

# СЕНТЯБРЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному; остановка по сигналу.
2. **И. п.:** Стойка ноги параллельно, руки внизу.  
Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой,  
Опустить через стороны вниз, вернуться в и.п.(5-6)
3. **И.п.:** Стойка ноги шире плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Полуприсяд, вывести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.  
Прыжки на двух ногах на счет 1-8;1-4- отдых.
7. **Игра «Найди себе пару»** (у одних платочки синего цвета, у других красного) бег по всей площадке;  
На сигнал - «найди пару» дети встают парами, у кого одинаковые платочки.
8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

## Комплекс упражнений с большим мячом

### №2

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

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, положенными в один ряд. Ходьба и бег в рассыпную по всей площадке. Перестроение в 2 колонны.
2. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь; 2- мяч вверх; 3-мяч на грудь; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1-полуприсяд, мяч внести вперед; 2-встать, вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1-наклон к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги слегка расставлены, мяч зажат коленями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с зажатым мячом с небольшой паузой.
6. **И.п.:** Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов)
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

# ОКТЯБРЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### №3

- 1 Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайка» - остановка, прыжки на месте. На сигнал «Птички» - легкий бег друг за другом. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
2. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1-руки в стороны; 2- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон туловища вперед; 2- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- присесть; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки опущены. 1-2- подняться на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.
7. **Игровое задание «Найдём игрушку».** Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребёнком, который первым нашёл игрушку.

## Комплекс упражнений с обручем

### №4

#### **Оборудование: обручи на каждого воспитанника**

1. Ходьба и бег по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.
2. **И.п.:** Ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперед, руки прямые; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в исходное положение.
3. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться; 4- обруч опустить вниз.
4. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2- повороты вправо (влево); 3-4- вернуться в исходное положение.
5. **И.п.:** Стоя на ободу обруча, руки на поясе. Ходьба по ободу серединой ступни.
6. **И.п.:** Стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.
7. **И.п.:** Руки на поясе ноги вместе. Бег врассыпную, по сигналу дети занимают место в обруче.
8. Ходьба по кругу друг за другом.

# НОЯБРЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### №5

1. Ходьба и бег в колонне по одному; остановка по сигналу: «Кузнечик» - прыжки на месте; Перестроение в 2 колонны
2. **И. п.** Ноги на ширине ступни, руки перед грудью.  
1- развести руки в стороны; 2- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 –наклон туловища вперёд, посмотреть вниз на носки ног; 2 – вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 развести руки в стороны; 2 – полуприсяд; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 – подняться на носки, руки за голову, логии в сторону; 3-4- вернуться в и.п.
6. **Игра «Найди себе пару»**- бег по всей площадке; На сигнал - «найди пару» дети встают парами.
8. Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс упражнений с гимнастической палкой

### № 6

#### Оборудование: гимнастические палки

1. Ходьба и бег в колонне по одному; остановка по сигналу: «Кузнечик» - прыжки на месте; Перестроение в 2 колонны
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хватом шире плеч. 1-Поднять палку вверх, подтянуться;2-согнуть руки, палку назад на лопатки;3-палку вверх;4-палку вниз вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-полуприсяд палку вывести вперёд;2-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 наклон туловища вперёд, палку поднять вверх, прогнуться; 3-4 –вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо;2-наклон туловища вправо; 3- выпрямиться; 4-вернуться в и.п. То - же влево.
6. **И.п.:** Стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки ноги вместе, ноги врозь
8. Ходьба в колонне по одному.

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс упражнений без предметов

#### №7

1. Ходьба и бег в колонне по одному; бег врассыпную на сигнал «Снежинка». Ходьба, перестроение в 2 колонны
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-поднять руки вперёд; 2-руки вверх; 3-4-через стороны опустить руки вниз.
3. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни. 1-2 присесть обхватить колени руками; 3-4 вернуться и.п.
4. **И. п.:** Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-развести руки в стороны, наклон к правому (левому) колену, коснуться. 2-выпрямиться; 3-развести руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
5. **И. п.:** Сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклон туловища вперёд коснуться пальцами пола, как можно дальше.
6. **И. п.:** Стойка ноги чуть расставлены, прыжки ноги вместе, ноги врозь
8. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс упражнений с малым мячом

#### №8

#### **Оборудование: мячи по количеству воспитанников**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; остановка по сигналу: «Снежинка» дети останавливаются и делают лёгкое кружение на месте; Перестроение в 2 колонны.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-Поднять руки в стороны; 2-руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И. п.:** Стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-наклон туловища вперёд, вниз передать мяч за коленями, из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п.
4. **И. п.:** Сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – выпрямиться, переложить мяч в левую руку, вернуться в и.п. То - же влево
5. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках; 2-выпрямиться, вернуться в и.п.
6. **И. п.:** Стойка мяч зажат коленями. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.
7. Ходьба в колонне по одному.

