



Сентябрь

1-2 недели

Комплекс № 1 без предметов

«Зайки греют лапки»

1. И.П.: О.С.— ноги слегка расставлены, руки за спиной. Выпрямить руки вперед, поворачивая ладони вверх. Вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.

«Хлопни лапками»

2. И.П.: О.С.— ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед вниз, хлопнуть в ладоши. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

«Зайки маленькие и большие»

3. И.П.: О.С.— ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вынести прямые руки вперед. Встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

«Зайки-попрыгайки»

4. И.П.: О.С.— ноги слегка расставлены, руки вниз. Прыжки на двух ногах на месте. Повторить 2 раза по 8 прыжков. Прыжки чередуются с ходьбой.

«Подуем на лапки»

Педагог: Лапки зайчики размяли,
По дорожке зашагали.



Сентябрь

3-4 недели

Комплекс № 2 с мячами

1. И.П.: О.С.— ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. Выпрямляя руки, поднять мяч вверх, опустить мяч, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

2. И.П.: О.С.— ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

3. И.П.: О.С.— ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди, Присесть, выпрямляя руки, мяч вынести вперед, Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

4. И.П.: О.С.— сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя в обе стороны, перебирая руками попеременно по 2-3 раза в обе стороны,

5. И.П.: О.С.— ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу Прыжки на двух ногах вокруг мяча по 2-3 раза в обе стороны.

Октябрь



1-2 недели

Комплекс № 3 с флажками

1. И.П.: О.С. — стоя ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки через стороны вверх; опустить флажки, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. И.П.: О.С. — стоя ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и.п. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Наклониться вперед - вниз и достать флажками пол. Выпрямиться, вернуться в исп. Повторить 5 раз.
4. И.П.: О.С. — -- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Взмах флажками вперед - назад - вперед. Опустить флажки вниз, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
5. Ходьба в колонне по одному с флажками. дети кладут флажки на место.

Октябрь



3-4 недели

Комплекс № 4 без предметов

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, руки вниз, коснуться колен; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, руки прямые вынести вперед, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — ноги врозь, руки на поясе. Наклон влево, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Повторить 2 раза.

Ноябрь



1-2 недели

Комплекс № 5 с платочками

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки с платочками внизу. Руки вперед, вверх, вперед, опустить платочки, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, платочки в согнутых руках у плеч. Присесть, платочки вынести вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — сидя ноги врозь, платочки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола платочками, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, платочки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах. Прыжки чередуются с ходьбой.

Ноябрь



3-4 недели

Комплекс № 6 с кубиками

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться. Наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков в обе стороны, с небольшой паузой. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Декабрь



Декабрь

1-2 недели

Комплекс № 7 без предметов

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п. повторить 5 раз.
2. И.П.: О.С. — плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. И.П.: О.С. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.
5. И.П.: О.С. — стоя, ноги на слегка расставлены, руки на поясе, Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. Чередовать бег с ходьбой. Повторить 2 раза.

3-4 недели

Комплекс № 8 с обручем

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков у груди. Обруч поднять вверх, посмотреть в обруч, руки прямые, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса, Присесть, положить обруч на пол, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться пола ободом обруча, выпрямиться, вернуться в исп. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево) медленным движением, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой.

Январь

Январь

1-2 недели

Комплекс № 9 с ленточками

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у груди. Руки вперед — показать ленточки, вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках внизу. Наклониться вперед, помахать ленточками вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — стойка ноги на ширине плеч, ленточки у плеч. Поворот вправо, правую руку вправо, влево, левую руку влево. Выпрямиться, вернуться в и.п. повторить по 3 раза в каждую сторону.
4. И.П.: О.С. — ступни, ленточки внизу. Присесть, ленточки вынести вперед, руки прямые. Встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, ленточки внизу. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки чередуются с ходьбой. Ходьба в колонне по одному Положить ленточки на место.

3-4 недели

Комплекс № 10 на стульчиках

1. И.П.: О.С. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Руки в стороны, к плечам; в стороны и в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — сидя на стуле, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны; наклон к правой ноге, коснуться носка правой ноги, наклон к левой ноге, коснуться носка левой ноги: выпрямиться, руки в стороны, вернуться в ил. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.П.: О.С. — стоя за спинкой стула, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Февраль



Февраль

1-2 недели
Комплекс № 11

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклон вперед, руки отвести назад, смотреть вперед, вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены. Присесть, руки вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

