ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Комплекс №1
(на осенний период)

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 (6-7раз).

3.*И.п.* – основная стойка, руки на поясе. 1-2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 - выпрямиться, исходное положение (6-7раз).

4. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклонится вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.(5-6раз).

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

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.

Комплекс №2
(на осенний период)

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 2-3раза.

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 и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8раз).

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 и.п. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6раз).

4. *И.п.* - основная сойка, мяч в правой руке внизу.1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же, мяч в левой руке (5-6раз).

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 6раз).

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 (6-8раз)

7. Игра «Совушка».

Комплекс№3
(на осенний период)

1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя.

Упражнения с флажками

2. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – руки вперед; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8раз).

3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 – вернуться в и.п. (6-8раз).

4. *И.п.* – основная стойка, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 – присесть, флажки вынести вперед; 3-4 – и.п.(8раз).

5. *И.п.* – сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты. 1-2 – наклониться вперед, коснуться палочками носков ног; 3-4 – выпрямиться, вернуться в и.п. (6-7раз).

6. *И.п.* – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в и.п. (6раз).

7. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, вернуться в и.п. После серии прыжков на счет 1-8 небольшая пауза. Повторить 2-3раза.

8. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке, над головой.

Комплекс №4
(на осенний период)

1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя поворот в другую сторону; ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии 40-50 см один от другого.

Упражнения с обручем

2. *И.п.* – основная стойка, обруч вертикально хватом рук с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх, руки прямые; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в и.п. (6-7раз).

3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (6раз).

4. *И.п.* – сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков. 1 – обруч вверх, посмотреть; 2 – наклон вперед к левой ноге (носку), обруч вертикально; 3 – обруч вверх; 4 – и.п. То же к правой ноге (6раз).

5. *И.п.* – лежа на спине, обруч горизонтально на уровне груди. 1-2 – приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; 3-4 – вернуться в и.п. (5-6раз).

6. *И.п.* – основная стойка в центре лежащего на полу обруча, руки вдоль туловища. 1-7 – прыжки на двух ногах в обруче; 8 – прыжок из обруча. Повернуться к обручу. 1-7 – прыжки перед обручем; 8 – прыжок в обруч.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 5
(на осенний период)

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 – и.п. То же влево (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в и.п. (6раз).
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 – и.п. То же, коснуться левого носка (по 6раз).
5. *И.п.* – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – и.п. Плечи не проваливать (5-6раз).
6. *И.п.* – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – и.п. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №6
(на осенний период)

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 – и. п. (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вынести вперед; 3 – встать, палку вверх; 4 – и.п. (6раз).
4. *И.п.* – сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 – палку вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – палку вверх; 4 – и.п. (6раз).
5. *И.п.* – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1-2 – прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 – и.п. (6-8раз).
6. *И.п.* – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в и.п. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс№7
(на осенний период)

1. Игра «Затейники» (см. комплекс 12 для детей 5-6лет).
Упражнения с обручем
2. *И.п.* – основная стойка, обруч в правой руке. 1-3 - махом правой рукой вперед-назад; 4 – переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (8раз).
3. *И.п.* – основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклониться вправо; 2 – и.п.; 3-4 – то же в левую сторону (6раз).
4. *И.п.* – стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков. 1 – обруч вверх; 2 – присесть; 3 – встать, обруч вверх; 4 – и.п.(6-7раз).
5. *И.п.* – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в выпрямленной правой руке; 2 – и.п., быстрым движением переложить обруч в левую руку; 3-4 – то же влево (5-6раз).
6. *И.п.* – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков; 1-2 – прогнуться, обруч вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 – и.п. (6-7раз).
7. *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 1-8 - прыжки вокруг обруча; остановка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №8
(на осенний период)

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 (5-6раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – шаг вправо; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево (6раз).
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 – и.п. То же в левой ноге(4-5раз).
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 – и.п. (6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, руки в стороны. 1 – прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 – и.п. На счет 1-8, повторить 2-3раза.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №9

Комплекс №10

(на осенний период)

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 – и.п. (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки вверх; 4 – и.п. (6раз).
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 – и.п. (6раз).
5. *И.п.* – стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; 2 – и.п. (6-8раз).
6. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3раза.
7. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

(на осенний период)

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя.

