

Старшая группа (для детей 5-6 лет)



Сентябрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с малым мячом

1. Ходьба в колонне по одному, бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи)
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Мяч в правой руке 1-руки в стороны 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку 3-руки в стороны 4-руки вниз (6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-2-поворот вправо (влево), ударить мячом о пол 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1-присесть, ударить мячом о пол, поймать его 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке 1-4-с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз)
6. Игровое упражнение «Пингвины» Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
7. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС.

1. Игра «Фигуры» Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
4. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки за головой 1-поворот вправо (влево), правую руку в сторону 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. стойка на коленях, руки вдоль туловища 1-2-сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд, вернуться в исходное положение (4-6 раз)
6. И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади 1-поднять вперёд-вверх прямые ноги – угол 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза)
8. Игра «У кого мяч?» Играющие образуют круг, выбирается водящий, он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Воспитатель даёт кому-либо мяч (диаметр 6-8см), и дети за спиной передают его по кругу. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он говорит «Руки!» - и тот, к кому обращаются, должен выставить вперёд обе руки ладонями вверх, показывая, что мяча у него нет. Если водящий угадал, он берёт мяч и становится в круг, а тот, у кого найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Игровое задание «Быстро возьми!» Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим. Повторить 2 раза.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу 1-палку вперёд, правую (левую) ногу назад на носок 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка на груди 1-присесть, палку вынести вперёд 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4. И.п. стойка, ноги врозь, палка внизу 1-2-поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, палка на коленях 1-палку вверх 2-наклон вперёд, коснуться носка правой (левой) ноги 3-выпрямиться, палку вверх 4-вернуться в исходное положение (по 3 раза)
6. И.п. лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, поднять палку вперёд 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-вернуться в исходное положение. На счёт 1-8, повторить 2-3 раза.
8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

4 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе. Бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-руки в стороны 2-руки вверх, подняться на носки 3-руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки в стороны 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-2-присесть, руки вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки вдоль туловища. 1-шаг вправо, руки в стороны 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх 3-выпрямиться, руки в стороны 4- исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки вдоль туловища. 1-правую ногу назад на носок, руки за голову 2-исходное положение То же левой ногой (6-7 раз)
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение)
8. Ходьба в колонне по одному



Октябрь

1 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход в обычную ходьбу, бег в умеренном темпе, ходьба
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-шаг вперёд, руки за голову 2-исходное положение. То же влево (6 раз)
3. И.п. стойка, ноги врозь, руки на поясе 1-наклон вправо (влево) 2-исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-2-присесть, руки вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка на коленях, руки на поясе. 1-2-поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. На счёт 1-4-прыжки на правой ноге. На счёт 5-8-прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки
7. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба и бег между предметами змейкой
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Мяч в обеих руках внизу. 1-поднять мяч вверх 2-шаг вправо (влево) 3-приставить ногу 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой 1-2-присесть, мяч вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4. И.п. стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках внизу 1-мяч вверх, руки прямые 2-поворот вправо (влево) 3-выпрямиться, мяч вверх 4-вернуться в исходное положение (4-5 раз)
5. И.п. сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади 1-2-поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Мяч внизу 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
7. Игровое упражнение «Не попадись» Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.
8. Ходьба в колонне по одному, за самым ловким ловишкой

3 КОМПЛЕКС.

1. Игровое упражнение «По мостику» Из шнуров или реек выкладывается дорожка, длиной в 3 метра, шириной в 25см. На дорожке ставят 2-3 кубика. Предлагается пройти по мостику, перешагивая препятствия и не упасть в речку. Бег врассыпную.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки вдоль туловища 1-руки в стороны 2-сгибая руки к плечам, подняться на носки 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо (влево), правую руку в сторону 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, руки вверх. 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки внизу 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе, руки вниз. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2 раза
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки внизу. 1-2 руки через стороны вверх 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз)
8. Ходьба в колонне по одному

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 штук), положенные на расстоянии 40см один от другого.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Обруч вниз. 1-поднять обруч вперед 2-поднять обруч вверх 3-обруч вперед 4-вернуться в исходное положение (4-5 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков 1-поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Хват рук с боков, обруч на груди. 1-присесть, обруч вынести вперед 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-поднять обруч вверх 2-наклон вперед к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, обруч вверх 4-исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. Основная стойка около обруча: стоя пятки вместе, носки врозь, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-3 раза
7. Игра «Автомобили» Каждый играющий получает по одному картонному кружку – это руль. По сигналу воспитателя (поднят зелёный флажок), дети разбегаются по всей площадке (следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга) На другой сигнал (красный флажок), автомобили останавливаются.



Ноябрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы. Бег врассыпную.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-флажки вперёд 2-флажки вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, флажки у груди 1-поворот вправо (влево), правую руку в сторону 2-исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-наклон вперёд к левой (правой) ноге 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-2-правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с гимнастической палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному друг за другом, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу. 1-палку вверх 2-опустить за голову, на плечи 3-палку поднять вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка, ноги врозь, палка внизу 1-палку вверх 2-наклон вперёд, руки вперёд 3-выпрямиться, палку вверх 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу. 1-2-присесть, палку вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. стойка, ноги врозь, палка на лопатках 1-поворот туловища вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-исходное положение Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Палка внизу. 1-правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперёд 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
8. Игровое упражнение «Фигуры» Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, обруч в правой руке 1-махом обруч вперёд 2-махом обруч назад 3-обруч вперёд 4-переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (5-6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, обруч внизу 1-поднять обруч вверх 2-наклониться вправо (влево), руки прямые 3-прямо, обруч вверх 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Обруч на груди, руки согнуты. 1-2-присесть, обруч вынести вперёд 3-4-исходное положение
5. И.п. сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди 1-2-наклониться вперёд, коснуться ободом носка правой ноги 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки произвольно, обруч на полу Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счёт 1-7, на счёт-8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

4 КОМПЛЕКС.

1. Игра «Затейник» 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.

- И.п. стойка, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1-правую руку к плечу 2-левую руку к плечу 3-правую руку вниз 4-левую руку вниз (4-5 раз)
- И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе. 1-руки в стороны 2-присесть, руки вперёд 3-встать, руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
- И.п. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
- И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Руки на поясе 1-руки в стороны 2-мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом 3-опустить ногу, руки в стороны 4-исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз)
- 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
- Ходьба в колонне по одному



Декабрь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиком

- Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс. Бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.
- И.п. стойка, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку 3-4 – исходное положение (6-7 раз)
- И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–руки в стороны 2-наклон вперёд, положить кубик у носка левой ноги 3–выпрямиться, руки в стороны 4–наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз)
- И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–присесть, кубик вперёд, переложить в левую руку 2–встать, кубик в левой руке (6-7 раз)
- И.п. стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1–поворот вправо, положить кубик у носков ног. 2–выпрямиться, руки на пояс. 3–поворот вправо, взять кубик 4-вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
- И.п. основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
- Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

2 КОМПЛЕКС.

- Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную по всему залу.
- И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-руки в стороны 2-поднимаясь на носки, потянуться вверх. 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
- И.п. стойка, ноги врозь, руки внизу. 1-руки за голову 2-поворот вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение. То же влево (6 раз)
- И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1-присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
- И.п. стойка. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны 2-наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
- И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-мах правой (левой) ногой, хлопок в ладоши под коленом 2-исходное положение (6-8 раз)
- Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.
2. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх 3-4- вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону) Темп произвольный.
4. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1-присесть, уронить мяч, поймать его. 2-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя, ноги врозь, мяч внизу 1-поднять мяч вверх 2-наклониться вперёд, коснуться мячом пола 3-выпрямиться, поднять мяч вверх 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые 1-поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом 2-исходное положение (5-6 раз)
7. Игровое упражнение «Передай мяч!» Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение в круг, полукруг, шеренгу)

4 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде воспитателя. Бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-руки в стороны 2-руки к плечам, пальцы сжать в кулаки 3-руки в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-шаг правой ногой вправо 2-наклон туловища вправо 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз)
4. И.п. стойка ноги врозь, руки за головой. 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пальцами пола 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-2 согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счёт 1-8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами
7. Игровое упражнение «Пингвины» (прыжки по кругу)
8. 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.



Январь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба в колонне по одному, по мостику (доска или дорожка из шнуров), бег между предметами змейкой, ходьба и бег чередуются. По одной стороне зала проводится одно задание, а по противоположной – другое.
2. И.п. основная стойка, палка внизу, хват шире плеч. 1-палку вверх, потянуться. 2-сгибая руки, палку положить на лопатки 3-палку вверх 4-палку вниз, исходное положение (4-6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, палка на груди. 1-2-присесть, палку вынести вперёд 3-4 вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. основная стойка, палка на груди 1-шаг вправо, палку вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение (6 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, палка на груди 1-палку вверх 2-наклон вперёд, коснуться палкой правой ноги 3-выпрямиться, палку вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
6. И.п. основная стойка, палка на плечах. 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком ноги вместе (на счёт 1-8), повторить 2-3 раза
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч на грудь 2-мяч вверх, руки прямые 3-мяч на грудь 4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 наклониться вперёд и прокатить мяч от одной ноги к другой 4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу 1-2-сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-присесть, мяч вынести вперёд 2-исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.
7. И.п. основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой
8. 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.

