**Сентябрь - комплекс № 1.**

   Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за  последним (менять направление 3  раза).  Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Руки вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Постучи по коленям».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.
3. **«Пружинки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.
4. **«Волчок».**И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10—12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3—4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой.
5. . «**Прыжки**». И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки  на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

Ходьба друг  за другом. Легкий бег. Ходьба.

**Дыхательное упражнение** **«Петушок»**.   И.п. – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3 - 4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

**Сентябрь - комплекс № 2.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения с кубиками.**

1. **«Постучи кубиками».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Кубики в стороны».** И. п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 5 раз.
3. **«Наклоны в стороны».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение.  Повторить  6  раз.
4. **«Положи кубики».** И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.
5. **«Подпрыгивание».** И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10—16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой. Ходьба в   колонне.  Легкий бег.

**Дыхательное упражнение «Сдуем с ладошки пушинку»**.   И.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

**Октябрь - комплекс № 3.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках, руки на поясе. Построение в круг.

**Обшеразвивающие упражнения.**

1. **«Матрешки пляшут».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох». Повторить 5 раз.
2. **«Матрешки кланяются».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться. Повторить 5 раз.
3. **«Матрешки качаются»**. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«Матрёшки хлопают»**И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки вынести вперёд,  хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное  положение.
5. **«Прыжки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах,  в чередовании с ходьбой.

 Ходьба   в   колонне в чередовании с бегом.

**Дыхательное упражнение**  **«Маятник»**. И.п. – стоя, руки на поясе (вдох).  «Влево - вправо, влево - вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).

**Октябрь - комплекс № 4.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в круг.

**Обще развивающие упражнения с платочками.**

1. **«Платочки вперед».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках платочки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать  «вниз». Повторить 6 раз.
2. **«Наклоны в стороны».** И. п.: ноги слегка расставлены, платочки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.
3. **«Приседание».** И. п.: ноги слегка расставлены, платочки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.
4. **«Платочки в стороны».** И. п.: ноги слегка расставлены, платочки внизу. Поднять платочки в стороны, опустить. Повторить 5 раз.
5. **«Подскоки».**  И.П.: ноги слегка расставить, платочки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая платочками, 8—10 шагов с взмахом платочками. Повторить 3 раза.

Перестроение  колонну.  Легкий  бег.  Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Подуем на платочек»**  И.п. – о.с. рука с платочком перед лицом. Носом вдох, выдох через рот и дуем на платочек.  (6 раз).

**Ноябрь - комплекс № 5.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в круг.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Заведи часы».**И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Часы идут».** И. п.: то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение.  Повторить  5  раз.
3. **«Маятник качается».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение.  Повторить  6 раз.
4. **«Часы сломались».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.
5. . «**Прыжки**» И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки  на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Часики».**  И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «Часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед - «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох)  (2 раза).

**Ноябрь - комплекс № 6.**

  Ходьба в колонне по кругу. Ходьба на носках, руки подняты вверх. (1 круг). Ходьба на пятках, руки за спиной (1 круг). Бег обычный (1 мин).

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. **«Мяч вверх».** И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Мяч к груди».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Повороты в стороны».** И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Положи мяч».** И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
5. **«Пружинки».** И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Ходьба друг за другом по кругу в колонне.

 **Дыхательное упражнение «Насос»**. И.п. – о.с.,  руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон   вниз и произнести «ш-ш-ш»,  как  при накачивании шин насосом.

**Декабрь - комплекс № 7.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки в стороны (1 круг). Перестроение   в   пары,   держась   за   руки.   Построение   в   звенья.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Руки вперед».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» (рис. 32). Повторить 5 раз.
2. **«Подняться на носки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
3. **«Насос».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо,  правая рука скользит вдоль туловища левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 6 раз.
4. **«Спрятались».**  И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину 1—2— низко присесть, голову положить на колени; 3—4— И.п. Повторить 6 раз.
5. **«Подскоки».** И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—12 подскоков на месте и ходьба. Повторить 3 раза.
Перестроение из круга в колонну. Ходьба в чередовании с бегом.

**Дыхательное упражнение «Сдуем снежинку с ладони»**. И.п. – о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

**Декабрь - комплекс № 8.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе. Построение в круг.

**Обще развивающие упражнения с веревкой.**

1. «**Веревку вперед».** И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение (рис. 34). Повторить 5 раз.
3. **«Полуприседание».** И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз.
4. **«Веревку вверх».** И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
5. **«Прыжки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, верёвка лежит на полу. Выполнять 6 прыжков на двух ногах  через веревку, непродолжительная ходьба на месте, повторить 2 раза.

Перестроение из круга в колонну. Бег. Непродолжительная ходьба.

**Дыхательное упражнение** **«Шарик».** И.п. – о.с. «Шарик мой воздушный.  Какой ты непослушный!  Зачем ты отвязался,  Зачем помчался ввысь?  Вернись скорее, шарик!  Вернись!»   -  Поднять руки вверх – вдох,  медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш».

**Январь - комплекс № 9.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Погреем плечи».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 35). Повторить 6 раз.
2. **«Погреем  ноги».** И. п.:   ноги слегка расставлены, руки внизу.   Поднять   правое   (левое)   колено,   хлопнуть   по   нему, сказать  «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Дровокол».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок. Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в исходное положение (рис. 36). Повторить 5 раз.
4. **«Погреемся»** И. п.: ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, обхватить колени руками. Подняться, вернуться в И.п. Повторить 6 раз
5. **«Прыжки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба

**Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно»**.  – «Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим».   -  И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

   .

