

СЕНТЯБРЬ комплекс № 1

I. Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом, ходьба и бег врассыпную. Под тихие удары бубна идти на носках, под громкие – обычным шагом

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.	«1-2»-дугами наружу руки вверх, подняться на носки – вдох; «3-4»- и. п.- выдох.	6-7 раз, темп средний.
2.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе.	«1-2»-приседая, колени развести в стороны руки вперёд – выдох; «3-4» -и. п. – вдох.	6-7 раз, темп медленный
3.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-руки в стороны; «2»-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4»-и. п.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1»-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху - выдох; «2»-и. п. «3-4» то же в другую сторону.	6 раз, темп средний.
5.	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.	«1,3» - поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, под ногой «Хлоп!»- выдох; «2,4» - и. – вдох.	6-8 раз, темп умеренный
6.	И.п. - основная стойка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах на месте на счёт «1-8».	3-4 раза, темп ритмичный
7.	И.п.- лёжа на животе, кисти рук под подбородком, локти в стороны, ноги согнуты в колене под прямым углом.	«1,3» - носки ног вниз; «2,4» - носки ног, вверх	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Упражнение на восстановление дыхания «Задувание свечи»

- Нужно глубоко вдохнуть. Чтобы свечку нам задуть. «1» -сделать свободный вдох и задержать дыхание, «2» - сложить губы трубочкой и сделать 3 глубоких выдоха и сказать «Фу-у-у».4-6 раз. Ходьба в колонне по одному.

СЕНТЯБРЬ комплекс № 2

I. 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 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять своё место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в левой руке.	«1-2» -руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; «3-4» -опустить руки вниз, и п. То же, - мяч из правой руки в левую	8 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
2.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.	«1»-руки в стороны; «2»-наклониться вперёд - вниз, переел-жить мяч в правую руку; «3»-выпрямиться, руки в стороны; «4» - и п. То же, - мяч из правой руки в левую.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в правой руке внизу.	«1» -руки в стороны; «2» - присесть, мяч переложить в левую руку; «3» -встать, руки в стороны; «4»-и. п. То же, мяч в левой руке.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	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, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	И.п.- лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой.	«1-2» -поднять правую ногу, коснуться мячом носка ноги; «3-4» -опустить ногу. То же другой ногой.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольное.

III. Игра «Совушка»

Выбирается «Совушка»,

остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их

застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

СЕНТЯБРЬ комплекс № 3

I. Ходьба в колонне по одному, на носках, пятках, внешней стороне стопы. Ходьба и бег врассыпную, вновь ходьба в колонне по одному с нахождением своего места по сигналу воспитателя. Лёгкий бег. упражнение на восстановление дыхания «Ворона»: глубокий вдох, на выдохе – «кар-кар-кар». Перестроение в колонны по трое в движении через середину зала.

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -руки вперёд; «2»-руки вверх; «3»-руки в стороны; «4» -и. п.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки прямые.	«1-2»-поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп умеренный, дыхание произвольн.
3.	И.п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки у груди, руки согнуты.	«1-2» - присесть, флажки вынести вперёд - выдох; «3-4» и. п. - вдох.	8 раз, темп умеренный.
4.	И.п.- сидя ноги врозь, флажки у груди, руки согнуты.	«1-2»-наклониться вперёд, коснуться палочками у носков ног -выдох; «3-4»- и. п.- вдох.	6-7 раз, темп умеренный
5.	И.п. - лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой.	«1»-согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен –выдох; «2»- и. п.- вдох.	6 раз, темп средний
6.	И.п. - основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2»-прыжком ноги вместе, и. п. После серии прыжков на счёт «1-8» небольшая пауза.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.
7.	Стойка, ноги сомкнуты (носки и пятки вместе).	«Зорче глазки чтоб глядели, разотрём их еле-еле» - массировать верхние веки (не закрывая глаза).	В течении 1 мин., темп спокойный, дыхание произвольное.

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

СЕНТЯБРЬ комплекс № 4

I. 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.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч вертикально хватом рук с боков.	«1»-обруч вперёд; «2»-обруч вверх, руки прямые; «3»-обруч вперёд; «4»- и. п.	6-7 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	И.п. стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной.	«1» -поворот туловища вправо - выдох; «2» -и. п.- вдох; «3-4» -то же влево.	6 раз, темп ритмичный
3.	И.п. сидя ноги врозь, обруч перед грудью в согнутых руках хватом с боков.	«1» -обруч вверх, посмотреть; «2» -наклон вперёд к левой ноге (носку), обруч вертикально; «3» - обруч вверх; «4» -и. п. То же к правой ноге.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	И.п. лёжа на спине, обруч горизонтально на уровне груди.	«1-2» -приподнять обруч, сгибая ноги, продеть их в обруч, выпрямить и опустить на пол; «3-4» -и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч перед грудью хват с боков.	«1» - присесть, разводу колени, одновременно выставив руки с обручем вперёд; «2» - и.	8 раз; темп средний; дыхание произвольное
6.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь) 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.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III Ходьба и бег в колонне по одному.