3 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе, бег в колонне по одному, бег врассыпную
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1-шаг правой ногой вправо, руки за голову 2-приставить ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3-пружинистые приседания, руки вперёд 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища 1-согнуть руки перед грудью 2-поворот вправо, руки в стороны 3-выпрямиться, руки перед грудью 4-исходное положение. То же влево (6 раз)
5. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-руки в стороны 2-мах правой ногой вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом 3-опустить ногу, руки в стороны 4-исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз)
6. И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-шаг вправо 2-наклон вправо 3-выпрямиться 4-исходное положение. То же влево (6-8 раз)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счёт 1-8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.
8. Игровое упражнение «Мяч водящему» Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочередно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры дети могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с короткой скакалкой

1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, обычная ходьба, лёгкий бег – руки в стороны, как птицы.
2. И.п. основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2-поднимаясь на носки, скакалку вверх. 3-4-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-шаг вправо, скакалку вверх 2-наклон вправо 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
4. И.п. основная стойка, скакалка внизу 1-2-присесть, скакалку вперёд 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1-поворот туловища вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперёд в чередовании с небольшой паузой. Если дети недостаточно хорошо владеют умением прыгать через короткую скакалку, упражнение можно заменить.
7. Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе



Февраль

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
2. И.п. основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1-присесть 2-взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч 4-встать, вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение. То же влево (6-7 раз)
4. И.п. основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2-опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад 3-4-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди 1-2-присесть, обруч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8-прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

2 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя
2. И.п. основная стойка, руки внизу. 1-2-отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны. 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка, руки на поясе 1-2-присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклон вперёд к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. основная стойка, руки на поясе 1-мах правой ногой вперёд 2-мах правой ногой назад 3-мах правой ногой вперёд 4-исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз)
6. 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
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с большой верёвкой

1. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию на расстоянии 40 см один от другого, бег с перешагиванием через шнуры Верёвка лежит по кругу, и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга
2. И.п. основная стойка лицом в круг, верёвка хватом сверху обеими руками 1-поднять верёвку вверх, правую ногу отставить назад на носок 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз). То же левой ногой.
3. И.п. стойка ноги врозь, верёвка в обеих руках внизу 1-поднять верёвку вверх 2-наклониться вниз, коснуться пола (по возможности) 3-выпрямиться, поднять верёвку вверх 4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)
4. И.п. основная стойка, верёвка хватом обеими руками сверху у груди 1-2-присесть, верёвку вперёд 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. стойка в упоре на коленях, верёвка внизу хватом сверху 1-поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. стоя боком к верёвке, лежащей на полу на счёт 1-8 прыжки на двух ногах через верёвку справа и слева, продвигаясь вперёд, небольшая пауза и повторение прыжков (2-3 раза)

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 мячом

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3-4 в каждую сторону)
4. И.п. стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же влево (по 3 раза)
5. И.п. лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой 1-2-поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые 1-2-повернуться на живот, мяч в обеих руках 3-4-повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5-6 раз)
7. И.п. основная стойка, мяч внизу 1-2-правую ногу назад на носок, мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
8. 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



Март

1 КОМПЛЕКС.

1. Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.
2. И.п. основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу 1-3-три рывка руками в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за головой 1-наклон туловища вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. лёжа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища 1-2-поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. лёжа на спине, руки вдоль туловища 1-поднять правую ногу вперёд-вверх 2-одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх 3-левую ногу вниз, правую вверх 4-опустить правую ногу. После паузы повторить 2-3 раза
6. И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд, коснуться руками носков правой (левой) ноги 3-выпрямиться, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх 3-4-исходное положение (6-7 раз)
8. Игра «Не попадись!» Играющие располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий. Дети прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 секунд игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

2. И.п. основная стойка, обруч внизу 1-поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок 2-исходное положение То же левой ногой (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу 1-2-присесть, обруч вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-7 раз)
4. И.п. основная стойка, обруч на груди, руки согнуты 1-обруч вверх 2-шаг вправо с наклоном вправо 3-приставить ногу, обруч вверх 4-вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)
5. И.п. основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху 1-2-опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков 1-поворот туловища вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
7. И.п. стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения со скакалкой

