3. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь) 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, держа вертикально, как ружьё

3 КОМПЛЕКС

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 встаёт последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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.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-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе Прыжки на счёт 1-8; на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой
7. Ходьба в колонне по одному

4 КОМПЛЕКС

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.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) 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. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища Прыжки на двух ногах, с поворотом на 360 градусов, в чередовании с небольшой паузой

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает»



Май

1 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-поднять мяч вперёд 2-мяч вверх 3-мяч вперёд 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди 1-наклониться вперёд 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 (пятки вместе, носки врозь), мяч в согнутых руках у груди 1-2-присесть, вынести мяч вперёд, 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

2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Игра «Летает – не летает»
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги 3-4-вернуться в исходное положение
6. И.п. стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки
7. Игра «Эхо» (в ходьбе)

3 КОМПЛЕКС Упражнения с флажками

1. Ходьба 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)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), флажки в согнутых руках у груди 1-флажки в стороны 2-присесть, флажки вынести вперёд 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 вперёд, скрестить флажки перед собой 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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.

4 КОМПЛЕКС

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-руки к плечам 2-4-круговые движения вперёд 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. лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-8-поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза)
6. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед собой 1-2-прогнуться, руки вперёд вверх, ноги приподнять 3-4-исходное положение
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища На счёт 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.



Июнь

1 КОМПЛЕКС Упражнения с малым мячом

1. Игра малой подвижности «Река и ров» Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров - справа!» Дети поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке 1-руки вперёд, переложить мяч в левую руку 2-переложить мяч в правую руку за спиной 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-наклон вперёд 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. лёжа 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

2 КОМПЛЕКС Упражнения с кубиками

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 штук), ходьба и бег врассыпную
2. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу 1-2-руки через стороны, 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 вперёд, положить кубик на пол 3-выпрямиться, руки в стороны 4-наклониться вперёд, 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 (пятки вместе, носки врозь), кубик в обеих руках внизу 1-присесть, вынести кубик вперёд, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)

6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь) перед кубиком, руки произвольно
Прыжки на правой и левой ноге (на счёт 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 вперёд, переложить кубик в левую руку 2-руки назад, переложить кубик в правую руку 3-руки вперёд 4-опустить руки в исходное положение (8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке

3 КОМПЛЕКС

1. Игра в ходьбе «Летает – не летает»
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), 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 вперёд, 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 (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной на счёт 1-8 (2-3 раза)
7. Игра «Эхо»

4 КОМПЛЕКС Упражнения с короткой скакалкой

1. Игра «Пауки и мухи» В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт 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.
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 вперёд, коснуться пола 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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. лёжа 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



Июль

1 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

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 кладёт недостающий кубик.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу 1-палку вперёд 2-палку вверх 3-палку вперёд 4-исходное положение.
3. И.п. стойка ноги врозь, палка на груди 1-наклониться вперёд, положить палку на пол 2-выпрямиться, руки на пояс 3-наклон вперёд, взять палку 4-исходное положение (6 раз)

4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь) 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, держа вертикально, как ружьё

2 КОМПЛЕКС Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении – найти своё место в колонне.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), 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. И.п. лёжа 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 счёт воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.
7. Игра «Летает – не летает»

3 КОМПЛЕКС

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд 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 3 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 3 раза)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки произвольно Прыгни – повернись - на счёт 1-3 прыжки на двух ногах, на счёт 4-прыжок с поворотом на 360 градусов Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками
7. Игра «Догони пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)

4 КОМПЛЕКС Упражнения с мячом большого диаметра

1. Игра «Угадай чей голосок» Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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 (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. Ходьба в колонне по одному.



Август

1 КОМПЛЕКС Упражнения с гимнастической палкой

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом на ширине плеч внизу 1-палка вверх, правую ногу оставить назад на носок 2-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди 1-3-палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка хватом шире плеч внизу 1-руки вперёд 2-выпад вправо, палку вправо 3-ногу приставить, палку вперёд 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. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), палка на плечах, руки удерживают её 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 идём 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.

2 КОМПЛЕКС

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, ходьба и бег враспынную, ходьба в колонне по одному
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки согнуты к плечам 1-4-круговые движения руками вперёд 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. И.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 к левой ноге (4-5 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки прямые за головой 1-2-поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги 3-4-исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны 1-прыжком ноги врозь, хлопок над головой 2-исходное положение на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС Упражнения в парах

1. Игра «Эхо» (в ходьбе)
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-один приседает, а второй держит его за руки 2-встать 3-4-то же, другой ребёнок (по 4 раза)

4. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поворот туловища направо 3-4-налево, не отпуская рук (по 4 раза)
5. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом друг к другу, держась за руки 1-2-поочерёдно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4 раза)
6. И.п. сидя лицом, друг к другу, один ребёнок 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 счёт упражнение выполняет другой ребёнок (по 3 раза)
7. Ходьба в колонне по одному.

4 КОМПЛЕКС

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 встаёт последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.
2. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), 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.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-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. лёжа 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 (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе Прыжки на счёт 1-8; на двух ногах, на правой, на левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой
7. Ходьба в колонне по одному