**Сентябрь**

**КОМПЛЕКС№1**

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Поскоки с продвижением вперед.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

4. И. п.[1] – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).

7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

8. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (20 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.

9. Ходьба по кругу с ускорением и бег.

10. Ходьба по кругу

**Сентябрь**

**КОМПЛЕКС№2**

1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним). Остановиться, подбросить мяч.

2. Легкий бег.

3. Ходьба с флажком и построение в звенья

Общеразвивающие упражнения с флажками

4. И. п. – основная стойка, флажки в прямых руках внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1–2 – поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1–2 – присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 – наклон вперед, флажки положить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклон вперед, взять флажки; 4 – исходное положение (6 раз).

8. И. п. – лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков колен; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

9. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя (10–12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями прыжков небольшая пауза

10. Ходьба.

**Сентябрь**

**КОМПЛЕКС№3**

1.Ходьба и бег в колонне по одному.

2. Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.

3. Ходьба с мячом и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 – исходное положение (мяч в левой руке); 3–4 – то же левой рукой (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки с мячом вперед; 2 – правую руку с мячом отвести в сторону; 3 – правую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 – исходное положение. То же левой рукой (4–5 раз).

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1–2 – присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке; 1–8 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая руками мяч (по 3–4 раза в каждую сторону).

8. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3–4 – опустить ногу (6 раз).

9. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между сериями прыжков.

10. Бег высоко поднимая ноги в коленях.

11. Ходьба по кругу.

**Сентябрь**

**КОМПЛЕКС№4**

1.Ходьба с палкой по кругу построение в звенья

Обще развивающие упражнения с палками

2. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 – палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).

3. И. п. – то же. 1– руки вперед; 2 – выпад вправо, палку вправо; 3 – ногу приставить, палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1–3 – палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в стороны; 4 – исходное положение (7 раз).

5. И. п. – лежа на спине, палка за головой. 1–2 – поднять ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, палка внизу. 1– палку вперед; 2 – поворот вправо; 3 – палку вперед; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

7. И. п. – основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хватом сверху. 1– прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Серия из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии прыжков. Повторить 3–4 раза.

8. Ходьба.

**Октябрь**

**КОМПЛЕКС№5**

1.Ходьба в колонне по одному с продвижением вперед и на месте на носках.

2. Бег в рассыпную.

3. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).

9. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить.

10. Бег с высоким подниманием колен.

11. Ходьба.

**Октябрь**

**КОМПЛЕКС№6**

1.Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке. Перекладывать обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу.

2. Прямой галоп.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

4. И. п. основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с боков. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 – исходное положение, быстро переложить обруч в левую руку; 3–4 – то же влево (4–6 раз).

7. И.п. – лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках, хват с боков. 1–2 – прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

8. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, обруч на полу. 1 – повернуться к обручу правым боком; 2–8 – прыжки вокруг обруча. То же влево (4 раза).

9. Ходьба.

**Октябрь**

**КОМПЛЕКС№7**

1.построение и ходьба в колонне по одному.

2. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, ходьба на носках.

3. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

4. И. п. – сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).2. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. – сидя верхом, руки за голову. 1 – поворот вправо, прямую руку в сторону; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (6 раз).

6. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки произвольно. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – поставить левую ногу на скамейку; 3 – шаг вниз правой ногой; 4 – шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуться кругом и повторить упражнение с левой ноги (4–5 раз).

7. И. п. – лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват рук за края скамейки. 1–2 – поднять прямые ноги вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «1–8»), Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (повторить 3–4 раза).

9. Ходьба.

**Октябрь**

**КОМПЛЕКС№8**

1.Ходьба в колонне по одному с мячомв руках.

2. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с мячом в стороны и бегать в рассыпную.

3. Ходьба и свободное построение.

Общеразвивающие упражнения с мячом

4. И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1–2 – поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

7. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1–3 наклон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 – исходное положение (5–6 раз).

8. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклон туловища вправо (влево); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

9. И. п. ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1–8» (повторить 3–4 раза).

10.Ходьба.

**Ноябрь**

**КОМПЛЕКС№9**

1.Ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба на носках.

3. Ходьба и построение в звенья.

4. И. п. – стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4– исходное положение (8 раз). 5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

8. И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – приподняться и, прогнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3–4 – исходное положение (6 раз).

9. И. п. – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет воспитателя «1–8». Повторить 3 раза.

10. Ходьба.

**Ноябрь**

**КОМПЛЕКС№10**

1.Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.

2. Ходьба со скакалкой и построение в звенья.

Обще развивающие упражнения с короткой скакалкой

3. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 – скакалка вверх, руки прямые; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1–3 – сесть справа на бедро, скакалка вперед; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1–2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

8. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180° через скакалку несколько раз подряд.

9. Легкий бег и три прыжка на месте.

10. Ходьба.

**Ноябрь**

**КОМПЛЕКС№11**

1.Ходьба в колонне по одному с кубиком в правой руке.

2. Бег в рассыпную между обручами.

3. Ходьба и свободное построение.

Обще развивающие упражнения с кубиком

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 – руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 – кубик вверх; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться; 4 – наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, кубик поставить у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – повернуться, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1–2 – стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

8. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

9. Ходьба.

**Ноябрь**

**КОМПЛЕКС№12**

1.Ходьба в колонне по одному, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

2. И. п. – основная стойка, руки согнуты к плечам. 1–4 – круговые движения руками вперед; 5–8 – то же назад (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – правую ногу в сторону на носок, руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – исходное положение (6–8 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1–8»), повторить 3 раза.

8. Легкий бег в рассыпную.

9. Ходьба.

**Декабрь**

**КОМПЛЕКС№13**

1.Ходьба в колонне по одному.

2. На сигнал воспитателя «лыжники» ходить в рассыпную имитируя лыжников. Повторить 3-4 раза.

3. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения в парах

4. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1–2 – медленно поднять руки вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклон вправо, правая рука вниз, левая – вверх, выпрямиться; то же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу. 1–2 – держась за руки, присесть, развести колени в стороны; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки. 1–2 – поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3–4 – исходное положение – «ласточка».

8. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах: правая вперед, левая назад – попеременно, в чередовании с небольшой паузой. На счет воспитателя «1–8»; повторить 3 раза.

9. Поскоки с высоким подниманием колена, пружинная ходьба.

10. Ходьба.

**Декабрь**

**КОМПЛЕКС№14**

1.Ходьба в колонне по одному с палкой в руке.

2. Ходьба на носочках палка вверху.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

4. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – правую ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 – исходное положение; 3–4 – то же, отставляя левую ногу (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед;

2 – исходное положение (6–8 раз).

7. И. п. – стойка ноги врозь, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

8. И. п. – основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3–4 раза).

9. Бег по кругу.

10. Ходьба.

**Декабрь**

**КОМПЛЕКС№15**

1.Ходьба в колонне по одному с мячом. На 1-2 поднять мяч вверх и идти на носках, на 3-4 опустить мяч в низ, продолжая идти.

2. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

3. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 – прокатить мяч под коленом и поймать левой рукой; 2 – прокатить мяч под коленом и поймать правой рукой (8 раз).

6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя руками (10 раз подряд).

7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).

8. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге вокруг своей оси в одну и другую сторону (по 3 раза).

9. Подпрыгивание на месте и поскоки с продвижением вперед.

10. Ходьба.

**Декабрь**

**КОМПЛЕКС№16**

1.Ходьба в колонне по одному, бег со сменой направления.

2. Ходьба на внешней стороне стопы.

3. Ходьба и построение в звенья.

Обще развивающие упражнения

4. И. п. – основная стойка. 1–2 – шаг вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1– наклон вправо, левую руку за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, руки за голову; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

7. И. п. – сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положений (6–8 раз).

8. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – скрестить ноги – ноги в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

9. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте – правая нога вперед, левая – назад попеременно на счет педагога «1–8», в чередовании с небольшим отдыхом. Повторить 3–4 раза.

10. Ходьба с высоким поднимание колена, легкие подскоки.

**Январь**

**КОМПЛЕКС№17**

1.Ходьба по кругу.

2. Поскоки с продвижением вперед, переходящие на ходьбу. Во время ходьбы разводить руки в стороны и опускать. Повторить 3-4 раза.

3. Ходьба с палкой и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

4. И. п. – основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – вниз; 3 – палка вверх, полуприсед; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1– шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2–3 – два наклона вперед; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз). 6. И. п. – основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

8. И. п. – основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вперед, носок оттянут;2 – приставить ногу; 3–4 – то же левой ногой (8 раз).

9. И. п. – основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. Выполняется на счет «1–8» (3–4 раза подряд, с небольшой паузой между сериями прыжков).

10. Бег по кругу.

11. Ходьба.

**Январь**

**КОМПЛЕКС№18**

1.Ходьба в перед и назад.

2. Бег змейкой.

3. Ходьба с кубиком и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиком

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклон, взять кубик в другую руку, выпрямиться. Повторить 4–5 раз.

6. И. п. – стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями ног. 1–2 – поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3–4 – исходное положение (6 раз).

8. И.п. – основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3–4 раза.

 9. Бег, высоко поднимая ноги согнутые в коленях.

10. Ходьба.

**Январь**

**КОМПЛЕКС№19**

1.Ходьба с малым мячом.

2. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки через стороны вверх, поднимаясь на носки, переложить мяч в левую руку; 2 – исходное положение, мяч в левой руке (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поворот вправо (влево), ударить мячом у ноги; 2 – поймать мяч, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (8 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. Прокатывание мяча вокруг туловища, перебирая его руками и поворачиваясь вправо и влево (4–5 раз в каждую сторону).

6. И. п. – сидя, ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – поднять правую прямую ногу, переложить мяч в левую руку; 2 – опустить ногу; 3–4 – то же, мяч в левой руке (6–8 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке вниз. 1 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.

8. И. п. – основная стойка, мяч в правой или левой руке. Прыжки на правой и левой ноге кругом попеременно в обе стороны на счет «1–8», после небольшой паузы повторить (3–4 раза).

9. Ходьба.

**Январь**

**КОМПЛЕКС№20**

1.Ходьба в колонне по одному.

2. легкий бег в рассыпную с остановками.

3. Ходьба со скакалкой и построение в звенья.

Обще развивающие упражнения со скакалкой

4. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1–2 – выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3–4 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1– скакалка вверх; 2 – наклон вправо, скакалка вправо; 3 – скакалка прямо; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

6. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 – скакалка вверх;

2 – наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3– выпрямиться, скакалка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

7. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках.

1—2 – прогнуться, скакалка вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

8. И. п. – основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 – исходное положение (6–8 раз).

9. «Лошадки» - высокий бег.

10. Ходьба.

**Февраль**

**КОМПЛЕКС№21**

1.Ходьба пружинным шагом.

2. Ходьба с обручем и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке. 1–3 – обруч вперед, назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 – опустить обруч. То же с передачей обруча в правую руку (6 раз).

4. И. п. – стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1– присесть, взять обруч обеими руками, хват сбоку; 2 – встать; 3 – присесть, положить обруч на пол; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1–2 – отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 3–4 – исходное положение. То же влево (6 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 – поворот туловища влево; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

7. И. п. – лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.1—2 – прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

8. И. п. – стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторить (3–4 раза).

9. Подпрыгивание на месте и поскоки вперед.

10. Ходьба.

**Февраль**

**КОМПЛЕКС№22**

1.Ходить палкой в руках. Перестроиться в несколько маленьких кругов. Повторить 2-3 раза.

