Сентябрь

Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-7 раз).
3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Сентябрь

Комплекс №2.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала, через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 - руки в стороны; 2 - присесть, мяч переложить в левую руку; 3 - встать, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).
5. И. п. - стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 - прокатить мяч вправо (влево, поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).
6. И. п. - лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 - опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).
7. Игра «Совушка».

Октябрь

Комплекс №3.

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение. То же влево (6-8 раз)

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот вправо (влево, отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 - поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 - исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

6. И. п. - стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 - исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

7. Ходьба в колонне по одному.

Октябрь

Комплекс №4.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя в том месте, где застала их команда.

Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 - палку вверх; 2 - сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 - палку вверх; 4 — исходное положение (6-8 раз).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - палку вверх; 2 - присесть, палку вынести вперед; 3 - встать, палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).
4. И. п. - сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 - палку вверх; 2 - наклониться вперед, коснуться пола (рис. 38); 3 - палку вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь__

Комплекс №5.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами — змейкой; ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 - круговые движения руками вперед; 5-8 - то же назад (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за головой. 1 - шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же в левой ноге (4-3 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 - исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Комплекс №6.

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя: на сигнал «Бабочки!» остановиться и помахать руками, как крылышками, на сигнал «Лягушки!» остановиться и присесть, руки положить на колени.

Упражнения с флажками

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - поднять флажки вверх, скрестить; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 - флажки вверх; 2 - присесть, флажки вынести вперед; 3 - встать, флажки вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - поворот вправо (влево, флажок отвести вправо; 2 - исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - исходное положение. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.

7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

Декабрь

Комплекс №7.

1. Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения: на быстрые удары в бубен ходьба мелким, семенящим шагом, на медленные удары - широким свободным шагом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
3. И. п. - То же. 1-2 - поочередное приседание, не отпуская рук партнера (рис. 40); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - исходное положение (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого, руки за головой согнуты. 1-2 - поочередно приседать;

3-4 - исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 - выпад вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Декабрь

Комплекс №8.

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Лягушки!» присесть, на сигнал «Аист!» встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в три колонны.
Упражнения с гимнастической палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 - палку вперед параллельно; 4 - повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 - палку параллельно; 6- исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 - шаг правой ногой вперед через палку; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг правой ногой назад через палку; 4 - шаг левой назад. То же с левой ноги (5-6 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 - присесть, развести колени врозь; 3-4 - исходное положение (5-6 раз).
7. Игра «Угадай, кто позвал».

Январь

Комплекс №9.

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 - опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - руки вниз (8 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (по три раза).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по три раза).

6. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыгни- повернись - на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

7. Игра «Эхо».

Январь

Комплекс №10.

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию

(8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с кубиком

2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).
6. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 - руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 - руки вперед; 4 - опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Февраль

Комплекс №11.

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 - поднять руки через стороны вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 - поочередно поднимать ногу (правую или левую) - ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - присесть, колени развести в стороны; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Игра «Летает — не летает».

Февраль

Комплекс №12.

1. Игра малой подвижности «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров — справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем игра повторяется.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - переложить мяч в правую руку за спиной; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 - наклон вперед; 2-3 - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 - исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 - прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 - прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 - поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 - исходное положение. То же левой ногой (по 3 раза).
6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №13.

1. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Упражнения в парах

2. И. п. - основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1 - поднять руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - то же. 1 - один приседает, а второй держит его за руки; 2 - встать; 3-4 - то же, другой ребенок (по 4 раза).

4. И. п. - то же. 1-2 - поворот туловища направо; 3-4 - налево, не отпуская рук (по 4 раза).

5. И. п. - то же. 1-2 - поочередно поднимать одну ногу назад - вверх, не сгибая колена (по 4 раза).

6. И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 - другой ложится на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3-4 - исходное положение. На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3 раза).

7. Ходьба в колонне по одному.

Март

Комплекс №14.

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу воспитателя построение в колонну по одному в движении — найти свое место в колонне.

Упражнения с обручем

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 (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону; 2 - исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - исходное положение. То же влево (8 раз).

5. И. п. - лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

6. И. п. - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

7. Игра «Летает - не летает».

Апрель

Комплекс №15.

1. Игра «Воротца». Дети встают парами и идут, не держась за руки. На сигнал воспитателя «Воротца!» все останавливаются, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», - дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4- исходное положение (6-7 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

Комплекс №16.

1. Игра «По местам!». Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым на полу лежит кубик. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всему залу. В это время воспитатель убирает один кубик. По сигналу «По местам!» дети бегут к кубикам, занимая любое место. Оставшийся без места считается проигравшим. Игра повторяется и на третий раз воспитатель кладет недостающий кубик.

Упражнения с палкой

2. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед; 2 - палку вверх; 3 - палку вперед; 4 - исходное положение.

3. И. п. - стойка ноги врозь, палка на груди. 1 - наклониться вперед, положить палку на пол; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - наклон вперед, взять палку; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вверх; 3-4 - исходное положение (6-7 раз).

5. И. п. - стойка на коленях, палка за головой. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. - основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 - поднять правую ногу назад - вверх; 2 - исходное положение; 3-4 - левой ногой (по 3-4 раза).

7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.

Май

Комплекс №17.

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - руки к плечам; 2-4 - круговые движения вперед; 5-7 - то же назад; 8 - исходное положение (5-6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 - исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 - опустить ногу, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 - поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. И. п. - лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 - прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 - исходное положение.

7. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 - прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной, в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

Май

Комплекс №18.

1. Игра «Летает — не летает».

Упражнения с обручем

2. И. п. - основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 - поднять обруч вверх; 2 - повернуть обруч и опустить за спину (рис. 43); 3 - обруч вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 - обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево); 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 - присесть, взять обруч хватом с боков; 2 - встать, обруч на уровне пояса; 3 - присесть, положить обруч на пол; 4 - исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение.

6. И. п. - стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

7. Игра «Эхо» (в ходьбе).