

СЕНТЯБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную. Перестроение в 2 колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в сторону - встать на всю ступню; 4- вернуться в и.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2 -наклон туловища к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4 –вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1-2-полуприсяд, руки вывести вперед; 3-4-вернуться в и.п.(браз)
5. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг вправо, руки в стороны; 2- наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3- выпрямиться – руки в стороны; 4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-правую ногу назад на носок, руки за голову; 2- вернуться в и.п. То же левой ногой
7. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе 1-Прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе, руки вниз.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с малым мячом

№2

Оборудование: мячи на каждого воспитанника

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки; переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, между предметами, поставленных в одну линию; ходьба друг за другом, перестроение в 3 колонны.
2. **И.п.:** Основная стойка, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3-руки в стороны; 4- руки вниз.
3. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- 2- поворот туловища вправо (влево) ударить мячом о пол; 3-4-вернуться в и.п.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1- полуприсяд, ударить мячом о пол, поймать его; 2-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4- прокатывание мяча вокруг себя.

6.И.п.: Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу.

7.И.п.: Ходьба в колонне по одному друг за другом.

ОКТЯБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№3

1. Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

2.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. 1- шаг вперед, правой (левой) ногой, руки за голову; 2- вернуться в и.п.

3. И.п.: Стойка ноги врозь, руки на поясе 1-Наклон туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п.

4. И.п.: Основная стойка. Руки на поясе. 1-2 Полуприсяд руки вывести вперед; 3-4 вернуться в и.п.

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 и.п.

6. И.п.: Ноги вместе, руки на поясе. На счет 1-4 прыжки на правой ноге; 5-8 прыжки на левой ноге. С небольшой паузой.

7. Перестроение. Ходьба друг за другом в одной колонне.

Комплекс упражнений с обручем

№4

Оборудование: обручи на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег по одному; ходьба на носках руки к плечам; ходьба на пятках руки за спиной; перестроение в две колонны.

2. И.п.: Основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2- вернуться в исходное положение; 3-4 то же левой ногой.

3. Ноги на ширине ступни, обруч внизу; 1-2-присесть, обруч вывести вперед; 3-4- вернуться в исходное положение.

4. И.п.: Ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- обруч вперед; 2- поворот туловища вправо; 3-обруч вперед; 4- вернуться в исходное положение.

5. И.п.: Обруч на полу; стоя серединой ступни на ободу, руки на поясе. Ходьба по ободу.

6. И.п.: Стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в обруче в чередовании с ходьбой на месте.

7. Перестроение, ходьба по кругу друг за другом.

НОЯБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№5

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег, в рассыпную. Перестроение в 2 колонны.

2.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.

3.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – полуприсяд – руки вперёд; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п.

4.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо, правую руку в сторону. То же влево.

5.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2 –мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 –вернуться в и.п. То же левой ногой.

6.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. Прыжки, в чередовании с ходьбой

7.И.п.: Игра «стоп» - на внимание. Ходьба в рассыпную, на сигнал: «стоп» остановиться, замереть, кубики поднять вверх.

8. Ходьба в колонне по одному

Комплекс упражнений с гимнастической палкой

№ 6

Оборудование: гимнастические палки на каждого

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег, в рассыпную. 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 плечи;3-палку вверх;4-палку вниз вернуться в и.п.

3.И.п. .: Стойка ноги врозь, палка внизу. 1- палку поднять вверх;2 –наклон туловища вперёд, руки вывести вперёд 3-выпрямиться. Поднять палку вверх;4- вернуться в и.п.

- 4.И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1-полуприсяд палку вывести вперёд; 2-вернуться в и.п.
- 5.И.п.:** Стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1-повороты туловища вправо (влево) 2-вернуться в и.п.
- 6.И.п.:** Основная стойка, палка у груди хватом шире плеч, руки согнуты в локтях. 1-Прыжком ноги врозь, палку поднять вверх; 2-вернуться в и.п.
- 7.И.п.:** Основная стойка, палка визу. 1-правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вывести вперёд; 2- вернуться в и.п.

ДЕКАБРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№7

- 1.** Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по команде; перестроение в три колонны.
- 2.И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-развести руки в стороны; 2-руки к плечам, пальцы сжаты в кулаки; 3-развести руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
- 3.И.п.:** Основная стойка, руки на поясе. 1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон туловища вправо; 3- выпрямиться; 4-вернуться в и.п.
- 4.И.п.:** Стойка ноги врозь, руки за головой. 1-развести руки в стороны; 2-наклон туловища вперед, коснуться пальцами колен; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
- 5.И.п.:** Сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые. 1- согнуть ноги в коленях, обхватить руками, прижать; 2- вернуться в и.п.
- 6.И.п.:** Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание и разгибание ног «Велосипед»
- 7.И.п.:** Ноги чуть расставлены, руки на поясе. Прыжки вокруг себя, в чередовании с ходьбой.
- 8.** Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с мячом большого размера

№8

Оборудование: гимнастические палки

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист» остановиться, поднять согнутую ногу в колене, руки в стороны. На сигнал «Лягушки» остановиться, присесть, положить руки на колени; бег врассыпную. Перестроение в 2 колонны.
2. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 –поднимаясь на носки, поднять мяч вверх;3-4- вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать двумя руками.
4. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1-полуприсяд, уронить мяч, поймать его; 2-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Сидя ноги врозь, мяч внизу.1-поднять мяч вверх; 2-наклон туловища вперёд, коснуться мячом пола; 3- выпрямиться, поднять мяч вверх; 4- вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Стойка мяч зажат коленями, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.
7. **И.п.:** Основная стойка, мяч визу.1-правую (левую) ногу в сторону на носок, мяч вывести вперёд;2- вернуться в и.п.
8. Ходьба в колонне по одному.

ЯНВАРЬ

Комплекс упражнений без предметов

№ 9

1. Ходьба и бег в колонне по одному.
2. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой вправо, руки за голову;2-приставить ногу, вернуться в и.п.
3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-3- пружинистые приседания, руки вперёд;4-вернуться в и.п.
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-вернуться в и.п.
5. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища.1-руки в стороны; 2-мах правой ногой, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-опустить ногу, руки в стороны;4-вернуться в и.п.
6. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе.1-шаг вправо; 2-наклон туловища вправо;3-выпрямиться;4-вернуться в и.п.
7. **И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге, в чередовании с ходьбой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с обручем

№ 10

Оборудование: обручи на каждого воспитанника

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 двумя руками хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3- присесть, положить обруч на пол; 4- встать, вернуться в и.п.

3.И.п.: Стойка ноги врозь, обруч хватом рук с боков, на груди. 1- Поворот туловища вправо (влево); 2- вернуться в и.п.

4.И.п.: Основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2- опираясь на обод обруча руками, отвести правую (левую) ногу назад; 3-4 – вернуться в и.п.

5.И.п.: Стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2- полуприсяд, обруч вывести прямыми руками вперёд; 3-4 – вернуться в и.п.

6.И.п.: Основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1- 7, на счёт 8 – прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

7.И.п.: Игровое упражнение «Великаны и гномы»

8. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс упражнений без предметов

№ 11

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с поворотом по сигналу.

2.И.п.: Основная стойка, руки вниз. 1-2 отставить правую ногу назад на носок, одновременно поднять руки вверх через стороны; 3-4 – вернуться в и.п.

3.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. 1-2 – полуприсяд медленно, колени развести в стороны, спину и голову держать прямо.

4.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклон туловища к правому и левому колену; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в и.п.

5.И.п.: Стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- мах правой ногой вперёд; 2- мах правой ногой назад; 3 - мах правой ногой вперёд; 4- вернуться в и.п.

6.И.п.: Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1- 7, на счёт 8 – остановиться. Повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с кеглями №12

Оборудование: кегли на каждого воспитанника

1. Ходьба друг за другом, легкий бег. Ходьба на носках, на пятках, поворотом вокруг себя по команде. Ходьба и бег враспынную.

Перестроение в три колонны.

2. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, руки с кеглями внизу. 1-руки с кеглями в стороны; 2-кегли вверх; 3-руки с кеглями в стороны; 4-вернуться в и.п.

3. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, руки с кеглями внизу. 1-кегли в стороны; 2-наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3-выпрямиться, руки на пояс; 4-наклониться, взять кегли, вернуться в и.п. То же к левой ноге.

4. **И.п.:** Стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1-поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2-поворот в лево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3-поворот вправо. Взять кеглю; 4-поворот влево, взять кеглю

5. **И.п.:** Сидя ноги врозь, кегли у груди. 1-2-наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4-вернуться в и.п.

6. **И.п.:** Основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

7. Перестроение в одну колонну. Ходьба по кругу друг за другом.

МАРТ

Комплекс упражнений без предметов №13

1. Ходьба по кругу друг за другом; легкий бег; ходьба с остановкой по сигналу; игра «**Великаны и гномы**»; перестроение в звенья.

2. **И.п.:** Основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1-3-три рывка руками в стороны; 4-вернуться в и.п.