2. Прыжки на двух ногах в любом направлении.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

4. И. п. – основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1– палка вверх; 2 – палка за голову, на плечи; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх;

2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – присесть, палка вперед;

2 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 – палка вверх; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

8. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1–2 – прогнуться, палка вверх-вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

9. И. п. – основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2–3 раза).

10. Боковой галоп, ходьба приставным шагом.

**Февраль**

**КОМПЛЕКС№23**

1.Ходить парами высоко поднимая ноги согнутые в коленях и в рассыпную на носках.

2. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

3. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – исходное положение (6–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую правую (левую) ногу носок оттянут (6–8 раз).

6. И. п. – лежа на спине, руки прямые за голову. 1–2 – поворот на живот; 3–4 – вернуться в исходное положение (3–4 раза в каждую сторону).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, руки за голову; 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполняется на счет «1–8» (3 раза).

9. Поскоки с продвижением вперед и мягкая ходьба на носках.

10. Ходьба.

**Февраль**

**КОМПЛЕКС№24**

1.Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «построиться» перестроиться в пары, шагая на месте, на сигнал «Вперед» снова ходьба в прямом направлении. Повторить 3-4 раза.

2. Поскоки и мягкая ходьба.

3. Взять мячи и построиться в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

4 И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – мяч на грудь, согнув локти; 2 – мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–8 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обеих руках. 1–4 – поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч руками и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

7. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присед, мяч вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1–2 – наклон вправо (влево) медленным движением; 3–4 – исходное положение.

9. И. п. – основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево (3–4 раза).

10. Боковой галоп и ходьба с притопом.

11. Ходьба.

**Март**

**КОМПЛЕКС№25**

1.Ходьба в колонне по одному с изменением направления (за идущим первым и последним). Остановиться, подбросить мяч.

2. Легкий бег.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – переложить мяч в правую руку за спиной;

3 – руки вперед; 4 – исходное положение, мяч в правой руке (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – наклон вперед; 2–3 – прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3–4 – исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

7. И. п. – лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 – поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге (8 раз).

8. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2–3 раза в каждую сторону).

9. Ходьба по кругу с ускорением и бег.

10. Ходьба по кругу

**Март**

**КОМПЛЕКС№26**

1. Ходьба в колонне по одному.

2. Поскоки с продвижением вперед.

3. Ходьба с флажком и построение в звенья

Общеразвивающие упражнения с флажками

4. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – флажки в стороны; 2 – присесть, флажки вперед; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1– мах флажками вперед;

2 – мах флажками назад; 3 – мах флажками вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).

9. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8», затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

10. Ходьба.

**Март**

**КОМПЛЕКС№27**

1.Ходьба и бег в колонне по одному.

2. Ходьба на носках и на внешней стороне стоп.

3. Ходьба с палкой и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с палкой

4. И. п. – основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 – выпад правой ногой вперед, палку вверх; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – палка вверх;2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

6. И. п. – сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 – палка вверх;2 – наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

7. И. п. – лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1–2– прогнуться, палка вперед-вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

8. И. п. – лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3–4 – исходное положение (8 раз).

9. И. п. – основная стойка. 1 – прыжком ноги врозь, палка вверх;

2 – прыжком в исходное положение. На счет «1–8»; повторить 3 раза.

10. Бег высоко поднимая ноги в коленях.

11. Ходьба по кругу.

**Март**

**КОМПЛЕКС№28**

1.Ходьба по кругу построение в звенья

Обще развивающие упражнения

2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1–2 – поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки прямые за головой. 1 – поднять правую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поднимаясь на носки, руки вверх; 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

7. И. п. – основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыжков). После паузы повторить 3 раза.

8. Ходьба по кругу с ускорением и бег.

9. Ходьба по кругу

**Апрель**

**КОМПЛЕКС№29**

1.Ходьба в колонне по одному с продвижением вперед и на месте на носках.

