**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. Перестроение в 3 колонны.

**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.п.; **«3-4»** - то же левой ногой.  | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвольное |
| **2.** | *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. | **6** раз, темп умеренный, дыхание произвольное |
| **3.** | *И.п*. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. | **«1»** - мах правой ногой вперёд, хлопнуть в ладоши под коленом - выдох; **«2»** - и.п. – вдох; **«3-4»** - то же левой ногой. | **6** раз, темп средний. |
| **4.** | *И.п.* – основная стойка, руки на поясе. |  **«1»** - присесть, хлопнуть в ладоши над головой – выдох; **«2»** - и.п. – вдох. | **6-8** раз, темп средний. |
| **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 произвольное |

**III.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**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.

**СЕНТЯБРЬ - *комплекс № 2.***

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий: на сигнал **«Лягушки!»** присесть, на сигнал **«Цапля!»** встать на одной ноге, руки в стороны. Перестроение в 3 колонны.

**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, переложить 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 произволь-ное.  |
| **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.** 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 № 1.***

1. Ходьба и бег по кругу с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя. Перестроение в 3 колонны.
2. 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 произвольное |
| **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.  | **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 |

1. Ходьба в колонне по одному.

**Упражнение на восстановление дыхания «Партизаны».**

Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох с произнесением слова «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минут.

**ОКТЯБРЬ - *комплекс № 2.***

**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. Перестроение в 3 колонны.

**II.** ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. – о. с., руки вдоль туловища. | **«1»** - правую руку через стороны вверх; **«2»** - левую вверх; **«3»** - правую руку через стороны вниз; **«4»** - так же левую вниз. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *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. | **4-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*. - стойка ноги врозь, руки на поясе. | **«1»** - руки в стороны; **«2»** - наклон вправо, руки за голову; **«3»** - руки в стороны; **«4»** - и. п. То же влево | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*. – о. с., руки в стороны. | **«1»** - согнуть правую ногу, **«2»** - обхватить колено руками; **«3»** - опустить ногу, руки в стороны; **«4»** - и. п. То же другой ногой. | **6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *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. | **5-6** раз, темп медленный, дыхание произвольное |
| **6.** | *И. п*.- о. с., руки на поясе. | Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно (на счет **«1- 8»**), в чередовании с неболь­шой паузой. | **2-3** раза, темп ритмичный, дыхание произвольное |

**III.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**Упражнение на восстановление дыхания «Ворона».**

Глубокий вдох;на выдохе произносить «кар-кар-кар».

**НОЯБРЬ - *комплекс № 1.***

**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*.- основная 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 вперёд - выдох; **«3»**-встать, флажки вверх - вдох; **«4»**-и.п.- выдох. | **6** раз, темп умеренный  |
| **3.** | *И.п.-* стойка на коленях, флажки в согнутых руках у плеч. | **«1»**-поворот вправо (влево), флажок отвести вправо; **«2»**-и. п. | **6** раз, темп умеренный, дыхание произвольное |
| **4.** | *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.п.- выдох. | **6-8** раз, темп умеренный  |
| **5.** | *И.п.* – основная 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.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**Упражнение на восстановление дыхания «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 № 2.***

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

**II.** ОРУ с мячом большого диаметра

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-* о.с. (пятки 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 ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. | Броски мяча о пол и ловля его. | **8-10** раз, темп произвольный |
| **3.** | *И.п*. - стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди. | Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. | По **4** раза в каждую сторону 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 *(пятки вместе, носки врозь)*, мяч внизу. | **«1-2»** присесть, мяч вынести вперёд - выдох; **«3-4»** и. п. – вдох. | **6** раз, темп медленный |

**III.** Ходьба и бег в колонне по одному.

**Упражнение на восстановление дыхания** **«Подуем на плечо».** И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево, сделать губы «трубочкой», подуть на плечо. Голова вправо – выдох «трубочкой. Голова прямо – вдох. Затем опустить голову, подбородком касаясь груди, сделать спокойный, слегка углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху, и снова подуть через губы, сложенные трубочкой. Повторить **2-3** раза.

Подуем на плечо, подуем на другое,

Нам солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем и на грудь мы, и грудь свою остудим.

Подуем мы на облака и остановимся пока.

Потом повторим всё опять – раз, два, три, четыре, пять.

**ДЕКАБРЬ - *комплекс № 1.***

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы, ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне по одному.