Упражнение на дыхание «Каша кипит».

Стоя на месте, одна рука на животе, другая – на груди. При втягивании живота сделать вдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». (3-4 раза).

ОКТЯБРЬ комплекс № 5

I. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Перестроение в колонны по двое в движении через середину зала.

II. ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь).	«1» - поднять правое плечо; «2» - поднять левое плечо; «3» - опустить правое плечо; «4» - опустить левое плечо.	6 раз, темп ритмичный дыхание произвольное
2.	И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - шаг вправо, руки в стороны; «2» - руки вверх; «3» - руки в стороны; «4» - и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвольная
3.	И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.	«1» - поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); «2» - и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.	«1» - руки в стороны «2» - наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - и. п. То же, но коснуться левого носка	По 6 раз, темп средний, дыхание произвольное
6.	И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади.	«1» - поднять прямые ноги вверх - вперёд (угол); «2» - и. п. плечи не проваливать.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное
7.	И.п.- стойка ноги вместе, руки на поясе.	«1» - прыжком ноги врозь руки в стороны; «2» - и. п. Прыжки выполняются на счёт «1-8»	3-4 раза, темп ритмичный дыхание произвольное

III П/и «Мяч водящему»

Играющие строятся в 2-3 колонны. на расстоянии 2 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Исходную линию для игроков обозначит шнуром. По сигналу педагога водящие бросают мячи первым игрокам в колонне, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны. Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает руку вверх – команда победила.

Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ комплекс № 6

I Ходьба в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне стопы, высоких четвереньках. Лёгкий бег. Упражнение на восстановление дыхания «Ворона»: глубокий вдох; на выдохе – «кар-кар-кар». Перестроение в колонны по двое в движении через середину зала.

II ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу хватом на ширине плеч.	«1» -палку вверх; «2» -сгибая руки, палку назад на лопатки; «3» -палку вверх; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольное
2.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу.	«1» -палку вверх; «2» -присесть, палку вынести вперёд; «3» - встать, палку вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
3.	И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка внизу хватом на ширине плеч.	«1» - поворот вправо (влево), палку вправо (влево); «2» - и.п.	По 4 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольное
4.	И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках.	«1» -палку вверх; «2» -наклониться вперёд, коснуться пола; «3» -палку вверх; «4»-и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное
5.	И.п. - лёжа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.	«1-2» -прогнуться, палку вперёд-вверх; «3-4» -и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольное
6.	И.п. - основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.	«1» -прыжком ноги врозь, палку вверх; «2» -прыжком в и.; выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп умеренный, дыхание произвольное

III. Ходьба в колонне по одному.

ОКТЯБРЬ комплекс № 7

- I. Игра «Затейники». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом, Мы идём за шагом шаг.
 Стой на месте, дружно вместе Сделаем... вот так.
 Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

II ОРУ с обручем

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч в правой руке.	«1-3» -махом правой рукой вперёд-назад; «4» -переложить обруч в левую руку. То же левой рукой.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное.
2.	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.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	И.п. -стойка на ширине ступни, обруч вертикально, хват с боков.	«1» -обруч вверх; «2» -присесть; «3» -встать, обруч вверх; «4» -и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	И.п. - основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху.	«1» -выпад правой ногой вправо, обруч в прямой правой руке; «2» -и. п., быстро переложить обруч в левую руку; «3-4» -то же влево	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
5.	И.п.- лёжа на животе, обруч горизонтально в согнутых реках, хват с бобков.	«1-2» -прогнуться, обруч вперёд-вверх, ноги приподнять; «3-4» - и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
6.	И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища, обруч на полу.	«1» -повернуться к обручу правым боком; «1-8» - прыжки вокруг обруча, оста-норка, поворот и снова прыжки вокруг обруча в другую сторону.	3 раза, темп средний, дыхание произвольное.

III. Ходьба в колонне по одному

ОКТЯБРЬ комплекс № 8

I. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами – змейкой, боковым галопом (правое, левое плечо вперёд), ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

II ОРУ без предметов

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. - основная стойка, руки согнуты к плечам.	«1-4» -круговые движения руками вперёд; «5-8» -то же назад	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой.	«1» -шаг вправо; «2» -наклониться вправо; «3» -выпрямиться; «4» -и. п.То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	И.п.-стойка ноги врозь руки на поясе.	«1» -руки в стороны «2» - наклониться к правой ноге, хлопнута в ладоши за коленом; «3» -выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. То же к левой ноге.	4-5 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
4.	И.п. - лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» -поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнута в ладоши под коленом правой (левой) ноги; «3-4» -и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
5.	И.п.- сед на пятках (голени и носки опираются о пол, носки повёрнуты внутрь, ягодицы на пятках, туловище вертикальное.).	«1» - сесть на правое бедро, руки отвести в противоположную сторону; «2,4» - и. «3» - сесть на левое бедро, руки отвести в противоположную сторону.	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольное.
6.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки в стороны.	«1» -прыжком ноги врозь, хлопок над головой; «2» -и. п.; серия прыжков на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольное.