2. Бег в рассыпную.

3. Ходьба с мячом построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

4. И. п. – мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть руки в локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 – выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 – исходное положение (6 раз).

6. Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–2 – прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны;2 – присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет «1–8» (по 2 прыжка на одной ноге и2 – на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

9. Бег с высоким подниманием колен.

10. Ходьба.

**Апрель**

**КОМПЛЕКС№30**

1.Ходьба в колонне по одному с обручем в правой руке. Перекладывать обруч за спиной в левую руку, продолжая ходьбу.

2. Прямой галоп.

3. Ходьба с обручем и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем.

4. И.п. – основная стойка, обруч в правой руке. I – мах обручем вперед; 2 – мах обручем назад; 3 – мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1 – обруч вверх, руки прямые; 2 – наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1–2 – приседая, колени развести, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

8. И. п. – основная стойка в обруче. На счет «1–7» прыжки на двух ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2–3 раза).

9. Ходьба.

**Апрель**

**КОМПЛЕКС№31**

1.Ходьба в колонне по одному с лентами в руках.

2. На сигнал воспитателя «побежали» поднять руки с лентами в стороны и бегать в рассыпную.

3. Ходьба и свободное построение.

Общеразвивающие упражнения

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).

6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).

8. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

9. Ходьба.

**Апрель**

**КОМПЛЕКС№32**

1.Построение и ходьба в колонне по одному.

2. Ходить, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, ходьба на носках.

3. Ходьба построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

4. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны;2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – поворот, руки за голову; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг на скамейку правой ногой; 2 – шаг на скамейку левой ногой; 3 – шаг со скамейки правой ногой; 4 – шаг со скамейки левой ногой. Поворот кругом и повторение задания (3–4 раза).

8. И. п. – стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1–8»; поворот кругом и повторить прыжки (3–4 раза).

9. Ходьба.

**Май**

**КОМПЛЕКС№33**

1.Ходьба в колонне по одному с обручем в руке.

2. Ходьба на носках.

3. Ходьба и построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

4. И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 – обруч вверх; 2 – обруч вперед; 3 – обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 – обруч вверх;

2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1–2 – присед, обруч вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1–2 – наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).

8. И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – правую ногу назад на носок, обруч вверх: 2 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

9. И. п. – стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1–7», на счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

10. Ходьба.

**Май**

**КОМПЛЕКС№34**

1.Ходьба в колонне по одному, построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

2. И. п. основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – исходное положение (6 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 – мяч вверх; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (8 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч вниз. 1–2 – присесть, мяч вперед; 3–4 – исходное положение (6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 – мяч вверх; 2 – наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6–7 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1–4 – прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

8. Ходьба.

**Май**

**КОМПЛЕКС№35**

1.Ходьба в колонне по одному с продвижением вперед и на месте на носках.

2. Бег в рассыпную.

3. Ходьба построение в звенья.

Обще развивающие упражнения

4. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение; 3–4 – то же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – присед, руки за голову; 3 – подняться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 – руки в стороны;

2 – поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

7. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – исходное положение (6 раз).

8. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1–8». Повторить

3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

9. Бег высоко поднимая ноги в коленях.

10. Ходьба по кругу.

**Май**

**КОМПЛЕКС№36**

1.Ходьба с палкой.

2. Прямой галоп парами, дети держаться за палку.

Общеразвивающие упражнения с палками

3. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 – палка вверх; 2 – палка вниз; 3 – полуприсед, палка вверх; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 – шаг правой ногой вправо, палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4– исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. – основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 – палка вверх; 2 – присесть, палка вперед; 3 – встать, палка вверх; 4 – исходное положение (8 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – исходное положение (8 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка вертикально одним концом на полу, хват обеими руками. 1 – мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 – исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

8. И. п. – основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка вниз. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза.

9. Ходьба по кругу.