**1 КОМПЛЕКС.**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, задания чередуются.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки вдоль туловища 1-руки в стороны 2-сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться 3-опуститься на всю ступню, руки в стороны 4-вернуться в исходное положение (5 раз)
3. И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе 1-руки в стороны 2-наклон вперёд, коснуться пола между пяток ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное положение (6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, руки за головой 1-поворот вправо (влево), отвести правую руку 2-исходное положение (6 раз)
5. И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2-глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 3-4- вернуться в исходное положение (4-5 раз)
6. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, руки на поясе 1-мах правой ногой вправо (влево) 2-исходное положение (5-6 раз)
7. Подвижная 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.

**Май**

**2 КОМПЛЕКС. Упражнения с кубиками**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 штук) поставленными вдоль площадки на расстоянии 0,5 метров один от другого
2. И.п. – основная стойка: ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики внизу 1-кубики вперёд 2-кубики вверх 3-кубики в стороны 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1-наклониться вперёд, положить кубики у носков ног 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
4. И.п. – стойка на коленях, кубики у плеч 1-поворот вправо, положить кубик у носков ног 2-выпрямиться 3-поворот влево, поставить кубик 4-выпрямиться 5-поворот вправо (влево) взять кубик 6-вернуться в исходное положение (по 3 раза)
5. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубики у плеч 1-2-присесть, вынести кубики вперёд 3-4-исходное положение (5 раз)
6. И.п. – стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.
7. Ходьба в колонне по одному

**Май**

**3 КОМПЛЕКС. Упражнения с косичкой (длина 50 см)**

1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную
2. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках за концы 1-косичку на грудь 2-косичку вверх 3-косичку на грудь 4-исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, косичка внизу в двух руках 1-присесть, косичку вперёд 2-исходное положение (4-5 раз)
4. И.п. – стойка, ноги врозь, косичка внизу в обеих руках 1-косичку поднять вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
5. И.п. – сидя, ноги врозь, косичка на груди 1-2 наклон вперёд, коснуться носков ног 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
6. И.п. – стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперёд Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах
7. Игра малой подвижности по выбору детей

**Май**

**4 КОМПЛЕКС. Упражнения с мячом большого диаметра**

1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. На сигнал «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную
2. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч внизу. 1-2-поднимаясь на носки, поднять мяч вверх 3-4-вернуться в исходное положение (5-6 раз)
3. И.п. – стойка, ноги врозь, мяч внизу 1-поднять мяч вверх 2-наклон вправо (влево) 3-выпрямиться 4-вернуться в исходное положение (6 раз)
4. И.п. - ноги слегка расставлены, ступни параллельны, мяч на груди 1-присесть, мяч вперёд 2-исходное положение (4-5 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, ноги прямые мяч за головой 1-2-поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена 3-4-вернуться в исходное положение (4-6 раз)
6. Подвижная игра «Удочка» Дети выстраиваются по кругу, воспитатель – в центре, держит верёвку, на конце которой, привязан мешочек. Педагог вращает верёвку у самой земли, дети перепрыгивают через мешочек на двух ногах по мере его приближения.
7. Ходьба в колонне по одному.