

# СЕНТЯБРЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### №1

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

## Комплекс упражнений без предметов

### №2

1. Ходьба на одну сторону площадки противоположную; бег с одной стороны площадки на другую за мячом большого диаметра.
2. **И.п.:** «Покажи ладошки». И.п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки — вперед-вот наши ладошки, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** «Покажи колени». И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** «Большие и маленькие». И.п. - стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** «Мячики». И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики.
6. Ходьба друг за другом в одной колонне.

# ОКТАБРЬ

## Комплекс упражнений с погремушками

### №3

- 1. И.п.:** Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайка» дети останавливаются и прыгают. На сигнал «Птички» дети легко бегают. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
- 2. И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперёд, погребеть погремушками, опустить руки, вернуться в и.п.
- 3. И.п.:** Ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п.
- 4. И.п.:** Ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в и.п.
- 5. И.п.:** Ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой.
- 6.И.п.:** Игровое задание «Найдём игрушку». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл игрушку.

## Комплекс упражнений с большим мячом

### №4

#### **Оборудование: мячи на каждого воспитанника**

- 1.** Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу, бег  
Построение в большой круг
- 2. И.п.:** Ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
- 3. И.п.:** Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в И.п.
- 4. И.п.:** Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться вернуться в И.п.
- 5. И.п.:** Сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками.
- 6. И.п.:** ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

## НОЯБРЬ

### Комплекс упражнений на стульях

#### №5

**Оборудование: стульчики или гимнастическая скамья**

1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.
2. **И.п.:** Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо (влево), вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Полуприсяд, встать, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой вокруг стула в обе стороны.
6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

## **Комплекс упражнений с кубиком №6**

**Оборудование:** кубики на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег вокруг кубиков, поставленных по кругу. Ходьба и бег проводят в обе стороны.
2. **И.п.:** Стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стоя на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно. Присесть, взять кубики, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперёд, положить кубики подальше; выпрямиться руки на пояс; наклониться взять кубики, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стоя перед кубиками руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с ходьбой.
6. Ходьба в колонне по одному с кубиком в руках. По сигналу поднять кубик вверх, так несколько раз подряд.

## **ДЕКАБРЬ**

### **Комплекс упражнений без предметов**

#### **№7**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем он изображает паровозик.
2. **И.п.:** Стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить вернуться в и.п.

**3.И.п.:** Стоя на ширине ступни, руки на поясе. Полуприсяд, руки вывести вперёд. Вернуться в и.п.

**4.И.п.:** Стойка на коленях, руки на поясе. Наклоны туловища вправо (влево).

**5.И.п.:** Сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в и.п.

**6.И.п.:** Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу).

**7** Ходьба в колонне по одному.

## **Комплекс упражнений с мячом большого размера №8**

**Оборудование:** мячи на каждого воспитанника

**1.** Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег проводят в обе стороны.

**2.И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, подтянуться; опустить мяч вниз, вернуться в и.п.

**3.И.п.:** Сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклон туловища вперёд, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в и.п.

**4.И.п.:** Стойка, мяч в внизу. Полуприсяд мяч вывести прямыми руками вперёд; выпрямиться, вернуться в и.п.

**5.И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед грудью. Повороты туловища вправо – прямо; влево – прямо.

**6.И.п.:** Стойка мяч зажат коленями. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

**7.** Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. По сигналу поднять мяч вверх, так несколько раз подряд.

## **ЯНВАРЬ**

### **Комплекс упражнений без предметов**

#### **№ 9**

**1.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Зайка», дети останавливаются и прыгают на двух ногах. На сигнал: «Птички» - легкий бег. Упражнения чередуются.

**2.И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью.

**3.И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Выпрямиться, убрать руки за спину.

**4.И.п.:** Сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног. Выпрямится, вернуться в и.п.

**5.И.п.:** Стоя на коленях, руки на поясе. Повороты туловища вправо (влево), вернуться в и.п.

**6.И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**7.Ходьба** в колонне по одному.

## **Комплекс упражнений с обручем**

### **№ 10**

**Оборудование:** обручи н каждого воспитанника

**1.Ходьба** и бег в колонне по одному, между предметами. Ходьба врасыпную.

**2.И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть, как в окошко; опустить обруч, вернуться в и.п.

**3И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вывести вперёд; выпрямиться, вернуться в и.п.

**4.И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков, в согнутых руках перед собой. Наклон туловища вправо (влево), вернуться в и.п.