**II.** ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-* о.с. (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 врозь, руки на поясе. |  **«1»** - наклон вправо, левую руку за голову; **«2»** - и. п.; **«3-4»** - то же влево.  | По **3** раза, темп средний, дыхание произвольное |
| **3.** | *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 |
| **4.** | *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 |
| **5.** | *И. п*. – о. с., руки на поясе. |  **«1-8»** прыж­ки на двух ногах «ноги вместе – ноги врозь» | **2-3** раза, темп ритмичный, дыхание произвольное |

**III.** Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением упражнений по команде воспитателя.

 **Упражнение на восстановление дыхания «Семафор».**

Поднять руки в стороны и медленно их опустить вниз с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с-с-с». Повторить **3-4** раз.

**ДЕКАБРЬ - *комплекс № 2.***

**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. Перестроение в 3 колонны.

**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 произвольное |
| **3.** | *И.п.*- стойка ноги врозь, флажки за спиной. |  **«1»-**флажки в стороны - вдох; **«2»-**наклониться вперёд, скрестить флажки перед собой - выдох; **«3»**-выпрямиться, флажки в стороны – вдох; **«4»**-и. п.- выдох. | **6** раз, темп средний. |
| **4.** | *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. |
| **5.** | *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 |
| **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. |

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

**Упражнение на восстановление дыхания** **«Ворона».**

Глубокий вдох, на выдохе произнести: «Кар-кар-кар».

**ЯНВАРЬ - *комплекс № 1.***

**I.**  Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения.

**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*. – 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 **3** раза в каждую сторону, темп средний, дыхание произвольное |
| **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.п. То же влево. | По **3** раза в каждую сторону, темп медленный, дыхание произвольное |
| **4.** | *И.п.* – основная стойка, руки вдоль туловища. | **«1-2»** - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову - выдох; **«3-4»** - и.п. – вдох. | **5-6** раз, темп медленный |
| **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.** Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения, бег с высоким подниманием бедра, бег врассыпную.

**Упражнение на восстановление дыхания** **«Регулировщик».**

Стоя, ноги расставить на ширину плеч, одну руку поднять вверх, другую отвести в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлиненным выдохом и произнесением звука «р-р-р-р-р». Повторить **4-5** раз.

**ЯНВАРЬ - *комплекс № 2.***

**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 произвольное |
| **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 произвольное |
| **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.п., переложить кубик в левую руку. То же влево. | По **3** раза, темп умеренный, дыхание произвольное |
| **4.** | *И.п*. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. | **«1»** - присесть, кубик вперёд, руки прямые – выдох; **«2»** - и.п. – 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 произвольное |
| **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.п. | **8** раз, темп средний, дыхание произвольное |

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

**Упражнение на восстановление дыхания «Вырасти большой».**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «у-х-х-х-х». Повторить **4-5** раз.

**ФЕВРАЛЬ - *комплекс № 1.***

**I.**  Ходьба и бег в колонне по одному, по команде воспитателя перестро­ение в 3 колонны.

**II.** ОРУ с ленточкой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* –основная стойка лицом в круг, ленточка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. | **«1»-**ленточку вверх, отставить правую (левую) ногу назад на носок - вдох; **«2»** - и. п.- выдох. | **8** раз, темп средний. |
| **2.** | *И. п*.- основная стойка лицом в круг, ленточка в обеих руках, хватом сверху | **«1»**- ленточку вверх - вдох; **«2»**-наклониться, положить ленточку у носков ног - выдох; **«3»** - ленточку вверх - вдох; **«4»** -и. п.- выдох. | **6** раз, темп средний. |
| **3.** | *И. п*. – стойка на коленях, спиной к ленточке, руки на поясе. | **«1»** - поворот вправо (влево), коснуться рукой ленточки; **«2»** - и. п. | По **4** раза в каждую сторону, темп умеренный дыхание произвольное |
| **4.** |  |  |  |
| **5.** |  |  |  |
| **6.** | *И. п.* - стоя перед ленточкой, руки на поясе. | Прыжки через ленточку вперед и назад. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвольное |

**III. Упражнение на дыхание.**

 **ФЕВРАЛЬ *комплекс № 2.***

**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*. – стой ка ноги врозь, руки перед грудью. | **«1»** - поворот вправо, руки в стороны; **«2»** - и. п.; **«3-4»** - то же влево | **6** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **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 произвольн |
| **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 произвольн. |
| **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 небольшой паузой темп ритмичный дыхание произвольн  |

