Комплекс 1 (средняя группа)

1. Ходьба и бег врассыпную со сменой движения под музыку
Перестроение в круг (без музыки)
Упражнения без предметов
2. *И. п.* — стойка ноги параллельно, руки внизу.
Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (8 раз).
5. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за спиной.
Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
6. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах; повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.
7. **Хороводная игра «Вот бегут, бегут по кругу»**

Комплекс 2 (средняя группа)

1. Ходьба и бег врассыпную по всей площадке со сменой движения под музыку.
Перестроение в круг (без музыки)
Упражнения с обручем
2. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, «посмотреть в окошечко»; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1 — поворот вправо, руки выпрямить; 2 — вернуться в исходное положение, 3-4 то же влево (4 раза).
5. *И. п.* — стойка в обруче, руки вдоль туловища.
Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8.
Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой.
6. **Игра «Автомобили».**

Комплекс 3 (средняя группа)

1. Ходьба и бег врассыпную по всей площадке со сменой движения под музыку.
Упражнения с флажками
2. *И. П.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, палочки скрестить; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу, 1-2 — присесть, флажки вынести вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1 — поворот вправо (влево), флажки в сторону поворота; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 4 раза).
5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — наклон вперед, флажки в вперед; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
6. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой
7. **Игра «Поезд».**

Комплекс 4 (средняя группа)

1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную.
Перестроение (без музыки)
Упражнения с кеглей
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
4. *И. п.* — стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 — поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 — выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (по 4 раза в каждую сторону).
5. *И. п.* — сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 — наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кеглю; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
6. *И. п.* — лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 — поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 — опустить ногу, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
7. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны, чередуя с ходьбой.
8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.

Комплекс 5 (средняя группа)

1. Ходьба и бег в колонне по одному со сменой движения под музыку.
Перестроение в 2 колонны (без музыки)
Упражнения с кубиками
 2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
 3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
 4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
 5. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
 6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе.
Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой
- 6. Игра «Самолёты».**

Комплекс 7 (средняя группа)

1. **Игра «Лиса и зайцы»** (прыжки, легкий бег) – 3 раза
Построение в 2 колонны (без музыки)
Упражнения без предметов
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. (8 раз)
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться (4 раза).
4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3-4 вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. **Игра малой подвижности «Спрячу куклу Машу»** - 3 раза

Комплекс 6 (средняя группа)

1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).
Перестроение в 2 колонны (без музыки)
Упражнения без предметов
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).
4. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
5. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Повторить 3 раза, с небольшой паузой. Темп выполнения умеренный.
7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 8 (средняя группа)

1. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.
Перестроение в круг (без музыки)
Упражнения с обручем
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в исходное положение (4 раза).
4. *И. п.* — сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).
5. *И. п.* — стоя на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево), руки с обручем выпрямить; 2 — вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).
6. *И. п.* — стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.
7. **Игра «Вот так»**

Комплекс 9
(средняя группа)

1. **Игровое упражнение «Кот и мыши»** (3 раза).

Перестроение в две колонны (без музыки)

Упражнения с палкой

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение (4 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вперед-вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 2 раза в каждую сторону).

6. *И. п.* — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе, чередуя с ходьбой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 11
(средняя группа)

1. **Игровое упражнение «Веселые снежинки».**

Ходьба в колонне по одному, медленный бег врассыпную — ветер разносит снежинки.

Перестроение в 2 колонны (без музыки)

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки вперед; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз (6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение (4 раза).

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

7. **Игровое упражнение «Кот и мыши».** (3 раза)

Комплекс 10
(средняя группа)

1. **Игровое упражнение «Мишки и мышки»** (ходьба переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на носках)
Бег

Перестроение в две колонны (без музыки)

Упражнения с маленьким мячом

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

3. *И. п.* — стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 — присесть, положить мяч между стоп; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять мяч в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить мяч у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять мяч; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить мяч у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять мяч в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в руке.

7. Прыжки на двух ногах «Попрыгаем как мячики».

Перестроение в круг (без музыки)

8. **Хороводная игра. «Выбирай скорее друга»** (3раза)

Комплекс 12
(средняя группа)

1. Ходьба в колонне по одному различными способами (на носках, на пятках, на всей стопе).

Бег

Перестроение в две колонны (без музыки)

Упражнения с флажками

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2 — флажки вверх, руки прямые; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 — поворот вправо (влево), флажок в одноименной руке в сторону; 2 — вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 — флажки в стороны; 2 — наклон вперед, руки вперед, посмотреть на флажки; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 — присесть, вынести флажки вперед; 3-4 — исходное положение (4 раза).

6. *И. п.* — ноги слегка расставлены, флажки внизу.

Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза)

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке).

Сентябрь Комплекс 13 (средняя группа)

1. Ходьба
2. Ходьба на пятках и на носках с чередованием
3. Бег.

Перестроение в две колонны без музыки

Упражнения с мячом большого диаметра

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой (2 раза).

6. **Игра «Найди себе пару»** (платочки двух цветов)
Одна группа детей получает платочки белого цвета, а другая — красного. Под музыку дети ходят по всей группе. На смену музыки дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс 14 (средняя группа)

1. **Игра «У медведя во бору».**

Упражнения с платочком

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы по диагонали. 1 — поднять платочек вперед; 2 — платочек вверх; 3 — платочек вперед; 4 — исходное положение (4 раза).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1-2 — поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 — исходное положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (8 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом за концы по диагонали. 1-2 — присесть, вынести платочек вперед; 3-4 — исходное положение (4 раза).

5. *И. п.* — стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3 — наклон вперед, «спрятаться» за платочком; 4 — исходное положение (6 раз).

6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (в чередовании с ходьбой).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.

Комплекс 15 **(средняя группа)**

1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, как петушки, бег семенящим шагом (короткие шаги), как цыплята. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в две колонны (без музыки)

Упражнения с обручем

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — обруч на грудь; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение (4 раза).

3. *И. п.* — стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2 — встать, поднять обруч до пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение (4 раза).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 — поворот вправо (влево); 2 — исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом пола; 3-4 — исходное положение (6-8 раз).

6. *И. п.* — стоя внутри обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

7. **Игра «Автомобили».**