**Январь - комплекс № 10.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с кеглей.**

1. И. п. – основная стойка, кегля в правой руке внизу. 1–2 – поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).
3. И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1–2 – поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги.
4. вернуться в исходное положение; 3–4 – поворот вправо, взять кеглю, вернуться в исходное положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).
5. И. п. – ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1 – присесть, поставить кеглю у ног; 2 – встать, выпрямиться, руки на пояс; 3 – присесть, взять кеглю левой рукой; 4 – исходное положение (4–5 раз).
6. И. п. – основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Вырасти большой»**. И.п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

**Февраль - комплекс № 11.**

Ходьба в колонне. Легкий бег.  Ходьба парами на носках.  Перестроение в круг.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Хлопок над головой».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
2. **«Повороты в стороны».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
3. **«Наклоны вперед».** И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Потянись».**  И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1—2— встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3—4 — И.П. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Пароход»**. И.п. – о.с. **«**Прогудел наш пароход,  В море всех он нас зовет.»   - 1 – через нос с шумом набрать воздух;  2 – задержать дыхание на 1-2 сек;   3 – с шумом выдохнуть через губы, сложенные «трубочкой», со звуком «у-у-у» (выдох удлинен).

**Февраль - комплекс № 12.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с мячом.**

1. **«Мяч за голову».**И.п.: ноги слегка расставить, мяч внизу. 1 —2 — мяч вверх, посмотреть; 3—4 — за голову, голову не опускать; 5 - 6 - вверх, посмотреть; 7 — 8 — И.п., сказать «вниз». Повторить 5—6 раз.
2. **«Ближе к себе».**  И.п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью. Присесть, бросить мяч о пол, поймать — И.П. То же, присесть, несколько раз отбить о пол и поймать, следить за мячом. Повторить 6 раз.
3. **«Положи мяч».** И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
4. **«Вокруг себя».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу. 1—4 — поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же, влево. То же, из И. П. стоя на коленях. Повторить по 3 раза.
5. **«Подскоки».**  И.п.: ноги слегка расставить, мяч в опущенных руках. 10—16 подскоков и ходьба, приподняв мяч. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег.   Спокойная   ходьба.

**Дыхательное упражнение «Насос»**. И.п. – о.с.,  руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Вдохнуть носом, сделать наклон   вниз и произнести «ш-ш-ш»,  как  при накачивании шин насосом.

**Март - комплекс № 13.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба в колонне через центр комнаты. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Гуси машут крыльями».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Гуси пьют воду».** И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову,  встать. Повторить  5  раз.
3. **«Гуси шипят».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Ворота».** И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1—2— поворот вправо (влево), ноги выпрямить; 3—4— И.П. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3—4 раза (каждый поворот).
5. **«Прыжки».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь повторить прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.

**Дыхательное упражнение «Гуси»**. Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим.  И.п. – о.с.  1 – вдох через нос в естественном темпе; 2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха произнести звук «с».

**Март - комплекс № 14.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба через центр на носках. Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с флажками.**

1. **«Флажки вверх».** И. п.: ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «**Раскачивание флажков».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу. Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.
3. **«Потянись».**  И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1—2—наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо — выдох; 3—4— И.П.
4. **«Повороты в стороны».** И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
5. **«Пружинки».** И. п.: ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

**Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня»**. И.п. – о.с. «Приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2  - задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и. п. (6 раз).

**Апрель - комплекс № 15.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

**Обще развивающие упражнения.**

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

**Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно»**.  – «Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим».   -  И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

**Апрель - комплекс № 16.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

**Обще развивающие упражнения с кубиками.**

1. **«Кубики вверх»:** И. п. ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Наклоны вперед».** И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, выпрямиться. Повторить 5 раз
3. **«Повороты в стороны».** И. п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание».** И. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу.   Присесть,   сказать   «сесть»,   встать.   Повторить   5   раз.
5. **«Прыжки».**  И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики лежат на полу. Выполнить  прыжки вокруг кубиков  на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба в колонне.

**Дыхательное упражнение «Дышим тихо, спокойно, плавно»**.  – «Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим».   -  И.п. – о.с.  медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.

**Май - комплекс № 17.**

Ходьба   в  колонне.   Легкий   бег.   Ходьба   за   первым  и   за последним. Построение в звенья.

 **Общеразвивающие упражнения.**

1. **«Запряги лошадку».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.
2. **«Лошадка поднимает ногу».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
3. **«Проверь подковы».** И. п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.
4. **«Поехали на лошадке».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания. Повторить 4 раза.
5. **«Лошадка бьет копытом».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение  из  звеньев.  Легкий  бег.  Ходьба в  колонне.

**Дыхательное упражнение «Вырасти большой»**. И. п. – о.с. «Вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз).

**Май - комплекс № 18.**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе (менять направление 3 раза). Построение в звенья.

**Общеразвивающие упражнения с обручем.**

1. **«Обруч вверх».** И. п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. **«Положи обруч».** И. п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
3. **«Повороты в стороны».** И. п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
4. **«Приседание».** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть»,  вернуться  в  исходное  положение.  Повторить  5 раз.
5. **«Подпрыгивание».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Перестроение  из звеньев.  Легкий бег.  Ходьба  в колонне.

**«Шарик»**(дыхательное упражнение).  И.п. – о.с. «Шарик мой воздушный.  Какой ты непослушный!  Зачем ты отвязался,  Зачем помчался ввысь?  Вернись скорее, шарик!  Вернись!»   -  Поднять руки вверх – вдох,  медленно опускать вниз – длительный выдох с произнесением звука «Ш-ш-ш».