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-правую ногу на носок, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-скакалку вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. сидя ноги врозь, скакалку на грудь 1-скакалку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на коленях, скакалка внизу 1-2-сесть справа на бедро, скакалку вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
6. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вперёд 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд. Темп индивидуальный.
8. Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кеглями

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. основная стойка, кегли внизу 1-кегли в стороны 2-кегли вверх 3-кегли в стороны 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, кегли внизу 1-кегли в стороны 2-наклон вперёд к правой ноге, поставить кегли у носка 3-выпрямиться, руки на пояс 4-наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз)
4. И.п. стоя в упоре на коленях, кегли у плеч 1-поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги 2-поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги 3-поворот вправо, взять кеглю 4-поворот влево, взять кеглю (4-6 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, кегли у груди 1-2-наклон вперёд, коснуться кеглями пола между носков ног 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка, кегли внизу 1-присесть, кегли вынести вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному



Апрель

1 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться. 3-4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки за головой 1-2-присесть медленным движением, руки в стороны 3-4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
6. И.п. стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку вправо 2-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3 раза)
8. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка, палка внизу 1-поднять палку на грудь 2-палку вверх 3-палку на грудь 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу 1-палку вверх 2-наклон к правой ноге 3-выпрямиться вверх 4-исходное положение То же к левой ноге (6 раз)
4. И.п. основная стойка, палка на плечах 1-2-присесть медленным движением, спину и голову держать прямо 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, палку вперёд-вверх 2-исходное положение (5-7 раз)
6. И.п. основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком ноги вместе Выполняется на счёт 1-8 (2 раза)
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения на гимнастической скамейке

1. Ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. сидя верхом на скамейке, руки на поясе 1-руки в стороны 2-руки за голову 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. сидя на скамейке верхом, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки 1-2-поднять прямые ноги вверх 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища 1-шаг правой ногой на скамейку 2-шаг левой ногой на скамейку 3-шаг правой ногой со скамейки 4-шаг левой ногой со скамейки. Поворот кругом. Повторить упражнение 3-4 раза
6. И.п. стоя боком к скамейке, руки произвольно На счёт 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки, поворот кругом и повторение прыжков.
7. Ходьба в колонне по одному, между скамейками

4 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба в колонне, на сигнал воспитателя «Зайцы!» три прыжка на двух ногах, бег врассыпную, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег чередуются.
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. 1-шаг правой ногой вправо, руки в стороны 2-исходное положение. То же левой ногой. (6-7 раз)
3. И.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища 1-3-пружинистые приседания, руки вперёд 4-исходное положение (5-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки внизу 1-руки согнуть перед грудью 2-поворот вправо, руки в стороны 3-руки согнуть перед грудью 4-исходное положение. То же в левую сторону (6 раз)
5. И.п. ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1-руки в стороны 2-согнуть правую ногу, положить на колено 3-опустить ногу, руки в стороны 4-исходное положение. То же левой ногой (6 раз)

6. И.п. стойка на коленях, руки на поясе. 1-2-с поворотом вправо сесть на правое бедро 3-4-исходное положение. То же влево (по 3 раза)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счёт воспитателя 1-8 (2-3 раза)
8. Ходьба в колонне по одному



Май

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с малым мячом

1. Ходьба в колонне по одному, упражнения для рук по сигналу воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс. Бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка, мяч в правой руке внизу 1-руки в стороны 2-руки вверх, переложить мяч в другую руку 3-руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно 4-исходное положение. То же к левой ноге (4-5 раз)
4. И.п. стойка на коленях, мяч в обеих руках 1-2-сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
5. И.п. сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади 1-2-поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч 3-4-вернуться в исходное положение (5-7 раз)
6. И.п. лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой 1-2-поднять вперёд прямые руки и правую ногу, коснуться её мячом 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
7. И.п. ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, а ловить его двумя руками. Темп произвольный.
8. 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.