Упражнения на гимнастической скамейке

2. *И.п.* – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (8раз).
3. *И.п.* – сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (6-8раз).
4. *И.п.* – сидя верхом, руки за головой. 1 – поворот вправо, руку в сторону; 2 – выпрямиться в и.п. То же влево (6раз).
5. *И.п.* – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку; 2 – шаг левой ногой на скамейку; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и повторить упражнение (8раз).
6. *И.п.* – лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1-2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3-4 – и.п. (6раз)
7. *И.п.* – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки.
8. Ходьба в колонне по одному между скамейками.

Комплекс №11
(на осенний период)

1. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную дистанцию 10м).

Упражнения с гимнастической палкой

2. *И.п.* – основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – палку вверх, правую ногу оставить назад на носок; 2 – и.п. То же левой ногой (6-7раз).
3. *И.п.* – основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди. 1-3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – и.п. (5-6раз).
4. *И.п.* – основная стойка, палка хватом шире плеч внизу. 1 – руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – и.п. (6раз) То же влево.
5. *И.п.* – стойка на коленях, палка за головой на плечах хватом шире плеч. 1 – поворот вправо; 2 – и.п. То же влево.
6. *И.п.* – лежа на спине, палка за головой, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; 3-4 – вернуться в и.п. (5-6раз).
7. *И.п.* – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе; так 8 прыжков. Повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.
8. Игра «Затейники».

Комплекс №12
(на осенний период)

1.Игра «Угадай, чей голосок»; ходьба и бег по кругу.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И.п.* – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – опустить мяч за голову; 3 – поднять мяч вверх; 4 – и.п. (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10раз).
4. *И.п.* – стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону).
5. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный (8-10раз).
6.*И.п.* – основная стойка, мяч внизу. 1-2 – присесть, мяч вынести вперед; 3-4 – и.п.(6раз).
7. Игра «Удочка».
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №13
(на зимний период)

1. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски); ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - поднять руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой. 3 – руки в стороны; 4- и.п.(8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).
4. *И.п.* – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; 2 – и.п. То же влево (6раз).
5. *И.п.* – лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 – поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 – вернуться в и.п. То же левой ногой (6раз).
6. *И.п.* – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 – вернуться в и.п. (6-8раз).
7. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №14
(на зимний период)

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 – и.п. (6раз).
3. *И.п.* – То же.1-2 – поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 – вернуться в и.п. (6раз).
4. *И.п.* – стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и.п.(6раз).
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 – и.п. (4-5раз).
6. *И.п.* – основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1- выпад вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (6раз).
7. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя.

Комплекс №15
(на зимний период)

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.

Упражнение 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- и.п. (4-5раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 – вернуться в и.п. (6раз).
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 (5-6раз).
5. *И.п.* – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п. То же влево (6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 – присесть, развести колени врозь; 3-4 – и.п. (5-6раз).
7. Игра «Угадай кто позвал».

Комплекс №16
(на зимний период)

1. Ходьба и бег по кругу в обе стороны вокруг верёвки, положенной в виде круга.

Упражнение с верёвкой
2. *И. п.* - основная стойка лицом в круг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 - поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх; 2 - опустить верёвку, вернуться в и. п.
3. *И. п.* – основная стойка лицом вкруг, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1 – 2 – присесть, верёвку вынести в перёд; 3 - 4 - и. п. (6-8 раз).
4. *И.п.* - стойка ноги ширине плеч, лицом в круг, верёвка внизу хватом сверху. 1 - поднять верёвку вверх; 2- наклон вперёд – вниз, коснуться пола;3 – выпрямиться, верёвку вверх; 4 – и. п. (6 - 7 раз).
5. *И. п.* - стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1 - поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 - опустить ногу, вернуться в и. п. (6 – 7раз.)
6. *И. п.* – лёжа на животе, верёвка в согнутых руках хватом сверху. 1 - прогнутся, верёвку вперёд; 2 – и. п. (6 – 7раз).
7. *И.п.* – стоя боком к веревке, руки вдоль туловища. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трех шагов. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза.
8. Игра «Совушка».

Комплекс №17
(на зимний период)

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 (8раз).
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 и.п. (5-6раз).
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 и.п. 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 – и.п. 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 гр. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.
7. Игра «Эхо».