**III.** **Ходьба в колонне по одному.**

**Упражнение на восстановление дыхания «Паровозик»**

*Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение* ***20-30*** *секунд*

**МАРТ - *комплекс № 1.***

**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 кубиками.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п.* - основная стойка, кубики внизу. | **«1»** - кубики в стороны; **«2»** - кубики вверх; **«3»** - кубики в стороны; **«4»** - и. п. | **6- 7 раз,** темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*. - стойка ноги врозь, кубики внизу. | **«1»** - кубики вверх - *вдох;* **«2»** - . наклониться вперед, коснуться кубиками пола - *выдох*; **«3»** - выпрямиться, ку­бики вверх - *вдох*; **«4»** - и. п.- *выдох*. | **5-6 раз,** темп средний. |
| **3.** | *И. п.* - стойка на коленях, кубики внизу. | **«1»** - поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; **«2»** - выпрямиться; **«3»** - поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; **«4»** - выпрямиться; **«5»** - поворот вправо, взять кубик правой рукой; **«6»** - выпрямиться; **«7»** - по­ворот влево, взять кубик левой рукой; **«8»** - и. п. | **По 3****раза,** дыхание произвол., темп средний. |
| **4.** | *И. п.* - сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. | **«1-2»** - поднять прямые ноги, не уронив кубик; **«3-4»** - и. п. | **6-7 раз,**  темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **5.** | *И. п*. - основная стойка, кубик на полу. | Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны. | **2-3 раза,** темп ритмичный дыхание произвольн. |

**III.** **Ходьба в колонне по одному**

**Упражнение на дыхание.**

**МАРТ - *комплекс № 2.***

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

II. ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. -основная стойка, руки за головой. | **«1»** - поднимаясь на но­ски, руки в стороны; **«2»** - вернуться в и. п. | **6-8 раз,** темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *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**,** темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п.* - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. | **«1-2»** - присесть, руки вверх - *выдох*; **«3-4»** - и. п. – *вдох.* | **6 раз,** темп средний. |
| **4.** | *И. п.* - стойка ноги на ширине плеч, за головой. | **«1»** - руки в сто­роны - *вдох*; **«2»** - наклониться к правой ноге - *выдох*; **«3»** - выпрямиться, руки в сто­роны - *вдох*; **«4»** - вернуться в и. п. – *выдох*. То же к левой ноге. | По 3раза |

**III.** **Ходьба в колонне по одному.**

**Упражнение на дыхание.**

**АПРЕЛЬ - *комплекс № 1.***

**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 стороны; **«2»** -руки вниз, переложить мяч в левую руку; **«3»** -руки в сторо­ны; **«4»** -и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **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 произвольн |
| **3.** | *И. п.* - ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. | **«1»** - при­сесть, ударить мячом о пол; **«2»** -и. п. | По **6** раз, темп средний, дыхание произвольн |
| **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 произвольн |
| **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 произвольн |

**III*.*** Ходьба в колонне по одному.

**АПРЕЛЬ - *комплекс № 2.***

**I.** Ходьба в колонне по одному между предметами (мячи, кубики, кегли); ходьба и бег врассыпную.

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. -основная стойка, руки на поясе. | **«1»**- руки в стороны; **«2»**- руки за голову; **«3»**- руки в стороны; **«4»**- и. п. | **8** раз, темп средний, дыхание произвольн. |
| **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 произвольн. |
| **3.** | *И. п*. - сидя ноги врозь, руки на поясе. | **«1»** - руки в стороны - *вдох*; **«2»** - наклон вперёд, коснуться пола 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 произвольн. |
| **5.** | *И. п*.- основная стойка, руки на поясе. | Прыжки (на счёт **«1-8»**) на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с неболь­шой паузой. | **3** раза, темп ритмичный, дыхание произвольн. |

**III*.*** Ходьба в колонне по одному.

**Упражнение на дыхание.**

**МАЙ - *комплекс № 1.***

**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 стороны 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 произвольн. |
| **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 произвольн. |
| **4.** | *И. п*.- лёжа на спине, руки вверху. | **«1-2»** - поворот на живот, помогая себе руками; **«3-4»** - и. п. | **5-6** раз, темп умеренный, дыхание произвольн. |
| **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 произвольн. |

**III*.*** **Игра**

**Упражнение на дыхание.**

**МАЙ - *комплекс № 2.***

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

**II. ОРУ без предметов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И.п.-* основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, руки вдоль туловища. | **«1»**-руки к плечам; **«2-4»**-круговые движения вперёд; **«5-7»**- то же назад; **«8»-**и. п. | **5-6** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п*.- стойка ноги на шири не плеч, руки согнуты перед 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 умерен., 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 медлен., дыхание произвол. |
| **6.** | *И.п*.-основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, руки вдоль туловища. | На счёт **«1-8»**-прыжки на двух ногах, затем пауза | **2-3** раза |