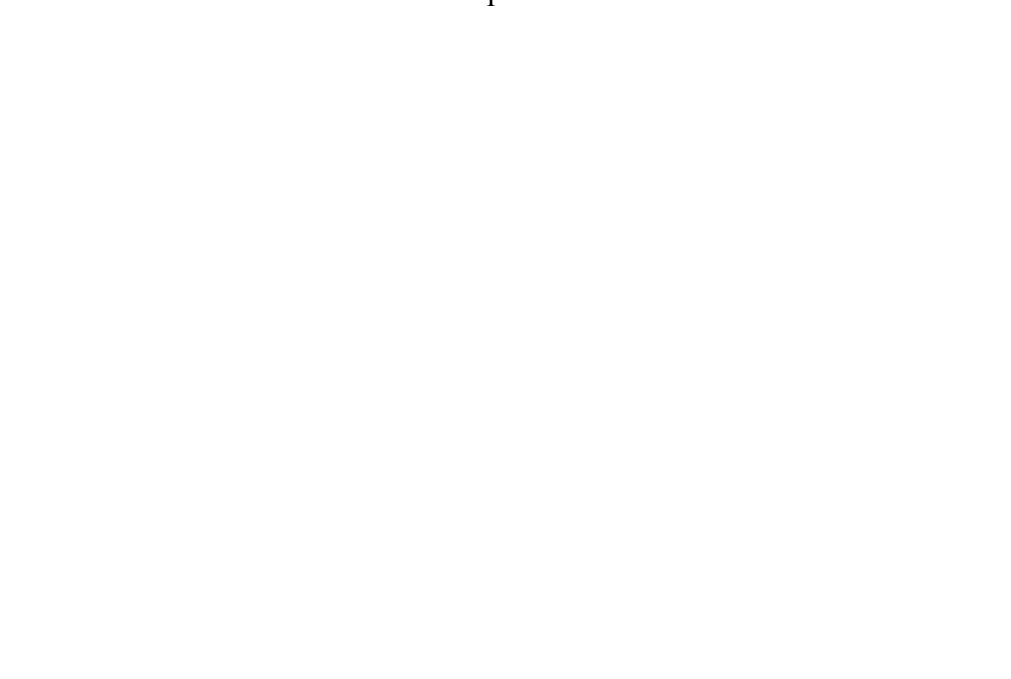
3-4 недели
Комплекс № 12 с мячами

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Выпрямляя руки,
2. И И.П.: О.С. — плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Присесть, выпрямляя руки, мяч вынести вперед. Выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Прокатывание мяча вокруг себя в обе стороны, перебирая руками попеременно по 2-3 раза в обе стороны.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча по 2-3 раза в обе стороны.

Март



Март



1-2 недели

Комплекс № 13 с кольцом (кольцеброс)

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны вниз, вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу. Наклониться, положить кольцо на пол, выпрямиться. Наклониться, взять кольцо, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках внизу. Присесть, кольцо вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
4. И.П.: О.С. — стойка на коленях, кольцо в правой (левой) руке, повернуться, положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца по 2-3 раза в обе стороны.

1-2 недели

Комплекс № 13 с кольцом (кольцеброс)

6. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны вниз, вернуться в ил. Повторить 4-5 раз.
7. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу. Наклониться, положить кольцо на пол, выпрямиться. Наклониться, взять кольцо, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
8. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках внизу. Присесть, кольцо вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
9. И.П.: О.С. — стойка на коленях, кольцо в правой (левой) руке, повернуться, положить кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в и.п. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону.
10. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца по 2-3 раза в обе стороны.

Апрель

1-2 недели

Комплекс № 15 с косичкой

1. И.П.: О.С. — стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. И.П.: О.С. — стойка ноги слегка расставлены, косичка внизу. Присесть, косичку вынести вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, косичка внизу. Косичка вперед на вытянутые руки, поворот вправо, косичка вперед, опустить, вернуться в и.п. Повторить влево. Повторить по 3 раза.
4. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исп. Повторить 4-5 раз.
5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, косичка сложена вдвое в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

Апрель

3-4 недели

Комплекс № 16 с обручем

1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.П.: О.С. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямиться, обруч поднять до пояса. Присесть, положить обруч на пол, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.
3. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Вынести обруч на вытянутые руки вперед, поворот вправо, выпрямиться, вернуться в и.п. То же повторить влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
4. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола. Встать, вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

	5. И.П.: О.С. — стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками. По 2 раза в каждую сторону.
Май 1-2 недели Комплекс № 17 с флажками 1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. 2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, положить флажки на пол, выпрямиться, вернуться в и.п.; наклониться, взять флажки, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. 3. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить в каждую сторону по 3 раза. 4. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, флажки внизу. Присесть, флажки вынести вперед, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. 5. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками. По 2 раза в каждую сторону.	Май 3-4 недели Комплекс № 18 1. И.П.: О.С. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны, вверх; в стороны, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. 2. И.П.: О.С. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 3. И.П.: О.С. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4. И.П.: О.С. — ноги слегка расставлены. Присесть, руки вперед, встать, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз. 5. И.П.: О.С. — ноги на слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг своей оси с небольшой паузой.