Комплекс №18
(на зимний период)

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию(8-10шт.); ходьба и бег врассыпную.
Упражнения с кубиком
2. *И.п.* – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 –руки через в стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 –опустить через сторону руки вверх. То же левой рукой (8раз).
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. (6раз).
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 и.п., 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 и.п. (6раз).
6. *И.п.* – осн. стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на прав. и лев. Ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3раза).
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 и.п.(8раз)
8. Ходьба в колонне по одному с кубик. В поднятой руке.

Комплекс №19
(на зимний период)

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом
2. *И.п.* – стойка Ногина ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – и.п., мяч в левой руке; 3-4 – то же левой рукой (7-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 2 – поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево (по 3-4 раза в каждую сторону).
4. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 2 – выпрямиться; 3 – наклониться вперед и переложить мяч за правой ногой; 4 – и.п. (5-6раз).
5. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками. Выполняется в произвольном темпе.
6. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой, и так поочередно несколько раз подряд. Темп произвольный.
7. Игра «Затейники»

Комплекс №20
(на зимний период)

1. Игра в ходьбе «Летает – не летает».

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка, руки внизу. 1 – руки в стороны, правую ногу назад на носок; 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой (6-8раз).
3. *И.п.* – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши над головой; 2 – вернуться в и.п.(6-8раз).
4. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – мах правой ногой вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – и.п. 3-4 – то же левой ногой (6раз).
5. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вправо, правую руку опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной. На счет 1-8 (2-3раза).
7. Игра «Эхо».

Комплекс №21
(на зимний период)

1. Игра «Фигуры»

Упражнения с веревкой (дети стоят по кругу перед веревкой лицом в круг)
2. *И.п.* – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1 – поднять веревку вверх, отставить правую(левую) ногу на носок; 2 – и.п.
3. *И.п.* – основная стойка лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – поднять веревку; 2 - наклониться, положить веревку у носков ног; 4 – и.п (6раз)
4. *И.п.* – стойка на коленях, спиной к веревке, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), коснуться рукой веревки; 2 – вернуться в и.п (по4 раза в каждую сторону).
5. *И.п* – сидя лицом в круг; ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги (угол); 2 – поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и.п (6-8раз).
6. *И.п.* –лежа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за веревку (6раз).
7. *И.п.* – стоя перед веревкой, руки свободно вдоль туловища Прыжки в круг, поворот кругом и прыжок из круга, и так несколько раз подряд.
8. Игра малой подвижности «Хоровод». Играющие образуют два круга, один внутри другого. Все берутся за руки и по команде воспитателя идут или бегут по кругу в разные стороны.

Комплекс №22
(на зимний период)

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 и.п. (6раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 – наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 – и.п. (6раз).
4. *И.п.* – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка (по 6раз каждый).
5. *И.п.* – основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 – присесть, колени развести в стороны; 3-4 – вернуться в и.п.(6раз).
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».

Комплекс №23
(на зимний период)

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с замедлением или ускорением темпа движения: на частые удары в бубен – короткие, семенящие шаги, руки на поясе; на редкие удары – широкий шаг со свободными движениями рук. Бег между предметами (мячи, кубики, кегли). Ходьба и бег чередуются.

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. (6-7раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 - поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (6раз).
4. *И.п.* – сидя ноги прямые. Руки в упоре сзади. 1 - поднять прямую правую ногу, носок оттянуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.(8раз).
5. *И.п.* – лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 – поворот на спину; 3-4 – вернуться в и.п.(5-6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком в и.п. На счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Игра «Удочка».

Комплекс №24
(на зимний период)

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 – и.п. (6-8раз).
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 – и.п.(по 3раза 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 и.п. Переложить мяч в левую руку. То же влево (по 3раза в каждую сторону).
5. *И.п.* – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 – и.п. То же левой ногой (по 3раза).
6. Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №25
(на весенний период)

1. Игра «Пауки и мухи»

Упражнения с короткой скакалкой
2. *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – поднять скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п. (8раз).
3.*И.п.* – стойка ноги врозь. Скакалка внизу. 1 – поднять скакалку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 – и.п. (8раз).
4 *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (6-7раз).
5. *И.п.* – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1-2 – поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3-4 – и.п. (5-6раз).
6. *И.п.* – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, скакалку вверх; 2 – вернуться в и.п.
7. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией прыжков по 10-15 раз подряд, затем пауза и снова повторить прыжки.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №26
(на весенний период)

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 и.п. 3-4 – то же левой ногой (6-8раз).
3. *И.п.* – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – и.п., взять обруч в левую руку. То же влево (по 3раза в каждую сторону).
4. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – и.п. То же влево (8раз).
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 – и.п. (6-8раз).
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».