3. **И.п.:** Стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-наклон туловища вправо (влево); 2-вернуться в и.п.

4. **И.п.:** Лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-2- поднять таз, прогнуться опираясь на ладони; 3-4- вернуться в и.п.

5. **И.п.:** Лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять правую ногу вперед-вверх, одновременными движениями правую опустить,

левую поднять вверх;3-левую ногу вниз, правую ногу вверх; 4-вернуться в и.п.

6. И.п.: Сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-наклониться вперёд, коснуться руками правой (левой) ноги; 4-вернуться в и.п.

7. И.п.: Основная стойка, руки вдоль туловища.1-2 подняться на носки руки развести через стороны вверх;2-вернуться в и.п.

8. Игра «Не попадись» прыжки на двух ногах, в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс упражнений с гимнастической палкой № 14

Оборудование: гимнастические палки на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с поворотом по сигналу.

2.И.п.: Основная стойка, палка вниз. 1-поднять палку на грудь; 2-палка вверх; 3-палка на грудь; 4-вернуться в и.п.

3.И.п.: Стойка, ноги врозь палка вниз.1-палка вверх; 2-наклон к правой ноге; 3-выпрямиться, палка вверх; 4-вернуться в и.п. То же к левой ноге.

4.И.п.: Основная стойка, палка на плечах 1-2-медленно полуприсяд, спину и голову держать прямо; 3-4- вернуться в и.п.

5.И.п.: Лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, палку вперёд – вверх; 2- вернуться в и.п.

6.И.п.: Основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1-прыжком ноги врозь, палка вверх; 2-прыжком ноги вместе, палка вниз.

7. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ

Комплекс упражнений без предметов № 15

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через предметы.

2.И.п.: Основная стойка, руки вдоль туловища; 1-2-подняться на носки, поднять руки через стороны вверх; 3-4-вернуться в и.п.

3.И.п.: Стойка, ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2-медленными движениями выполнить полуприсяд, руки развести в стороны; 2- вернуться в и.п.

- 4.И.п.:** Стойка ноги шире плеч, руки за спиной. 1- руки в стороны; 2- наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.
- 5.И.п.:** Стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.1- поднять правую (левую) ногу назад-вверх;2-вернуться в и.п.
- 6.И.п.:** Стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1-поворот вправо, правую руку в право; 2-вернуться в и.п. То же влево.
- 7.И.п.:** Основная стойка, руки вдоль туловища. 1-прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2-прыжком ноги вместе, руки опустить вдоль туловища
- 8.** Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с малым мячом № 16

Оборудование: мячи на каждого воспитанника

- 1.** Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с выполнением упражнений для рук – в стороны, за голову, на пояс; бег в рассыпную. Перестроение
- 2.И.п.:** Основная стойка, 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.:** Стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1-2-сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3-4-вернуться в и.п.
- 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 и.п.
- 6.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.
- 7.И.п.:** Ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

МАЙ

Комплекс упражнений без предметов

№ 17

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

Перестроение

2. **И.п.:** Основная стойка, руки на поясе; 1-2 – подняться на носки, руки через стороны вверх, подтянуться; 3-4- вернуться в и.п.

3. **И.п.:** Стойка ноги на шире плеч, руки за спину. 1-руки в стороны; 2-наклон вправо, руки вверх; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-вернуться в и.п.

4. **И.п.:** Стойка на коленях, руки на поясе. 1-поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2-вернуться в и.п. То же влево.

5. **И.п.:** Стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2-выпрямить колени, приняв положение, упора согнувшись; 3-4-вернуться в и.п.

6. **И.п.:** Лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1-2-прогнуться, руки вынести вперёд; 3-4-вернуться в и.п.

7. **И.п.:** Ходьба в колонне по одному.

Комплекс упражнений с обручем

№ 18

Оборудование: обручи на каждого воспитанника

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную. Перестроение.

2. **И.п.:** Основная стойка, обруч внизу. 1- обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2- вернуться в и. п. 3-4 тоже левой ногой.

3. **И.п.:** Ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2-присесть, обруч вывести вперед; 3-4- вернуться в и. п.

4. **И.п.:** Ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1- обруч вперед; 2- поворот туловища вправо; 3-обруч вперёд; 4 - вернуться в и. п.

5. И.п.: Обруч на полу, встать на колени в центр, руки на поясе. 1-сесть на правое бедро – руки выставить вперёд; 2-выпрямиться. То же в левую сторону.

6. И.п.: Стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки из обруча в обруч, в чередовании с ходьбой вокруг обруча.

7. Перестроение, ходьба по кругу друг за другом.