**ЯНВАРЬ**  
**Комплекс упражнений без предметов**  
**№ 9**

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-Поднять руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон туловища вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-полуприсяд, хлопнуть в ладоши перед собой; 2-встать, вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе. 1-поднять прямые ноги вперед-вверх; 2-развести ноги в стороны; 3-соединить ноги вместе; 4-вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь; 2-прыжком ноги вместе.
7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс упражнений с обручем**  
**№ 10**

**Оборудование: обручи на каждого воспитанника**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, высоко поднимая колени как петушки. Бег семенящим шагом (коротким шагом) Ходьба и бег чередуются.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-Поднять обруч вперед; 2-обруч на грудь; 3-обруч вперед; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1-присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2-встать, поднять обруч до пояса; 3-присесть, положить обруч на пол; 4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот туловища вправо (влево); 2-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 –наклон туловища вперед, коснуться ободом пола; 3-4 вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

# ФЕВРАЛЬ

## Комплекс упражнений без предметов

### № 11

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу изменить направления движения в другую сторону.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-Поднять руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2-наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 поворот туловища вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 – вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –наклон туловища вперед, коснуться ладонями носков ног; 3-4 вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя ноги вместе, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой
7. Ходьба в колонне по одному.

## Комплекс упражнений с кубиками

### №12

#### **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; 2-кубики вверх; 3-кубики в стороны; 4-вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, кубики у плеч. 1-поворот туловища вправо, отвести руку с кубиком в сторону; 2-вернуться в и.п. 3- поворот туловища влево, левую руку отвести в левую сторону; 4- Вернуться в И.П.
4. **И.п.:** Стоя, ноги слегка расставлены, руки с кубиками за спиной. 1-3-поднять правую, (левую) ногу, дотронуться кубиками колена; 4-вернуться в И.П.
5. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, кубики у груди. 1-присесть, поставить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс.
6. **И.п.:** Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с ходьбой на месте.
7. Перестроение. Ходьба по кругу, друг за другом

## МАРТ

### Комплекс упражнений без предметов

#### № 13

1. Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу изменить направления движения в другую сторону.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-Поднять руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки у плеч. 1-2 поворот туловища вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3-4 – вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 –наклон туловища вперёд, коснуться ладонями носков ног; 3-4 вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя ноги вместе, руки произвольно. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой
7. Ходьба в колонне по одному.

### Комплекс упражнений с флажками

#### № 14

#### Оборудование: флажки на каждого воспитанника

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки с флажками внизу. 1-Поднять руки в стороны; 2-руки с флажками вверх; 3-руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклон вперёд к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки с флажками у плеч. 1-2 поворот туловища вправо (влево), отвести флажок в сторону; 3-4 – вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2-вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя ноги вместе, флажки в правой руке. Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой
7. Ходьба в колонне по одному, помахиывая флажками.

## **АПРЕЛЬ**

### **Комплекс упражнений без предметов**

#### **№ 15**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «**Лягушки**» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «**Птицы**» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1-поднять руки в стороны; 2-руки за голову; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклон вперёд коснуться пола; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2-полуприсяд, руки в стороны; 3-4 вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги врозь, руки на поясе поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2-вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Ноги вместе, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища.
7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками.

### **Комплекс упражнений с малым мячом**

#### **№ 16**

**Оборудование: мячи на каждого воспитанника**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «**Прокатили**» прокатывание мяча в прямом направлении и бег за ним на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию
2. **И. п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-поднять руки в стороны; 2-руки вверх, передать мяч из правой руки в левую; 3-руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на шире плеч, мяч в правой руке. 1-наклон к правой ноге; 2-3-прокатить мяч к левой ноге, обратно к правой; 4-вернуться в и.п. То же к левой ноге.
4. **И.п.:** Основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-полуприсяд, вынести мяч вперёд; 2-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться колена; 3-4-вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.
7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками.



# МАЙ

## Комплекс упражнений без предметов

### № 17

1. Ходьба в колонне по одному
2. **И. п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки за головой. 1- поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2- вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2- полуприсяд, руки за голову, сводя локти вперёд; 3-4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1- мах правой ногой вправо(влево); 2- вернуться в и.п.
7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками.

## Комплекс упражнений с кубиками

### № 18

**Оборудование:** кубики на каждого воспитанника

1. Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленных вдоль площадки.
2. **И. п.:** Основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1-кубики вперёд; 2-кубики вверх; 3-кубики в стороны; 4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног; 2- вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка на коленях, кубики у плеч. 1- поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2- вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Основная стойка, кубики у плеч. 1-2 полуприсяд, вынести кубики вперёд; 3-4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
7. Ходьба в колонне по одному.