Комплекс №27
(на весенний период)

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 – и.п. (6-8раз).
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 4раза).
5. *И.п.* – то же. 1-2 - поочередно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена (по 4раза).
6. *И.п.* – сидя лицом друг к другу, один ребенок зажимает стопами ноги товарища. 1-2 – другой ложиться на пол, руки за голову, а товарищ старается удерживать его ноги; 3-4 – и.п.На следующий счет упражнение выполняет другой ребенок (по 3раза).
7. Ходьба в колоне по одному.

Комплекс №28
(на весенний период)

1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя.

Упражнения с малым мячом
2. *И.п.* – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 – вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4 – то же влево (по 3раза).
4. *И.п.* – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом об пол; 2 – и. п. (по 6раз).
5. *И.п.* – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – мяч вверх; 2 – наклониться вперед, к правой ноге, коснуться носка; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – и.п. (6раз).
6. *И.п.* – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3-4 – и.п. (6раз).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №29

Комплекс №30

(на весенний период) Игра средней подвижности «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 воротцам до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!», - дет опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала воспитателя. *Упражнения с флажками* 2. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую в сторону; 3 – правую вниз; 4 – левую вниз (8раз). 3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки вверх; 2 – наклон вправо(влево); 3- выпрямиться; 4 – и.п. (по 3раза). 4. *И.п.* – стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди. 1-2 – присесть, флажки вынести вперед; 3-4 и.п. (6-8раз). 5. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2- вверх; 3 – Флажки в стороны; 4 – и.п. 6. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – и.п. на счет 1-8, повторить 2-3 раза. 7. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.	*(на весенний период)* 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. *Упражнение с палкой* 2. *И.п.* – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед; 2 – палку вверх; 3 – палку вперед; 4 – и.п. 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 – и.п. (6раз). 4. *И.п.* – основная стойка, палка внизу. 1-2 – присесть, палку вверх; 3-4 – и.п. (6-7раз). 5. *И.п.* – стойка на коленях, палка за головой. 1 – палку вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п. То же влево (по 3раза). 6. *И.п.* – основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 – поднять правую ногу назад-вверх; 2 – и.п.; 3-4 – левой ногой (по 3-4 раза). 7. Ходьба в колонне по одному с палкой, держать вертикально, как ружье.
Комплекс №31 *(на весенний период)* 1. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию. *Упражнения с мячом большого диаметра* 2. *И.п.* – основная стойка, мяч внизу. 1 – поднять мяч вперед; 2 – мяч вверх; 3 – мяч вперед; 4 – и.п. (6-8раз). 3. *И.п.* – ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. 1 – наклониться вперед к правой ноге; 2-3 - прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; 4 – и.п. (6-7раз). 4. *И.п.* – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1-2 – присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 3-4 – вернуться в и.п. (6раз). 5. *И.п.* – стойка на коленях, мяч на полу. 1-4 – катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возращение в и.п. То же с поворотом влево (по 3раза). 6. *И.п.* – стойка ноги врозь, мяч внизу. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). выполняется в индивидуальном темпе. 7. Игра «Удочка».	Комплекс №32 *(на весенний период)* 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; 3 – обруч вверх; 4 – и.п. (6-8раз). 3. *И.п.* – стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклониться вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – и.п. (6раз). 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 – и.п. (5-6раз). 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 и.п. 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).

Комплекс №33
(на весенний период)

1. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по ориентирам, указанным воспитателем; перестроение в колонну по три (дети берут флажки по ходу движения в колоне по одному).