III. Подвижная игра «Передай мяч».

Дети распределяются на две колонны. По сигналу передают резиновый или набивной мяч. Последний стоящий в разной колонне, получив мяч, бежит, становится впереди колонны и снова передаёт мяч. Игра заканчивается, когда с мячом впереди оказывается ведущий звена. Варианты передачи: над головой; справа и слева; внизу между ног; в положении сидя на полу и на скамейке.

Ходьба в колонне по одному.

НОЯБРЬ комплекс № 9

I. 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.

II. ОРУ с флажками

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основ нее стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -руки в стороны; «2» -поднять флажки вверх, скрестить; «3» - руки в стороны; «4» -и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвольное.
2.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу.	«1» -флажки вверх - вдох; «2» - присесть, флажки вынести вперед - выдох; «3» -встать, флажки вверх - вдох; «4» -и.- выдох.	6 раз, темп умеренный
3.	И.п. - сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.	«1» -флажки в стороны – вдох; «2» -наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног- выдох; «3» -выпрямиться, флажки в стороны – вдох; «4» -и.- выдох.	6 раз, темп умеренный
4.	И.п.- стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч.	«1» -поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; «2» -и. п.	6-8 раз, темп умеренный дыхание произвольное
5.	И.п. – основ нее стойка (пятки вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2» -и. п. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвольное

III. Игра «Удочка»

Дети становятся по кругу,

на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по Кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют про жук вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети. Ходьба в колонне по одному, флажки в правой руке над головой (помахивая).

НОЯБРЬ комплекс № 10

I. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу воспитателя

II. ОРУ на гимнастической скамейке

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п - сидя на скамейке верхом, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2»-руки за голову; «3»-руки в стороны; «4»-и. п.	8 раз, темп ритмичный дыхание произвольно
2.	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.	6-8 раз, темп медленный дыхание произвольно
3.	И.п.- сидя верхом, руки за головой.	«1» -поворот вправо, руку в сторону; «2» -выпрямиться в исходное положение. То же влево	6 раз, темп средний дыхание произвольно
4.	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.	8 раз, темп средний дыхание произвольно
5.	И.п.- лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук камин за края скамейки.	«1-2» -поднять прямые ноги вверх – вперёд; «3-4» -и. п.	6-8 раз, темп медленный дыхание произвольно
6.	И.п. - стоя сбоку скамейки, руки произвольно.	Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге вокруг скамейки, с небольшой паузой и повторить в другую сторону	2 раза, темп ритмичный дыхание произвольно

III. Ходьба в колонне по одному между скамейками, выполняя упражнения на дыхание «Хомячки» (дети сильно надувают щёки, «как у хомячков» (вдыхая через нос) и идут по залу. По сигналу «хомячки» кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот.

НОЯБРЬ комплекс № 11

I. Игра «Догони свою пару» (перебежки с одной стороны площадки на противоположную, дистанция 10 метров)

II. ОРУ с гимнастической палкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу.	«1» -палка вверх, правую ногу оставить назад на носок -вдох; «2» -и. п. – выдох. То же левой ногой.	6-7 раз, темп средний
2.	И.п.-основная стойка, палка в согнутых руках хватом на ширине плеч на груди.	«1-3» -палку вперёд, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; «4» -и. п.	5-6 раз, темп средний. дыхание произвольно.
3.	И.-. основная стойка, палка хватом шире плеч внизу.	«1» -руки вперёд; «2» -выпад вправо, палку вправо; «3» -ногу приставить, палку вперёд; «4» -и. То же влево	6 раз, темп средний дыхание произвольно.
4.	И.п.- стойка на коленях, палка за головой на плечах, хватом шире плеч.	«1» -поворот вправо; «2» -и. п. То же влево	По 4 раза, темп средний дыхание произвольно.
5.	И.п. - лёжа на спине, палка за головой, руки прямые.	«1-2» -поднять прямые ноги вверх, коснуться палкой ног; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный дыхание произвольно.
6.	И.п.-основная стойка, палка на плечах, руки удерживают её хватом сверху.	«1» -прыжком ноги врозь; «2» - прыжком ноги вместе, так 8 прыжков.	3-4 раза в чередовании с ходьбой, паузой, темп ритмичный

III. Игра «Затейники»

Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

НОЯБРЬ комплекс № 12

I. Игра «Угадай чей голосок» Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

II. ОРУ с мячом большого диаметра

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу.	«1» -поднять мяч вверх - вдох; «2» -опустить мяч за голову - выдох; «3» -поднять мяч вверх - вдох; «4» -и. п.- выдох.	6-8 раз, темп средний
2.	И.п.- стойка ноги на шири не плеч, мяч в обеих руках у груди.	Броски мяча о пол, и ловля его.	8-10 раз, темп произвольно.
3.	И.п. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди.	Поворот вправо (вёл во), ударить мячом о пол, поймать его.	По 4 раза в каждую старую ну в произвольном темпе несколько раз подряд.
4.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью.	Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками.	8-10 раз, темп произвольный дыхание произвольное
5.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе, носки врозь), мяч внизу.	«1-2» присесть, мяч вынести вперёд - выдох; «3-4» и. п. – вдох.	6 раз, темп медленный

II. Игра «Удочка»

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прожук вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ комплекс № 13.

