**НОЯБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Учить прыгать в длину с места ,бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия ,учить ходить на носочках ,катать мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске ,учить в ползании на четвереньках и подлезании. |
| **1-я часть: Вводная** |  Ходьба и бег за инструкторам ,ходьба по кругу ,взявшись за руки, ходьба на носочках. |
|  **ОРУ** |  б/п | с флажками |  с платочком |  с погремушкой |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Метание вдаль правой и левой рукой(2-3раза каждой рукой). 2. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. | 1. Ползанье на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см2.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. | 1Ходьба по гимнастической скамейке 2Метание в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой. | 1. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.2. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15-20см.  |
| **3-я часть: Подвижные игры** |  «Догоните меня» | «Догони мяч»  | «Солнышко и дождик» | «Воробышки и автомобиль» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба с остановкой по сигналу. | Ходьба со сменой темпа (быстро и медленно). | Ходьба за инструктором. | Ходьба друг за другом. |

 **ДЕКАБРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз ,учить развивать внимание и координацию движения, закреплять умение бросать вдаль правой и левой рукой ,учить бросать и ловить мяч, закреплять умение ползать на четвереньках ,ходьбе по гимнастической скамейке. |
| **1-я часть: Вводная** |  Ходьба и бег друг за другом ,чередование ходьбы и бега ,во время ходьбы не торопиться не шаркать ногами, бежать ,опираясь на переднюю часть стопы ,свободно двигать руками. |
|  **ОРУ** | с шишками |  с обручем | с мячом |  с кубиками |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Метание вдаль правой и левой рукой.2. Ползанье на четвереньках по гимнастической скамейке(2-3)р. | 1. Ходьба но гимнастической скамейке.2. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки положенные на расстояние 15-20см. | 1Бросание вдаль мяча из-за головы двумя руками.2. Ходьба по наклонной доски вверх, вниз. | 1. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой.2. Подлезание на четвереньках по гимнастической скамейке. |
| **3-я часть: Подвижные игры** |  «Поезд» |  «Самолеты» | «Пузырь» | «Догони меня» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба друг за другом. | Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании. | Ходьба с остановкой по сигналу. |  «Кто тише» |

 **ЯНВАРЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Учить катать мяч ,упражнять в лазанье по гимнастической стене, учить дружно играть ,закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному ,совершенствовать прыжок в длину с мест, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер ,стараться попадать в цель, упражнять детей ползать на четвереньках и подлезать под рейку, закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке. |
| **1-я часть: Вводная** | Чередование ходьбы и бега в колонне по одному ,ходить и бегать широким ,свободным шагом, учить детей ходить свободным шагом не наталкиваться друг на друга свободно двигать руками. |
|  **ОРУ** | с погремушкой | с кубиками | с шишками |  с мячом |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Прокатывание мяча друг другу. 2. Лазание по гимнастической скамейке.3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.4.Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100см).  | Прыжки в длину с места на двух ногах.2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100см). 3.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.4.Прыжки в длину с места (4-6раз).  | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.2. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80-100см). 3.Прыжки в длину с места на двух ногах(4-6раз). | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.2.Ползание на четвереньках и подлезанием под рейку(3-4раза).3.Катание мяча друг другу, сидяноги врозь.4.Бросание мяча вдаль из-за головы(4-6раз). |
|  **Подвижные игры** | «Догони мяч» |  «Воробышки и автомобиль» | «Птички в гнездышках» | «Жуки» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному | Ходьба в колонне. Игра«Кто тише».   | Ходьба. Идти по кругу взявшись за руки. | Ходьба друг за другом. |