Упражнения с флажками
2. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. (6-8раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, взмахнуть флажками; 2 – и.п. То же влево (6раз).
4. *И.п.* – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вынести вперед; 3 – встать, флажки в стороны; 4 – и.п. (7-8раз).
5. *И.п.* – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 - флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться. Флажки в стороны; 4 – и.п. (6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки вверх; 2 – и.п. То же влево (6-8раз).
7. Игра «Не попадись» (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего).
8. Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

Комплекс №34
(на весенний период)

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 печам; 2-4 – круговые движения вперед; 5-7 – то же назад; 8 – и.п. (5-6раз).
3. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – и.п. То же влево (6раз).
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 стороны4 4 – и.п. То же левой ногой (6раз).
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 – и.п.
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.

Комплекс № 35
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. На сигнал воспитателя «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал «Кучер!» обычная ходьба; ходьба и бег чередуются.

Упражнения с короткой скакалкой
2. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3- скакалку вперед; 4 – и.п. (6-7раз).
3. *И.п.* – основная стойка, скакалка внизу. 1-2 - медленным движением присесть, скакалку вверх; 3-4 и.п. (5-6раз).
4. *И.п.* – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – и.п. (4-5раз).
5. *И.п.* – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1-2 – поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3-4 - и.п.
6. *И.п.* – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между серией прыжков.
7. Игра малой подвижности «Летает – не летает» (в ходьбе по кругу).

Комплекс №36
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; обычная ходьба, руки за головой; бег врассыпную.

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки развести в стороны; 2 – вернуться в и.п.
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны, 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (по 3 раза).
4. *И.п.* – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 – присесть, руки поднять вверх; 3-4 и.п. (6раз).
5. *И.п.* – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге4 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. То же к левой ноге (по 3раза).
6. Игра «Удочка».
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 37
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне; бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой
2. *И.п.* – основная стойка, палка на груди хватом сверху. 1 – поднять палку вверх; 2 – палку за голову; 3 – палку вверх; 4 – и.п. (6-7раз).
3. *И.п.* – основная стойка, палка внизу. 1 – шаг вправо, палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – и.п. То же влево (по 3раза).
4. *И.п.* – ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху. 1-2 – перехватывая палку, приседать; 3-4 – так же, перехватывая палку в и.п. (5-6раз).
5. *И.п.* – стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 – и.п. (5-6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – и.п. Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №38
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания для рук – в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка. руки вдоль туловища. 1 – правую руку через стороны вверх; 2 – левую вверх; 3 – правую руку через стороны вниз; 4 – так же левую вниз.
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону (4-6раз).
4. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же влево (6раз).
5. *И.п.* – основная стойка, руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, обхватить колени руками; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – и.п. То же другой ногой (6раз).
6. *И.п.* – стойка на колени руки на поясе. 1-2 - поворачивая туловище вправо. Сесть на бедро, руки вперед; 3-4 – вернуться в и.п. То же влево (5-6раз).
7. *И.п.* – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно на счет 1-8, в чередовании с небольшой паузой.
8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 39
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал «Аист!» встать на одной ноге. Подогнув другую, руки в стороны; затем вновь ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть, руки положить на колени; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения с гимнастической палкой
2. *И.п.* – основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 – поднять палку вверх; 2 – палку вперед; 3 - полуприсед; 4 – и.п. (6-8раз).
3. *И.п.* – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2-3 – два наклона вперед; 4 – и.п. То же влево (6-8раз).
4. *И.п.* – основная стойка, палка у груди. 1 – палку вверх; 2 – присесть, палку вынести вперед; 3 – встать. Палку поднять вверх; 4 – и.п. (6раз).
5. *И.п.* – стойка на коленях, палка на плечах за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.4 3-4 – то же влево (по 3раза).
6. *И.п.* – основная стойка, палка внизу, хватом шире плеч. На счет 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (2раза).
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс № 40
(на летний период)

1. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два (пары); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов
2. *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 3-4 – и.п. То же влево (6-7раз).
3. *И.п.* – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо, левую руку за голову; 2 – и.п.; 3-4 – то же влево (по 3раза).
4. *И.п.* – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вынести вперед, голову и спину держать прямо; 2 – и.п. (5-6раз).
5. *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести в стороны; 3 – ноги соединить; 4 – опустить ноги в и.п. (5-6раз).
6. *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 – прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова повторить прыжки.
7. Игра «Летает – не летает» (ходьба по кругу).