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.	«1» -поднять руки в стороны; «2» -руки вверх, хлопнуть в ладоши над головой; «3» -руки в стороны; «4»-и. п.	8 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.	«1» -руки в стороны - вдох; «2» -присесть, хлопнуть в ладоши перед собой - выдох; «3» -встать, руки в стороны - вдох; «4» -и. п.- выдох.	6-8 раз, темп средний
3.	И.п.- стойка на коленях, руки на поясе.	«1» -поворот вправо, правую прямую руку отвести вправо; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний дыхание произвольное
4.	И.п.- лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» -поднять вверх правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; «3-4» - и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное
5.	И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2» -прогнуться, руки вынести вперёд; «3-4» -и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольное

III. Игра «Не попадись! » (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ комплекс № 14

I. 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

II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.	«1» -руки в стороны; «2» -руки вверх; «3» -руки в стороны; «4» -и. п.	6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольное
2.	И.п.-основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.	«1-2» -поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра; «3-4»- и. п.	6 раз, темп средний дыхание произвольное
3.	И.п. - стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.	«1» -поворот туловища вправо (влево); «2»-и. п.	6 раз, темп средний дыхание произвольное
4.	И.п.- лёжа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнёра (ноги одного ребёнка между ног другого), руки за головой согнуты.	«1-2» -поочерёдно приседать; «3-4» - и. п.	4-5 раз, темп медленный, дыхание произвольное
5.	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.	6 раз, темп средний дыхание произвольное

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

ДЕКАБРЬ комплекс № 15

I. 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.

II. ОРУ с гимнастической палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка внизу.	«1» -палку вперёд; «2» -палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, по донимая левую вверх; «3» -палку вперёд параллельно; «4» -повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; «5» -палку параллели. «6»-и. п.	4-5 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	И.п.- стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди.	«1-2» -наклониться вперёд, коснуться пола - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	6 раз, темп медленный.
3.	И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), палка на полу горизонтально.	«1» -шаг правой ногой вперёд через палку; «2» -приставить левую ногу; «3» -шаг правой ногой назад через палку; «4» -шаг левой ногой назад. То же с левой ноги.	5-6 раз, темп ритмичный, дыхание произвольно.
4.	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	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	И.п.- основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирает-ся о пол.	«1-2» -присесть, развести колени врозь - выдох; «3-4» -и. п.- вдох.	5-6 раз, темп медленный.

III. Игра «Угадай кто позвал»

Дети становятся в круг, в центре водящий, он закрывает глаза. Одному из детей предлагается назвать водящего по имени (тихим голосом). Если он отгадает, кто его позвал, то они меняются местами, если нет, игра повторяется.

ДЕКАБРЬ комплекс № 16

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

II. ОРУ с верёвкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.	«1» -поднимаясь на носки, поднять верёвку вверх - вдох; «2» -опустить верёвку, и. п. – выдох.	6-8 раз, темп средний
2.	И.п.-основная стойка, лицом в круг, веревка в обеих руках хватом сверху.	«1-2» -присесть, веревка ку вынести вперед; «3-4»-и. п.	6-8 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
3.	И.п. - стойка ноги на ширине плеч, лицом в круг, верёвка хватом сверху.	«1» -поднять верёвку вверх; «2» -наклон вперед-вниз, коснуться пола; «3» - выпрямиться, верёвку вверх; «4»-и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, в прыжке хватом сверху на уровне пояса.	«1» -поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; «2» -опустить ногу, вернуться в и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	И.п.-лёжа на животе, веревка в согнутых руках хватом сверху.	«1» -прогнуться, верёвку вперед - вдох; «2» -и. п. – выдох.	6-7 раз, темп медленный
6.	И.п.- стоя боком к верёвке, руки вдоль туловища.	Прыжки через верёвку справа и слева, продвигаясь вперед по кругу. Расстояние между детьми не менее трёх шагов. Выполняется на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

III. Игра «Совушка».

Выбирается Совушка, остальные дети изображают бабочек, птичек... По сигналу «день» дети бегают по всему залу, на сигнал «ночь» все замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал. Совушка выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

ЯНВАРЬ комплекс № 17

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

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	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, темп средний, дыхание произвольное.
2.	И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища.	«1-2» - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову - выдох; «3-4» - и. – вдох.	5-6 раз, темп медленный
3.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вдоль туловища.	«1-2» - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; «3-4» - и. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольное.
4.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1» - руки в стороны; «2» - поворот туловища вправо; «3» - выпрямиться; «4» - и. То же влево.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольное.
5.	И.п. – основная стойка, руки произвольно.	«1-3» - прыжки на двух ногах; «4» - прыжок с поворотом 360*	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвольное.