**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 ритмичн., 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 умеренн., дыхание произвол.  |
| **3.** | *И.п-* основная стойка *(пятки вместе, носки врозь)*, мяч в согнутых 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. |

**III.** **Игра**

***комплекс № 3.***

**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 *(пятки вместе, носки врозь)*, флажки внизу. | **«1»**-флажки в стороны; **«2»**-вверх; **«3»**-в стороны; **«4»**-и. п. | **6-8** раз, темп ритмичн., дыхание произвол. |
| **2.** | *И.п.* - стойка ноги врозь, флажки внизу. | **«1»-**поворот вправо, взмахнуть флажками; **«2»-**и. п. То же влево. | **6** раз, темп умеренн., дыхание произвол. |
| **3.** | *И.п.*-основная стойка *(пятки вместе, носки* *врозь)*, флажки 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.** |  |  |  |
| **5.** | *И.п.-*основная стойка *(пятки вместе, носки врозь),* флажки внизу. | **«1»**-шаг вправо, флажки вверх; **«2»**-и. п. То же влево. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |

**ИЮНЬ - *комплекс № 1.***

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

**II. ОРУ**

**III.** **Игра малой**

**ИЮНЬ- *комплекс № 2.***

**I.** Ходьба и бег в колонне по одному между предметами *(кубики, мячи).*

**II. ОРУ с малым мячом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. | **«1»** - руки вперёд, переложить мяч в левую руку; **«2»** - руки за спину; **«3»** - ру­ки вперед, мяч в левой руке; **«4»** - и. п. То же, мяч в ле­вой руке. | **5-6 раз,** темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. | **«1»** - присесть, ударить мячом о пол и поймать его;**«2»** - и.п. | **6-7 раз,** темп средний, дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п.* - сидя ноги врозь, мяч в правой руке. |  **«1»** - руки в сторо­ны - *вдох;* **«2»** - наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка - *выдох*; **«3»** - руки в стороны - *вдох*; **«4»** - и. п. – *выдох.* То же к правой ноге. | **6 раз,** темп средний. |
| **4.** | *И. п*. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. | **«1-2»** - поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; **«3-4»** - и. п. То же с поворотом влево. | **6 раз,** темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. | Под­бросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками. | **8-10 раз,** темп и дыхание произвол. |
| **6.** | *И. п.* - основная стойка, мяч в правой руке. | Прыжки на пра­вой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с не­большой паузой *(серия прыжков на счёт* ***«1-8»)****.* | **3 раза,** темп ритмичн**.,** дыхание произвол. |

**III.** Ходьба в колонне по одному.

**I.** Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. По сигналу воспитателя найти свое место в колонне. Бег врассыпную.

Ходьба в колонне по одному.

**ИЮЛЬ - *комплекс №2.***

**I.** Ходьба с перешагиванием через шнуры *(по одной стороне за­ла)* и бег с перепрыгиванием через бруски или кубики *(по противо­положной стороне зала)*. Ходьба и бег врассыпную.

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук — в стороны, на пояс, за голову; ходьба и бег врассыпную.

 **Ходьба в колонне по одному.**

**ИЮЛЬ- *комплекс №4.***

**I.** Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу воспитателя — мелким семенящим шагом на частые удары буб­на, широким свободным шагом на редкие удары бубна. Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ мячом большого диаметра.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- о. с., мяч внизу. | **«1»**- мяч на грудь; **«2»** - мяч вперед, руки прямые; **«3»** - мяч вверх; **«4»** - и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п*.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. | **«1-3»** - наклониться к правой ноге, прокатить мяч от одной ноги к другой; **«4»** - и. п. | **6 - 7** раз, темп медлен., дыхание произвол. |
| **3.** | *И. п*.- стойка ноги на шири не ступни, мяч внизу. | **«1-2»** - при­сесть, мяч вперед - *выдох*; **«3-4»** - встать, и. п.- *вдох* | **6 - 7** раз, темп медлен. |
| **4.** | *И. п*. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. | **«1-2»** - бро­ски мяча вверх и ловля его двумя руками; **«3-4»** - броски мяча о пол и лов­ля его двумя руками.  | По **8-10** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*.- стойка на коленях, мяч перед собой на полу. | **«1 - 4»** - катание мяча вправо вокруг туловища, помогая руками. То же влево. | По **3** раза, темп медлен., дыхание произвол.. |
| **6.** | *И. п*. – о. с., мяч внизу. | **«1»** - правую ногу назад на носок, мяч вверх; **«2»** - и. п. То же левой ногой. | **6** раз, темп средний, дыхание произвольн. |

**III. Игра «Лягушки».**

*Прыжки вдоль шнура, на сигнал воспитателя:* ***«Лягушки!»*** *— пры­жок в болото.*

 Ходьба в колонне по одному

**АВГУСТ - *комплекс №1.***

**I.** Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий воспитателя: 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.