1. Игра «Догони свою пару» Перебежки на другую сторону площадки
2. И.п. основная стойка, руки на поясе 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться 3-4-исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спину 1-руки в стороны 2-наклон вправо, руки вверх 3-выпрямиться, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка на коленях, руки на поясе 1-поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги 2-вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол 1-2-выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. лёжа на животе, руки согнуты перед грудью 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд 3-4-исходное положение (6-7 раз)
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег, перешагивая через бруски (или кубики)
2. И.п. основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка, флажки внизу 1-шаг вправо, флажки в стороны 2-наклон вперёд, скрестить флажки 3-выпрямиться, флажки в стороны 4-исходное положение. То же влево. (6-7 раз)
4. И.п. основная стойка, флажки у плеч 1-2-присед, флажки вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. основная стойка, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-поднять правую ногу, коснуться палочками колена 3-опустить ногу, флажки в стороны 4-исходное положение То же левой ногой (6-7 раз)

6. И.п. основная стойка, флажки внизу 1-прыжком ноги врозь 2-прыжком в исходное положение. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. И.п. основная стойка, флажки внизу 1-правую ногу назад на носок, флажки вверх 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
8. Ходьба в колонне по одному

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя
2. И.п. основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи 1-2-повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом 3-4-вернуться в исходное положение (5-7 раз)
3. И.п. основная стойка, кольцо в обеих руках хватом двумя руками за середину снаружи 1-присесть, кольцо вверх 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке 1-руки в стороны 2-руки вверх, переложить кольцо в левую руку 3-руки в стороны 4-руки вниз (6-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. 1-поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку 2-опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (6 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи 1-прямые руки вперёд 2-наклониться, коснуться кольцом пола 3-выпрямиться, кольцо вперёд 4-исходное положение (6 раз)
7. И.п. основная стойка, кольцо на голове, руки на поясе 1-шаг правой ногой вправо 2-приставить левую ногу 3-шаг левой ногой влево 4-приставить правую ногу, исходное положение (6-7 раз)
8. 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.



Июнь

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с кеглями

1. Ходьба в колонне по одному, по кругу с поворотом по команде воспитателя, ходьба и бег враспынную
2. И.п. основная стойка, кегли внизу 1-кегли в стороны 2-кегли вверх 3-кегли в стороны 4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, кегли внизу 1-кегли в стороны 2-наклон вперёд к правой ноге, поставить кегли у носка 3-выпрямиться, руки на пояс 4-наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4-6 раз)
4. И.п. стоя в упоре на коленях, кегли у плеч 1-поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги 2-поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги 3-поворот вправо, взять кеглю 4-поворот влево, взять кеглю (4-6 раз)
5. И.п. сидя ноги врозь, кегли у груди 1-2-наклон вперёд, коснуться кеглями пола между носков ног 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
6. И.п. основная стойка, кегли внизу 1-присесть, кегли вынести вперёд 2-исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, ходьба и бег враспынную
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться. 3-4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки за головой 1-2-присесть медленным движением, руки в стороны 3-4-исходное положение (5-6 раз)

4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
6. И.п. стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку вправо 2-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3 раза)
8. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя – руки в стороны, за голову, на пояс. Бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.
2. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку 3-4 – исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1–руки в стороны 2-наклон вперёд, положить кубик у носка левой ноги 3–выпрямиться, руки в стороны 4–наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–присесть, кубик вперёд, переложить в левую руку 2–встать, кубик в левой руке (6-7 раз)
5. И.п. стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1–поворот вправо, положить кубик у носков ног. 2–выпрямиться, руки на пояс. 3–поворот вправо, взять кубик 4-вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза)
6. И.п. основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счёт 1-8, повторить 2-3 раза
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища. 1-присесть 2-взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса 3-присесть, положить обруч 4-встать, вернуться в исходное положение (6 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-поворот туловища вправо 2-исходное положение. То же влево (6-7 раз)
4. И.п. основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2-опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад 3-4-исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
5. И.п. стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди 1-2-присесть, обруч вперёд, руки прямые 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
6. И.п. основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счёт 1-7, на счёт 8-прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза
7. Игровое упражнение «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.



Июль

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На другой сигнал «Лягушки!» остановиться, присесть, положить руки на колени. Бег врассыпную.
2. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх 3-4- вернуться в исходное положение (6-7 раз)

3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками (по 3-4 раза в каждую сторону) Темп произвольный.
4. И.п. стойка, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1-присесть, уронить мяч, поймать его. 2-вернуться в исходное положение (6-8 раз)
5. И.п. сидя, ноги врозь, мяч внизу 1-поднять мяч вверх 2-наклониться вперёд, коснуться мячом пола 3-выпрямиться, поднять мяч вверх 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. лёжа на спине, мяч за головой, руки прямые 1-поднять правую (левую) ногу вперёд-вверх, коснуться мячом 2-исходное положение (5-6 раз)
7. Игровое упражнение «Передай мяч!» Дети распределяются на несколько групп (по 5-6 человек). У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение в круг, полукруг, шеренгу)