III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

I. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук), поставленными в дну линию; ходьба и бег врассыпную

II. ОРУ с кубиками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу.	«1-2» - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; «3-4» - опустить руки через стороны. То же левой рукой.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	И.п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке.	«1» - руки в стороны; «2» - наклониться вперёд, положить кубик на пол; «3» - выпрямиться, руки в стороны; «4» - наклониться вперёд, взять кубик левой рукой. То же левой рукой.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно.
3.	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; «4» - и., переложить кубик в левую руку. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
4.	И.п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу.	«1» - присесть, кубик вперёд, руки прямые – выдох; «2» - и. – вдох.	6-8 раз, темп умеренный
5.	И.п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно.	«1-8» - прыжки вокруг кубика в обе стороны на правой и левой ноге.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.
6.	И.п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке.	«1» - руки вперёд, переложить кубик в левую руку; «2» - руки назад, переложить кубик в правую руку; «3» - руки вперёд; «4» - и.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.

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

ЯНВАРЬ комплекс № 19.

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

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку - вдох; «2» - и., мяч в левой руке - выдох; «3-4» – то же левой рукой.	7-8 раз, темп средний
2.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1-2» - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками. То же влево.	По 3-4 раза в каждую сторону.
3.	И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклониться вперёд, переложить мяч в левую руку за левой ногой - выдох; «2» - выпрямиться - вдох; «3» - наклониться вперёд и переложить мяч за правой ногой - выдох; «4» - и. – вдох.	5-6 раз, темп средний
4.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх правой и левой рукой поочередно, ловля мяча двумя руками.	Темп произвольно. дыхание произвольно.
5.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.	Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой рукой.	Темп произвольно. дыхание произвольно.

III. Игра «Затейники»

Один из играющих выбирается

затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,
Мы идём за шагом шаг.
Стой на месте, дружно вместе
Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

ЯНВАРЬ комплекс № 20.

I. Игра «Летает – не летает» (в ходьбе)

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п. – основная стойка, руки внизу.	«1» - руки в стороны, правую ногу назад на носок; «2» - и.; «3-4» - то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	И.п. – основная стойка, руки на поясе.	«1» - присесть, хлопнуть в ладоши над головой – выдох; «2» - и. – вдох.	6-8 раз, темп средний.
3.	И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.	«1» - мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом - выдох; «2» - и. – вдох; «3-4» - то же левой ногой.	6 раз, темп средний.
4.	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. То же влево.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	И.п. – основная стойка, руки произвольно.	«1-8» - прыжки на двух ногах на месте с хлопком перед собой и за спиной.	2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

III. Игра «Эхо».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

ФЕВРАЛЬ комплекс № 21.

I. Игра «Фигуры».

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя (удар в бубен) все останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

II. ОРУ с верёвкой

Дети стоят по кругу перед верёвкой лицом вкруг.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во
---	--------------------	-----------------------	----------

			повторений
1.	И. п. –основ нее стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках вне за хватом на ширине плеч.	«1» -верёвку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок - вдох; «2» - и. п.- выдох.	8 раз, темп средний.
2.	И. п.- основ нее стойка лицом в круг, верёвка в обе их руках. хватом сверху	«1» -верёвку вверх - вдох; «2» -наклониться, положить верёвку у носков ног - выдох; «3» - верёвку вверх - вдох; «4» -и. п.- выдох.	6 раз, темп средний.
3.	И. п. – стойка на коленях, спиной к во рывке, руки на поясе.	«1» - поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; «2» - и. п.	По 4 раза в каждую сто Рону, темп умеренный дыхание произвольно.
4.	И. п. - сидя лицом в круг, ноги согнуты в коленях, рук кии в упоре саз до.	«1» -поднять прямые ноги (угол); «2» - поставить ноги в круг; «3» - поднять ноги; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	И. п. - лёжа на животе лицом в круг, ноги прямые, руки согнуты в локтях.	«1-2» - одновременно поднять ноги и руки, захват за верёвку – вдох; «3-4» - и. – выдох.	6 раз, темп медленный дыхание произвольно.
6.	И. п. - стоя пев Ред верёвкой, руки свободно вдоль туловища.	Прыжки в круг, прыжок из круга, и так несколько раз подряд.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.

III. 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.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 22.

I. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два, перестроение в колону по одному.

II. ОРУ в парах.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. – основ нее стойка лицом друг к другу, ру кии	«1-2» - руки через стороны вверх - вдох; «3-4» - и. п.- выдох.	6 раз, темп средний.

	сцеплены в замок.		
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены.	«1» - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх; «2» - и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
3.	И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки соединены.	«1-2» - поочередно поднимать ногу (правую или левую) – ласточка; «3-4» - и.	По 6 раз каждый, темп медленный
4.	И. п.- основная стойка лицом друг к другу, держась за руки	«1-2» - присесть, колени развести в стороны - выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	6 раз, темп медленный
5.	И. п.-основная стойка, руки на поясе.	Прыжки на двух ногах (правая вперёд, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счёт «1-8».	Повторить 2-3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно

III. Игра «Летает — не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 23.

I. 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.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.-основная стойка, руки за головой.	«1» - руки в стороны - вдох; «2» - и. п. – выдох.	6-7 раз, темп средний.
2.	И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.	«1» - поворот вправо, руки в стороны; «2» - и. п.; «3-4» - то же влево	6 раз, темп средний, дыхание произвольно

3.	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.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно
4.	И. п.- лёжа на спине, руки прямые за головой.	«1-2» - поворот на спину; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.	«1» - прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны; «2» - прыжком в и. п. На счёт «1-8».	2-3 раза в чередовании с небыстрой паузой темп ритмичный дыхание произвольно

III. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочек коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

ФЕВРАЛЬ комплекс № 24.