 **ФЕВРАЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Упражнять в ползании и подлезании под рейку ,прыгать в длину с места ,учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из за головы, упражнять в ходьбе по наклонной доске, по гимнастической скамейке ,учить ловить и бросать мяч, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, учить помогать друг другу.  |
| **1-я часть: Вводная** | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
|  **ОРУ** |  на стульчиках |  с флажками  |  с погремушкой  |  с шишками |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Метание вдаль двумя руками из- за головы(3-4р.)2. Катание мяча в воротики (1-1,5м 3-4раза) 3. Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под нее(2-3р.)4.Прыжки в длину с места (5-6р.) | 1.Ходьба по наклонной доске вверх и низ.(2-3р) 2.Бросание мешочков с песком правой и левой рукой в горизонтальную цель. 3.Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом(2-3р) 4. Бросание мяча инструктору и ловля мяча. | 1.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке(2-3р)2. Ходить , переступая кубики, расставленные на расстоянии 1-2 м один от другого.3. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку .4. Катание мяча друг другу. | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.2. Катание мяча под дугу на расстоянии1-1,5м.3. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны(2-3р).4. Прыжки в длину с места(4-6р). |
| **Подвижные игры** |  «Воробышки и автомобиль» | «Кот и мышки» | «Догони меня» | «Поезд» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба с остановкой по сигналу. | Ходьба .Игра «Кто тише». | Ходьба обычным шагом и на носках. | Ходьба в колонне по одному . |

 **МАРТ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Упражнять детей в метании вдаль двумя рукам из-за головы и катании мяча в воротики, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее ,упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой ,учить в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, повторить прыжки в длину с места ,развивать координацию движений, учить бросать и ловить мяч. |
| **1-я часть: Вводная** | Чередовании ходьбы и бега ,ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную. |
|  **ОРУ** | с мячом | с мешочками | с флажками | с погремушками |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1Бросание мяча вдаль из-за головы.2. Катание мяча в воротики на расстоянии 1-1,5м.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. 1Бросание мяча вдаль из-за головы. | 1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой.2. Ходьба по наклонной лестнице вверх вниз.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. Ползание на четвереньках до рейке, подлезание под нее. | 1. Прыжки в длину с места на двух ногах.2.Метание вдаль мешочков с песком правой и 3.Бросание и ловля мяча4. Ходьба по наклонной доске.  | 1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.2. Прыжки в длину с места.3. Спрыгивание с гимнастической скамейки.4. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель. |
| **Подвижные игры** | «Кошка и мышки» | «Пузырь» | «Солнышко и дождик» | «Мой веселый звонкий мяч » |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному . | Ходьба. Ритмично хлопать в ладоши. | Ходьба гурьбой за инструктором. | Ходьба в колонне по одному. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в длину с места ,учить бросать и ловить мяч ,метание в горизонтальную цель ,совершенствовать метание вдаль из за головы и катание мяча друг другу, учиться ходить по наклонной доске ,способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. |
| **1-я часть: Вводная** | Ходьба и бег друг за другом со сменой направления; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу за инструктором.  |
|  **ОРУ** |  б/п | с погремушками | с шишками | с мешочком с песком |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.2.Бросание мяча инструктору и ловля мяча. 3. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.4.Прыжки на двух ногах(4-6раз).  | 1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.2. Катание мяча друг другу(8-10раз)3. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.4. Бросание мяча вверх и вперед через сетку. | 1.Метание шишек вдаль правой и левой рукой. 2.Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки.3. Ходьба по гимнастической скамейке.4. Бросание и ловля мяча. | 1. Ползание по гимнастической скамейке.2. Бросание мяча вдаль из-за груди.3. Бросание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по наклонной доске. |
| **Подвижные игры** |  «Пузырь» | «Воробышки и автомобиль» | «Солнышко и дождик» | «Птички в гнездышках» |
| **Малоподвижные игры** | Спокойная ходьба друг за другом. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба врассыпную и парами. | Ходьба в колонне по одному. |

**МАЙ**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Задачи** | Закреплять умение ходить по наклонной доске ,совершенствовать метание вдаль одной рукой ,ползание и подлезание под дугу , совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, учить прыгать в длину с места , приучать быстро реагировать на сигнал.  |
|  | Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий; чередование ходьбы и бега в колонне по одному. |
|  **ОРУ** |  с мячом |  с платочком  |  с обручем  | с мешочком с песком |
| **№ занятия** |  1-2 |  3-4 |  5-6 |  7-8 |
| **2-я часть: Основные виды движений** | 1. Бросание вдаль из-за головы.2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.3.Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.4.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу.  | 1. Ходьба по гимнастическойскамейке. 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.3. Бросание мяча вдаль из-заГоловы двумя руками.4. Прыжки в длину с места на двух ногах. | 1.Бросание мяча вдаль двумя руками.2. Ходьба по гимнастической скамейке .3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке4. Катание мяча на расстоянии 1-1.5м. | 1. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. 2. Прыжки в длину с места на двух ногах. 3. Бросание мяча вдаль двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке . |
| **Подвижные игры** | «Пузырь» | «Солнышко и дождик» | «Мой веселый звонкий мяч» | «Воробышки и автомобиль» |
| **Малоподвижные игры** | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба обыкновенным шагом и на носках. |

Комплексы ОРУ в младшей группе

 №1 1. «ПТИЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»

И. П. : основная стойка.Выполнение: поднять руки в стороны и опустить.