**5.И.п.:** Стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

**6.И.п.:** Игровое задание «Найдём лягушонка»

**7.Ходьба** в колонне по одному.

# ФЕВРАЛЬ

## Комплекс упражнений с погремушками № 11

**Оборудование:** погремушки на каждого воспитанника

**1.** Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.

**2. И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить через стороны вниз, вернуться в и.п.

**3. И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.

Присесть, вынести погремушки вперёд, позвонить, выпрямиться, вернуться в и.п.

**4. И.п.:** Сидя ноги врозь, погремушки у плеч. Наклон туловища вперёд, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться вперёд, взять погремушки, вернуться в и.п.

**5. И.п.:** Стоя, ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, в сочетании с небольшой паузой.

**6. И.п.:** Игра «Найди свой цвет». В трёх местах площадки положены обручи, в них поставлены кегли разных цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг своей кегли. По сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять своё место, около соответствующего цвета. Можно повторить игру.

**7.** Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс упражнений с кубиками №12

**Оборудование:** кубики на каждого воспитанника

**1. И.п.:** Ходьба по кругу, друг за другом, легкий бег. Ходьба на носках, руки к плечам. Перестроение в две колонны.

**2. И.п.:** Ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1- поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; 2- вернуться в и.п.

**3. И.п.:** Ноги на ширине плеч, кубики у плеч. 1- полуприсед, кубики вынести вперёд; 2- встать, выпрямиться, вернуться в и.п.

**4. И.п.:** Стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повороты вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, поставить руки на пояс; 2- повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в и.п.

**5. И.п.:** Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте.

# МАРТ

## Комплекс упражнений без предметов

### №13

1. Ходьба в колонне друг за другом, бег по кругу; на сигнал «солнышко» остановиться, поднять руки вверх пальчиками помахать; перестроение в две колонны.
2. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки на поясе. Полуприсяд, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки на поясе. Наклоны туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочерёдное сгибание ног.
6. **И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).
7. Ходьба по кругу, друг за другом

## Комплекс упражнений с флажками

### №14

**Оборудование:** флажки на каждого воспитанника

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

# АПРЕЛЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### № 15

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленных одну линию. Перестроение
2. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной. Полуприсяд, вынести руки вперёд; встать, руки убрать за спину, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.
6. **И.п.:** Игра «Найди свой цвет». В трёх местах площадки положены обручи, в них поставлены кегли разных цветов. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг своей кегли. По сигналу дети разбегаются по всему залу. На сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять своё место, около соответствующего цвета. Можно повторить игру.
7. Ходьба по кругу, друг за другом

## Комплекс упражнений с большим мячом

### № 16

**Оборудование:** мячи на каждого воспитанника

1. **Игровое упражнение «Лягушки».** Из шнура выкладывается круг - это болото. Дети становятся по кругу правым или левым боком к «болоту» - они лягушки. На слова: Вот лягушки по дорожке скачут, вытянувши ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква. Скачут, вытянувши ножки. Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд по кругу. По окончании текста - хлопает в ладоши - дети прыгают в «болото» и присаживаются на корточки. Ходьба в колонне по одному.
2. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться.
4. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мячом коснуться пола; выпрямиться, вернуться в и.п.

**5.И.п.:** Ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.

**6.И.п.:** Игра «По ровненькой дорожке»

## **МАЙ**

### **Комплекс упражнений без предметов**

#### **№ 17**

**1.** Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки» ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки» - присесть. Ходьба и бег врассыпную.

**2.И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в и.п.

**3И.п.:** Стойка на коленях, руки на поясе. Наклоны туловища вправо (влево), вернуться в и.п.

**4.И.п.:** Сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в и.п.

**5.И.п.:** Лёжа на живое, руки согнуты перед собой. Попеременное сгибание и разгибание ног.

**6.И.п.:** Игровое задание «Поймай комара» Прыжки на двух ногах на месте.

**7.** Ходьба по кругу, друг за другом.

### **Комплекс упражнений с кубиками**

#### **№ 18**

**Оборудование:** кубики на каждого воспитанника

**1.** Ходьба по кругу, друг за другом, легкий бег. Ходьба на носках, руки к плечам. Перестроение в две колонны.

**2.И.п.:** Ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1-поднять кубики в стороны-вверх и ударить друг о друга, сказать: «Тук-тук»; 2-вернуться в и.п.

**3.И.п.:** Ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1-Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; 2-наклониться, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п.

**4.И.п.:** Ноги на ширине плеч, кубики у груди. 1-присесть, поставить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс.

**5.И.п.:** Ноги вместе, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте.

**6.** Перестроение. Ходьба по кругу, друг за другом.