I. Игра малой подвижности «Река и ров».

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Ров — справа!» поворачиваются направо и прыгают вперёд. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Игра повторяется.

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- основная стойка, мяч в правой руке.	«1» - руки вперёд - переложить мяч в левую руку; «2» - переложить мяч в правую руку за спиной; «3» -руки в стороны «4» - и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.	«1» - наклон вперёд - выдох; «2-3» - прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; «4» - и. п.	По 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольно
3.	И. п.- сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.	«1-2» - прокатить мяч вправо поодаль шее от себя; «3-4» - прокатить его обратно в и. п. Переложить мяч в левую руку.	По 3 раза в каждую сторону, темп медленный дыхание

		То же влево.	произвольно
4.	И. п.- лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой.	«1» - поднять про вою ногу вверх, коснуться мячом; «2» - и. п. То же левой ногой.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвольно

Игра «Не попадись!» (прыжки в круг и из круга по мере приближения водящего).

III. Ходьба в колонне по одному

МАРТ комплекс № 25.

I. Игра «Пауки и мухи».

В одном из углов зала очерчивается кружком паутина, где живёт паук (ребенок). Все дети изображают мух. По сигналу воспитателя мухи разбегаются по всему залу, летают, жужжат. Паук в это время находится в паутин не. По сигналу воспитателя: «Паук!» мухи замирают, останавливаются в том месте, где их застал сигнал. Паук выходит и смотрит. Того, кто пошевелился, паук отводит в свою паутину. После 2—3 повторений подсчитывают количество проигравших.

II.ОРУ с короткой скакалкой

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.	«1» - скакалку вверх- вдох; «2» - опустить скакалку за голову, на плечи - выдох; «3» - скакалку вверх - вдох; «4» -и. п. – выдох.	8 раз, темп средний.
2.	И. п. - стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - вдох; «2» - наклониться вправо - выдох; «3» - выпрямиться; «4» -и. п. – выдох.	8 раз, темп умеренный
3.	И. п. -стойка ноги врозь, скакалка внизу.	«1» - скакалку вверх - вдох; «2» -наклон вперёд, коснуться пола - выдох; «3» - выпрямиться, скакалку вверх -вдох; «4» -и. п. –выдох	6-7 раз, темп средний
4.	И. п.- лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки	«1-2» - поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.

	прямые.		
5.	И. п.- лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.	«1» -прогнуться, скакалку вверх; «2» - и. п.	5- 6 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
6.	И.п.- стойка ноги вместе, руки со скакалкой внизу за спиной.	Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10—15 прыжков.	2-3 раза, темп и дыхание произвольные

III. Ходьба в колонне по одному

МАРТ комплекс № 26.

I. 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.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. -основная стойка, обруч внизу.	«1» - обруч вверх, правую ногу в сто Рону на носок - вдох; «2» - и. п.- выдох; «3-4» -то же левой ногой.	6-8 раз, темп средний.
2.	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 3 раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольно.
3.	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.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
4.	И. п.-лёжа на спине, обруч в прямых руках за головой.	«1-2» - согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; «3-4» - и. п.	6-8 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	И. п. - стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища.	Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.	3 раза, темп средний, дыхание произвольно.

III. Игра «Летает —не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим

МАРТ комплекс № 27.

I. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

II. ОРУ в парах

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	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.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно.
2.	И. п.- основная стойка.	«1» -один ребёнок приседает, а вот рой держит его за руки; «2» - встать; «3-4» - то же выпал ноет другой ребёнок.	По 4 раза, темп средний, дыхание произвольно.
3.	И. п. - основная стойка.	«1-2» - поворот туловища направо; «3-4» - налево, не отпуская рук.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
4.	И. п.- основная стойка.	«1-2» - поочерёдно поднимать одну ногу назад-вверх, не сгибая колена; «3-4» - и.	По 4 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	И. п. - сидя лицом друг к другу, один ребёнок зажимает стопами ноги товарища.	«1-2» -другой ребёнок ложится на пол, руки за голову, а товарищ стареет со удерживать его ноги; «3-4» - и. п. На следующий счёт упражнение выполняет другой ребёнок.	По 3 раза, темп медленный, дыхание произвольно.

III. Ходьба в колонне по одному.

МАРТ комплекс № 28.