Повторение: 4-6 раз

2. «ПТИЧКИ КЛЮЮТ ЗЕРНЫШКИ»

И. П. : основная стойка.Выполнение: присесть, постучать несколько раз пальцами по коленям. Выпрямиться и поднять руки вверх.Повторение: 4-6 раз

3. «ПТИЧКИ ТАНЦУЮТ»

И. П. : основная стойка, руки на поясе. Выполнение: делать пружинку.

Повторение: 4-6 раз

4. «ПТИЧКИ ЛЕТАЮТ»

Ходьба за воспитателем.В течении: 25-30 сек.

5. «ПТИЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ»

Упражнение на восстановление дыхания. Повторение: 3-4 раза

№2 «В ЛЕСУ»

1. «ПОКАЖИ ШИШКУ»

И. П. : о. с., руки с шишками внизу. Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину. Повторение: 4-6 раз

2. «БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»

И. П. : о. с., руки опущены. Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки. Повторение: 4-6 раз в быстром темпе.

3. «ПОТЯНУШКИ»

И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.

Выполнение: поднять руки в стороны - вверх, потянуться, опустить руки.

Повторение: 4 раза

4. «ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»

И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища.Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.Повторение: 4-6 раз

5. «БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»

Поскоки на месте.Ходьба за воспитателем. В течении: 20-25 сек.

№3 «НА ПОЛЯНКЕ».

1. «МАЛЕНЬКАЯ ЕЛОЧКА»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, показать руками какая елочка маленькая. Постепенно выпрямляясь, поднимают руки вверх. «Вот какая елочка выросла большая»Повторение: 3-4 раза

2. «ВЕТЕР В ЛЕСУ»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки (ветки) подняты вверх.

Выполнение: наклоны туловища в правую (левую) сторону.Повторение: 4-6 раз

3. «ПОСАДИ СЕМЕЧКО»

И. П. : сидя, ноги свободно лежат на полу, спина прямая, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, как можно дальше. Повторение: 4-6 раз

4. «ПОСКОЧИ» Поскоки на месте.Ходьба на месте.

В течении: 25-30 сек.

5. Упражнение на восстановление дыхания.

№4 «ПОИГРАЙ-КА»

1. «ПОСТУЧИ»

И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести в стороны. Повторение: 4-6 раз

2. «ПОКАЖИ»

И. П. : лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам.

Выполнение: выпрямить руки вперед «показали», вернулись в и. п. «спрятали» Повторение: 4-6 раз

3. «КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»

И. П. : стоя, кубики опущены.

Выполнение: присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх (делать полное приседание)

Повторение: 4-6 раз

4. «ПОСКОЧИ»

Поскоки на двух ногах на месте.В течении: 15-20 сек.

5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ

№5 «ПОЕЗД».

1. «КОЛЕСА ПАРОВОЗА»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях на высоте пояса, пальцы сжаты в кулак.Выполнение: выгибать руки вперед и назад. «ЧУ-ЧУ-ЧУ» Повторение: 4-6 раз

2. «ПРОВЕРКА КОЛЕС»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть на корточки, постучать по коленям. «ТУК-ТУК-ТУК»

Повторение: 4-6 раз

3. «В ПУТЬ»

«Поезд» поехал, имитируя гудок. Сначала медленно, потом быстрее, затем опять замедляет ход. В течении: 15-20 сек.

4. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

№6 «ПОГРЕМИМ»

1. «ПОКАЖИ»И. П. : О. С.Выполнение: присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, показать руки. Присесть, взять погремушку, показать «ВОТ».Повторение: 4-6 раз

2. «ПОДНИМИ ВЫСОКО»И. П. : сидя, ноги свободно на полу.

Выполнение: поднять погремушку вверх, потрясти и опустить.