II. ОРУ

**III.**

 **Ходьба в колонне по одному.**

**АВГУСТ - *комплекс №2.***

**I.** Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по два (парами). Ходьба и бег врассыпную.

II. ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*. –о. с., руки вдоль туловища. | **«1-2»** - шаг впра­во, руки через стороны вверх - *вдох*; **«3-4»** - и. п. – *выдох.* То же вле­во. | **6-7** раз, темп средний. |
| **2.** |  |  |  |
| **3.** | *И. п*.- о. с., руки на поясе. | **«1»** - присесть, руки впе­ред, голова и спина прямые - *выдох*; **«2»** - и. п. – *вдох.* | **5-6** раз, темп умерен. |

**АВГУСТ - *комплекс №3.***

**Ходьба в колонне по одному.**

II. ОРУ без предметов.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Исходное положение** | **Выполнение упражнения** | **Кол - во повторений** |
| **1.** | *И. п*.- о. с., руки внизу в замок. | **«1-2»** - руки вверх, повернуть ладони вверх, потянуться; **«2»** - и. п. | **6-7** раз,темп средний, дыхание произвол. |
| **2.** | *И. п.*- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. | **«1»** - руки в стороны - *вдох*; **«2»** - наклониться вперед -вниз к правой (левой) ноге, кос­нуться пальцами пола - *выдох*; **«3» -** выпрямиться, руки в стороны - *вдох*;**«4»** - и. п. – *выдох*. | **6** раз, темп средний |
| **3.** | *И. п*.- стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. | **«1»** - руки вверх; **«2»** - наклониться вправо (влево); **«3»** - выпрямиться, руки вверх; **«4»** - и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **4.** | *И. п*.- сидя на пятках, руки на поясе. | **«1»** - встать в стойку на колени, руки вынести вперед; **«2»** - и. п. | **6-8** раз, темп средний, дыхание произвол. |
| **5.** | *И. п*. – о. с., руки на поясе. | **«1»** - прыжком правая но­га вперед, левая назад; **«2»** - и. п. (на счет **«1-8»**) | **2** раза, темп ритмичн., дыхание произвол.  |

**III.**

 **Малоподвижная игра «Всё наоборот».**

*Дети стоят лицом к взрослому. Педагог ритмично меняет положение рук, а дети выполняют те же движения, только наоборот:*

*руки назад - руки вперёд;*

*руки вверх – руки вниз (вдоль туловища);*

*руки вперёд (вытянуть) – руки назад (отвести);*

*руки опустить вдоль тела – поднять вверх;*

*руки отвести назад – вытянуть вперёд;*

*правая рука вверх, левая вниз – правая вниз, левая вверх.*

 **Ходьба в колонне по одному**.

**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.

**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

**ЯНВАРЬ - *комплекс № 3.***

**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.п., 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.п. – *вдох.*  | **5-6** раз, темп средний |
| **4.** | *И.п*. – стойка ноги врозь, мяч внизу. | Броски мяча вверх правой и левой рукой поочерёдно, ловля мяча двумя руками.  | Темп произвольн., дыхание произвольн. |
| **5.** | *И.п*. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. | Ударить мячом о пол правой рукой, поймать левой рукой.  | Темп произвольн., дыхание произвольн. |

**ФЕВРАЛЬ - *комплекс № 4.***

**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 произвольн |
| **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 произвольн |
| **3.** | *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 **3** ра­за в каждую сторону, темп медленный дыхание произвольн |
| **4.** | *И. п*.- лёжа на спине, мяч в прямых руках за головой. | **«1»** - под­нять пра вую ногу вверх, коснуться мячом; **«2»** - и. п. То же левой ногой. | По **3** раза, темп средний, дыхание произвольн |

**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 произвольн |
| **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 произвольн |
| **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.**

**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **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 произвольн |
| **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 произвольн |
| **3.** | *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 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, хлопнуть 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 верт.).* | **«1»** - сесть на правое бедро, руки отвести в противоположную сторону*;*  **«2,4»** - и.п.**«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. |