2 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя
2. И.п. основная стойка, руки внизу. 1-2-отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны. 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
3. И.п. основная стойка, руки на поясе 1-2-присесть, медленным движением, спину и голову держать прямо 3-4-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклон вперёд к правой (левой) ноге 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
5. И.п. основная стойка, руки на поясе 1-мах правой ногой вперёд 2-мах правой ногой назад 3-мах правой ногой вперёд 4-исходное положение. То же левой ногой (4-6 раз)
6. 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
7. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения со скакалкой

1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию, ходьба и бег врассыпную.
2. И.п. основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-правую ногу на носок, скакалку вверх 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1-скакалку вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. сидя ноги врозь, скакалку на грудь 1-скакалку вверх 2-наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног 3-выпрямиться, скакалку вверх 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на коленях, скакалка внизу 1-2-сесть справа на бедро, скакалку вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
6. И.п. лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, скакалку вперёд 2-вернуться в исходное положение (6-7 раз)
7. И.п. основная стойка Прыжки на двух ногах через короткую скакалку, вращая её вперёд. Темп индивидуальный.
8. Игра «Великаны и гномы» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба. На сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с палкой

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.
2. И.п. основная стойка, палка внизу 1-поднять палку на грудь 2-палку вверх 3-палку на грудь 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги врозь, палка внизу 1-палку вверх 2-наклон к правой ноге 3-выпрямиться вверх 4-исходное положение То же к левой ноге (6 раз)

4. И.п. основная стойка, палка на плечах 1-2-присесть медленным движением, спину и голову держать прямо 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой 1-прогнуться, палку вперёд-вверх 2-исходное положение (5-7 раз)
6. И.п. основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу 1-прыжком ноги врозь, палку вверх 2-прыжком ноги вместе Выполняется на счёт 1-8 (2 раза)
7. Ходьба в колонне по одному



Август

1 КОМПЛЕКС. Упражнения с обручем

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
2. И.п. основная стойка, обруч внизу 1-поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок 2-исходное положение То же левой ногой (6-8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу 1-2-присесть, обруч вынести вперёд 3-4-вернуться в исходное положение (5-7 раз)
4. И.п. основная стойка, обруч на груди, руки согнуты 1-обруч вверх 2-шаг вправо с наклоном вправо 3-приставить ногу, обруч вверх 4-вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)
5. И.п. основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху 1-2-опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз)
6. И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков 1-поворот туловища вправо (влево) 2-вернуться в исходное положение (6 раз)
7. И.п. стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2-3 раза
8. Ходьба в колонне по одному

2 КОМПЛЕКС.

1. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы, ходьба и бег враспынную
2. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны поднять вверх, прогнуться. 3-4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине ступни, руки за головой 1-2-присесть медленным движением, руки в стороны 3-4-исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной 1-руки в стороны 2-наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение. То же к левой ноге (6 раз)
5. И.п. стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол. 1-поднять правую ногу назад-вверх 2-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз)
6. И.п. стойка в упоре на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правую руку вправо 2-вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз)
7. И.п. основная стойка, руки вдоль туловища 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны 2-прыжком ноги вместе. Выполняется под счёт 1-8 (2-3 раза)
8. Ходьба в колонне по одному

3 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом малого диаметра

1. Ходьба в колонне по одному, бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи)
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Мяч в правой руке 1-руки в стороны 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку 3-руки в стороны 4-руки вниз (6 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке 1-2-поворот вправо (влево), ударить мячом о пол 3-4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1-присесть, ударить мячом о пол, поймать его 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке 1-4-с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз)
6. Игровое упражнение «Пингвины» Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

7. Ходьба в колонне по одному

4 КОМПЛЕКС. Упражнения с флажками

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук, не прекращая ходьбы. Бег врассыпную.
2. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-флажки вперёд 2-флажки вверх 3-флажки в стороны 4-исходное положение (6-7 раз)
3. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, флажки у груди 1-поворот вправо (влево), правую руку в сторону 2-исходное положение (6 раз)
4. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-2-присесть, флажки вынести вперёд 3-4-исходное положение (5-7 раз)
5. И.п. стойка, ноги на ширине плеч, флажки внизу 1-флажки в стороны 2-наклон вперёд к левой (правой) ноге 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (4-6 раз)
6. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. На счёт 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.
7. И.п. Основная стойка: стоя пятки вместе, носки врозь. Флажки внизу. 1-2-правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх 3-4-вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз)
8. Ходьба в колонне по одному