Повторение: 2-3 раза каждой рукой.

3. «СПРЯЧЬ»

И. П. : лежа на животе, руки с погремушкой у подбородка.

Выполнение: вытянуть руки вперед, показать погремушку и спрятать ее у груди.Повторение: 4-6 раз

4. «ПОПЛЯШЕМ»

Выполнение: свободная пляска.В течении: 15-20 сек.

5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ.

№7 «БАБОЧКА».

1. «БАБОЧКИ МАШУТ КРЫЛЬЯМИ»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: поднять руки в стороны и опустить. Повторение: 4-6 раз

2. «БАБОЧКИ СЕЛИ НА ЦВЕТОЧЕК»

И. П. : ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

Выполнение: присесть, опустить слегка голову вниз. Выпрямились и полетели на другой цветок.Повторение: 4-6 раз

3. «БАБОЧКИ ТАНЦУЮТ»

И. П. : основная стойка, руки в стороны.Выполнение: делать пружинку

Повторение: 4-6 раз

4. «БАБОЧКИ ЛЕТАЮТ»

Бег за воспитателем. В течении: 15-20 сек.

5. «БАБОЧКИ НЮХАЮТ ЦВЕТОЧКИ». Упражнение на восстановление дыхания.

№8«МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

1. И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: поднять руки вверх потянуться, вернуться в и. п.Повтор: 4-6 раз

2. И. П. : сидя, ноги врозь мяч в руках.

Выполнение: наклониться вперед, положить мяч между ног, выпрямиться, показать прямые руки.Повтор: 4-6 раз

3. И. П. : лежа на спине, мяч над головой в руках.

Выполнение: поднять руки вверх, руки вперед, коснуться мячом стоп, вернуться в и. п. Повтор: 4-6 раз

4. «ПОПЛЯШЕМ». Выполнение: свободная пляска.

5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ

№ 9 (без предметов)мл.гр.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повтор: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п. : ноги шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.Повтор: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались».Повтор: 4-5 раз.

4. «ПОПЛЯШЕМ»

Выполнение: свободная пляска.

5. Ходьба в произвольном направлении, на месте

№ 10 «МЫ ИГРАЕМ ДОМА»

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к нему.

1. «ЧАСИКИ»

И. п. : стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повтор: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п. : сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.Повтор: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК»

И. п. : произвольное.Выполнение: подскоки на месте.

Повтор: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

4. «ПОСКОЧИ»

Поскоки на двух ногах на месте. В течении: 15-20 сек.

5. ХОДЬБА С ВОССТАНОВКОЙ ДЫХАНИЯ

№ 11 «МЫ-ПЕТРУШКИ»мл.гр.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте, повернуться к взрослому.

1. «ХЛОПКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.Повтор: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п. : ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повтор: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»И. п. : произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повтор: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

4. «ПОПЛЯШЕМ»

Выполнение: свободная пляска.

5. Ходьба в произвольном направлении, на месте

№ 12 «МЫ-МАЛЫШИ» (с погремушкой)

1. «ПОГРЕМУШКИ»

И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повтор: 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ»

И. п. : ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди

Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти по-гремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повтор: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ШАРИК»

И. п. : лежа на спине, погремушка за головой.

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повтор: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА»

И. п. : стоя, погремушка внизу.Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой. Повтор: 3 раза, чередуя с ходьбой

№13«ЗИМУШКА-ЗИМА».

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п. : ноги на ширине плеч, руки внизу.Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.Повтор: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ СНЕЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить катание сежков; выпрямиться.

Повтор: 5-6 раз.

3. «СНЕЖИНКИ»

И. п. : лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повтор: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п. : произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

№ 14 «СТРОИТЕЛИ» (с кубиком)

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повтор: 6 раз.

2. «ВНИЗ»

И. п. : стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повтор: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ»

И. п. : лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину

Повтор: 5 раз.

4. «ПОПРЫГУНЧИКИ»

И. п. : стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.

Повтор: 3 раза.

№ 15 «ПРОГУЛКА».

1. «ЛАДОШКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повтор: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ? »

И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повтор: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях —«поехали на велосипеде», опустить ноги.

Повтор: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: Шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

№ 16 «БУКАШЕЧКИ-ТАРАКАШЕЧКИ» (с султанчиками)

1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»

И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком

Повтор: 5 раз.