I. 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 воротца до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!» Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

II.ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. -основная стойка, флажки внизу.	«1» - правую руку в сторону; «2» - левую руку в сторону; «3» - правую руку вниз; «4» - левую руку вниз.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.	«1» - флажки вверх - вдох; «2» - наклон вправо (влево) - выдох; «3» - выпрямиться; «4» - и. п.	По 3 раза, темп средний.
3.	И. п.- стойка ноги слегка расставлены, флажки у груди.	«1-2» - присесть, флажки вынести вперёд- выдох; «3-4» - и. п.- вдох.	6-8 раз, темп умеренный.
4.	И. п. -основная стойка, флажки внизу.	«1» -флажки в стороны; «2» - вверх; «3» - флажки в стороны; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно
5.	И. п. - основная стойка, флажки внизу.	«1» -прыжком ноги врозь, флажки в стороны; «2» -и. п. Прыжки выполняются на счёт «1-8».	2-3 раза, темп ритмичный дыхание произвол.

III. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, держа их над головой.

АПРЕЛЬ комплекс № 29.

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

II. ОРУ с малым мячом.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - основная стойка, мяч в правой руке.	«1» -руки в старое положение; «2» -руки вниз, переложить мяч в левую руку; «3» -руки в стороны; «4» -и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	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 3 раза, темп средний, дыхание произв.
3.	И. п. - ноги слегка расставлены, мяч в	«1» - присесть, ударить мячом о пол;	По 6 раз, темп средний, дыхание

	правой руке.	«2» -и. п.	произвольно
4.	И. п. -сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1» -мяч вверх; «2» - наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка; «3» - выпрямиться, мяч вверх; «4» -и. п.	6 раз, темп средний, дыхание произвольно
5.	И. п.- сидя ноги врозь, мяч в правой руке.	«1-2» -поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; «3-4» - и. п.	6 раз, темп умеренный дыхание произвольно

III. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ комплекс № 30.

I. Игра «По местам! »

Дети встают в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук, перед каждым ребенком 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.

II. ОРУ с палкой.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. - основная стойка, палка внизу.	«1» - палку вперёд; «2» - палку вверх; «3» -палку вперёд; «4» - и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольно
2.	И. п.- стойка ноги врозь, палка на груди.	«1» -наклониться вперёд, положить палку на пол; «2» - выпрямить со, руки на пояс; «3» -наклон впей ряд, взять палку; «4» -и. п.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
3.	И. п. –основ нее стойка, палка внизу.	«1-2» - присесть, палку вверх; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп умеренный, дыхание произвольно

4.	И. п.- стойка на коленях, палка за головой.	«1» -палку вверх; «2» -наклон вправо; «3» - выпрямиться; «4» -и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно
5.	И. п.-основ нее стойка с опорой обеих рук о палку.	«1» -поднять правую ногу назад-вверх; «2» -и. п.; «3-4» -левой ногой	По 3-4 раза, темп средний, дыхание произвольно.

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

АПРЕЛЬ комплекс № 30.

I. 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.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п. -основная стойка, руки на поясе.	«1» - руки в сторону; «2» - руки за голову; «3»- руки в стороны; «4»- и. п.	8 раз, темп средний, дыхание произвольное.
2.	И. п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.	«1-2» - поворот вправо, руки в стороны; «3-4» -и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный, дыхание произвольно.
3.	И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе.	«1» - руки в сторо ны - вдох; «2» - наклон впе рёд, коснуться по ла между носками ног - выдох; «3»- выпрямиться, руки в стороны; «4» -и. п. – выдох.	6-7 раз, темп средний.
4.	И. п.- лёжа на спине, руки за головой.	«1-2» -поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коле ном; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп средний, дыхание произвольно.
5.	И. п.- основная стойка, руки на поясе.	Прыжки (на счёт «1-8») на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки череду ются с небольшой паузой.	3 раза, темп ритмичный, дыхание произвольно.

III. Ходьба в колонне по одному.

АПРЕЛЬ комплекс № 31.

I. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!»

остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И. п.- основная стойка.	«1» - шаг вправо, руки через старое ни вверх - вдох; «2» - и. п. -выдох; «3-4» -то же влево.	По 4 раза, темп средний.
2.	И. п.- стойка ноги врозь, руки вниз.	«1-2» - наклон вправо, руки за голову; «3-4» - и. п. То же влево.	По 3 раза, темп умеренный. дыхание произвольное
3.	И. п.- ноги на ширине ступни, руки внизу.	«1-2» - присесть, руки за голову; «3-4» -и. п.	6-7 раз, темп медленный, дыхание произвольно.
4.	И. п.- лёжа на спине, руки вверх.	«1-2» - поворот на живот, помогая себе руками; «3-4» - и. п.	5-6 раз, темп умеренный, дыхание произвольно.
5.	И. п. -основная стойка, руки вдоль туловища.	Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.	3 раза, темп средний, дыхание произвольно.

III. Игра малой подвижности «Летает —не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

Тот, кто неправильно поднял руки, считается проигравшим.

МАЙ комплекс № 32.

I. Ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию.

II. ОРУ с мячом большого диаметра.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
---	--------------------	-----------------------	---------------------

1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу.	«1» -поднять мяч вперёд; «2» -мяч вверх; «3» -мяч вперёд; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный, дыхание произвол.
2.	И.п - ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.	«1» -наклониться вперёд к правой ноге; «2-3» -прокатить мяч от правой к левой ноге и обратно; «4»-и. п.	6-7 раз, темп умеренный, дыхание произвол.
3.	И.п- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в согну тех руках у груди.	«1-2» -присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые – выдох; «3-4» -вернуться в и. п.- вдох.	6 раз, темп средний.
4.	И.п. -стойка на коленях, мяч на полу.	«1-4» -катание мяча вправо, назад и, перехватывая левой рукой, возвращение в исходное положение. То же с поворотом влево.	По 3 раза, темп средний, дыхание произвол.
5.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу.	Броски мяча вверх, и ловля его двумя руками.	10-12 раз подряд в индивидуальном темпе.

II. Игра «Удочка».

Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии один от другого. В центре воспитатель вращает по кругу шнур, к концу которого привязан мешочек с песком. По мере приближения мешочка дети выполняют прыжок вверх так, чтобы не задеть его. Тот, кто мешочка коснулся, делает шаг назад и выбывает из игры. После небольшой паузы игра повторяется, и вновь участвуют все дети.

МАЙ комплекс № 33.

I. Игра «Летает – не летает».

Дети идут в колонне по одному. Взрослый называет различные предметы. Если предмет летает, например, самолёт, птица, то дети должны поднять в стороны руки и взмахнуть ими, как крыльями, если предмет не летает, то они не должны поднимать рук.

II. ОРУ с обручем.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), обруч внизу хватом рук с боков.	«1» -поднять обруч вверх; «2» -повернуть обруч и опустить за спину; «3» -обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний; дыхание произвольное.
2.	И.п.- стойка ноги врозь, обруч внизу.	«1» -обруч вверх; «2» -наклониться вправо (влево); «3» -выпрямиться, обруч вверх; «4»-и. п.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвольное.
3.	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.	5-6 раз, темп средний, дыхание произвольное.
4.	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 раз, темп медленный, дыхание произвольное.
5.	И.п. - стоя в обруче.	Прыжки на двух ногах на счёт «1-7», на счёт «8» прыжок из обруча поворот кругом и снова повторить прыжки.	3-4 раза, темп ритмичный дыхание произвольное.

III. Игра «Эхо» (в ходьбе).

Дети идут в колонне по одному. Взрослый, произносит какую-либо фразу, а дети, как эхо, повторяют последнее слово. Например, взрослый говорит: «Кукареку» — дети отвечают протяжно: «Ку-ку».

МАЙ комплекс № 34.

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

II. ОРУ с флажками.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во
---	--------------------	-----------------------	----------

			повторений
1.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -флажки в стороны; «2» -вверх; «3» -в стороны; «4»-и. п.	6-8 раз, темп ритмичный дыхание произвол.
2.	И.п. - стойка ноги врозь, флажки внизу.	«1» -поворот вправо, взмахнуть флажками; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп умеренный, дыхание произвольное.
3.	И.п.-основная стойка (пятки вместе, носки врозь), флаг кии в согнутых руках у груди.	«1» -флажки в стороны - вдох; «2» -присесть, флажки вынести вперёд - выдох; «3» -встать, флажки в стороны - вдох; «4» -и. п.- выдох.	7-8 раз, темп средний.
4.	И.п.- стойка ноги врозь, флажки за спиной.	«1» -флажки в стороны - вдох; «2» -наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - выдох; «3» -выпрямиться, флаг кии в стороны – вдох; «4» -и. п.- выдох.	6 раз, темп средний.
5.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе, носки врозь), флажки внизу.	«1» -шаг вправо, флажки вверх; «2»-и. п. То же влево.	6-8 раз, темп средний, дыхание произвол.

III. Игра «Не попадись» (прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего)

Ходьба в колонне по одному за ловким водящим.

МАЙ комплекс № 35.

I. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

№	Исходное положение	Выполнение упражнения	Кол - во повторений
1.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе,	«1» -руки к плечам; «2-4» -круговые движения вперёд;	5-6 раз, темп средний,

	носки врозь), руки вдоль туловища.	«5-7» - то же назад; «8»-и. п.	дыхание произвол.
2.	И.п.- стойка ноги на шири не плеч, руки согнуты пев Ред грудью.	«1» -поворот вправо, руки в стороны; «2»-и. п. То же влево.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
3.	И.п. - стойка ноги на шири не ступни, руки на поясе.	«1» -руки в стороны; «2» -поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; «3» -опустить ногу, руки в стороны; «4»-и. п. То же левой ногой.	6 раз, темп средний, дыхание произвол.
4.	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.	«1-8» -поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги.	3-4 раза, темп умеренный, дыхание произвол.
5.	И.п.- лёжа на животе, руки согнуты перед собой.	«1-2» -прогнуться, руки вперёд-вверх, ноги приподнять; «3-4» -и. п.	4-5 раз, темп медленно. дыхание произвол.
6.	И.п.-основная стойка (пят кии вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.	На счёт «1-8» -прыжки на двух ногах, затем пауза	2-3 раза

III. 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.