2. «КРЫЛЬЯ»

И. п. : ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз

Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны «крылья»; выпрямиться;

Повтор: 4 раза.

3. «ЖУКИ»

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик водной руке.

Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги.

Повтор: по 5-10 секунд 3 раза.

4. «КУЗНЕЧИКИ»

И. п. : ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повтор: 3 раза.

№ 17«ПОСКАКУШКИ» (с веревкой, замкнутой в круг)мл.гр

Веревка лежит на полу, дети стоят лицом в круг, носки ног у веревки.

1. «ПОКАЖИ ВЕРЕВКУ».И. п. основная стойка, веревка в руках;

Выполнение: 1 – поднять всем вместе веревку вверх, 2 – и. п. Повтор: 4 раза.

2. «ВМЕСТЕ НАКЛОНИЛИСЬ»

И. п. широкая стойка, веревка на плечах за головой, руками держать веревку;

Выполнение: 1 – наклониться вниз, 2 – и. п.Повтор: 3 раза.

3. «ПОЕХАЛИ»

И. п. сидя на полу ногами в круг, веревка на коленях, хват сверху; Выполнение: ходьба на ягодицах в круг и из круга “чух-чух-чух”

Повтор:1 раз.

4. «СПРЯТАЛИ»

И. п. то же; Выполнение: 1 – верёвку спрятать под колени, 2 – и. п.

Повтор: 4 раза.

5. «ВЫСУШИМ ШНУРОК» И. п. сидя на полу, шнурок на голеностопе, руки в упоре сбоку;Выполнение: 1 – поднять ноги с веревкой вверх, 2 – и. п.

Повтор: 3 раза.

№ 18 «ИГРУЛЬКИ» (с обручем)

1. «ОКОШКО»

И. п. широкая стойка, обруч прижат к груди;

Выполнение: 1 – вытянуть обруч вперёд, посмотреть в “окошко”, 2 – и. п.

Повтор: 4 раза.

2. «ЧАСИКИ»

И. п. то же; Выполнение: 1 – наклон вправо “тик”, 2 – и. п. “так”, наклон влево “тик”, 4 – и. п. Повтор: 4 раза.

3. «БУСЫ»

И. п. широкая стойка, обруч на шее, руки в стороны;

Выполнение: 1 – наклон вперед, обруч висит на шее, 2 – и. п. Повтор: 3 раза.

4. «КУ-КУ»

И. п. основная стойка, обруч стоит на полу, хват сверху;

Выполнение: 1 – присесть, посмотреть в обруч – “Ку-ку”, 2 – и. п.Повтор: 4 раза.

5. «ЮБОЧКА»

И. п. сидя в обруче, скрестив ноги, хват на обруче сбоку;

Выполнение: поворачивать обруч вокруг себя, не выпуская из рук

Повтор: 5 сек.

6. «ПИРАМИДКА» И. п. то же; Выполнение: 1 – поднять обруч вверх, 2 – и. п. “надеть кольцо на пирамидку” Повтор: 3 раза.

№ 19 «МЫ - ЗВЕРЯТА» (без предметов)мл.гр

1. «УТЯТА»Ходьба по залу, друг за другом, руки прижаты к туловищу, кисти в стороны,переваливаясь с ноги на ногу, изображая «утят». (2 круга)

2. «ПАНТЕРА»

Ходьба по залу, друг за другом, вытягивая руки вперёд, крадущимся шагом, поворачивая голову по сторонам, изображая «пантеру». (1 круг)

3. «ОБЕЗЬЯНКИ »

И. П. : стоя, ноги врозь, руки согнутые в локтях, подняты вверх, пальцы в стороны. Выполнение: Поочерёдное выпрямление рук вверх. Покружиться.

Повтор: (4-6 раз.)

4. «ПТИЦЫ»

Бег по кругу, друг за другом, на носках, руками махать вверх-вниз «крылья». (2 круга)

5. «КУРЫ»

И. П. : стоя, ноги вместе, руки внизу, кисти в стороны.

Выполнение: Имитация клевания зёрнышек справа (слева) .Повтор: (4-5 раз.)

6. «ЗВЁЗДОЧКА»

И. П. : Лёжа на спине, руки в стороны, ноги в стороны.

Выполнение: 1- свес