Сентябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены,  мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч,  2- и. п.

• «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п., то же влево

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• «Переложи мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 -  присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Сентябрь 2 неделя

1. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, лёгкий бег, ходьба.

  Упражнения без предметов

• «Хлопок вверху»

И. П.: ноги слегка расставлены,  руки внизу

1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,     2- и. п.

• «Качаем головой»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон головы вправо, 2- и. п.,  3 – наклон влево, 4 – и.п.

• «Наклонись вперёд»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперёд, руками коснуться носочков, 2- и.п.

• «Маятник»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, 2- наклон влево

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

1 -  присесть, руки вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки-звёздочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – ноги врозь, руки вверх,   2- и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Сентябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

 1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав. руки в левую, помахать им;

2-и. п.     То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке.

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол,    2- и. п., руки на пояс,

3- сесть,  взять платочек,     4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу.       Прыжки с платочком.

 III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Сентябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, на пятках с разным положение рук.

II. Упражнения без предметов

• «Поклонись головой»

И. П.: ноги вместе,  руки на поясе

1- наклон головы вперёд,      2- и. п.,    3 – наклон назад,   4 – и.п.

• «Рывки руками»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях

1- рывок руками перед грудью,

2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны,   то же влево.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

 2- и.п.,      то же в левую сторону.

• «Наклоны - скручивания»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая - за спиной тянется влево,    2 – и.п.,    то же в левую сторону.

• «Стойкий оловянный солдатик»

И. П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

1 -  отклониться назад, задержаться, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

В:  на счёт 1 – 8 прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Октябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• «Палку вверх»

И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять  палку на грудь; 2 – палку вверх;  3 – палку на грудь; 4 – и.п.

• «Наклоны вниз».

 И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;       2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;     4 – и.п.

То же к левой ноге.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх;      2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка,  палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Октябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.

II. Упражнения «Путешествие по морю - океану»

• «Где корабль?»

И. П.: основная стойка,  руки на поясе

1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу,

2- и. п.,    то же в другую сторону.

• «Багаж»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз,        1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны,                                  3 – опустить руки вниз,   4 – и.п..

• «Мачта»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо,

 2- и.п.,      то же в левую сторону.

• «Волны бьются о борт корабля»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- 8 – круговые вращения руками вперёд и назад.

• «Драим палубу»

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

1 -  наклон вперёд, руки в стороны,  2 – 6 – махи руками вправо-влево,

стараясь косн-ся противоположного носка, 7 – руки в стороны,  8 – и.п.

• «А когда на море качка»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – и.п., то же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.

Октябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.:  ноги на ширине плеч,  веревочка внизу.

1- веревочку вперед,    2- вверх,     3- вперед,     4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч,  веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол,      2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку,     4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч,  веревочку вперед.

1- поворот вправо,     2-и. п.     То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч,   веревочка вверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Октябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения «Петрушки»

• «Тарелочки»

И. П.:  пятки вместе, носки врозь, руки внизу.

1- хлопнуть перед грудью прямыми руками,

 2- 3 – скользящие движения вверх - вниз,     4- и. п.

• «Повороты с отведением рук в стороны»

И. П.: ноги на ширине плеч,  руки на поясе.

1 – поворот вправо, развести прямые руки в стороны,

2- и.п.,     то же влево.

• «Хлопки под коленом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом,

2-и. п.,   то же с левой ноги.

• «Наклоны вперёд»

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

1- наклониться вперёд, отвести прямые руки назад,    2 – и.п.

• «Петрушки танцуют»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклон вправо, 2-и. п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.

• «Петрушки прыгают»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки – ноги врозь, ноги вместе. На счёт 1-2.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Ноябрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба «Великаны» и «Гномы», лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с мячом

• «Подбрось-поймай»

И. П.: ноги слегка расставлены,  мяч у груди, хват снизу

1- подбросить мяч,  2- и. п.

• «Покажи соседу»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед грудью

1- поворот вправо, показали мяч соседу, 2- и. п.,

то же влево.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч над головой, в прямых руках

1- наклон вправо, 2- и.п.,

3- наклон влево, 4 - и. п.

• «Переложи мяч»

И. П.: ноги слегка расставлены, мяч внизу, в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч из правой руки в левую, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Приседания с мячом»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч у груди

1 -  присесть, вынести мяч вперёд, 2- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

В: прыжки – ноги врозь, мяч вверх, ноги вместе, мяч у груди

III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.

Ноябрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы»

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• «Челнок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено,     2- и. п.,    3- поднять левое колено, 4- и. п.

• «Тянуть резину»

 И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.     1- отвести с силой локти назад,     2- и. п.

• «Колесо машины крутится»

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

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.  1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Ноябрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения  с мячом

• «Покажи мяч».

 И. П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков)

1 – мяч к груди,    2 – вперёд,    3 – к груди,    4 – и.п.

• «Повороты в стороны».

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, в вытянутых руках

1 - поворот вправо,   2 – и.п.,  3 – поворот влево,   4 – и.п.

• «Вверх - вниз»                                                                          И

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч у груди

1 – поднять мяч вверх над головой, 2 – и.п.,

3 – наклониться, коснуться мячом пола, 4 – и.п.

• «Наклоны с мячом»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч вверху;

1 – наклон вправо, 2 – и.п.,      3 – наклон влево, 4 – и.п.

• «Пружинки»

И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди.

1 – 3 – пружинки;  4 -  и.п.

• «Прыжки с мячом»

И.П.: ноги вместе, мяч у груди

1 – ноги врозь, мяч вверх;  2 -  и.п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба приставляя пятку к носку, лёгкий бег, ходьба.

Ноябрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба с перешагиванием через кубики, лёгкий бег, ходьба.

II. Упражнения с обручем

• «Обруч вверх – назад»

И. П.: ноги на ш. ст., обруч внизу, хват с боков

1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад,

прогнуться,       2- и. п.,     то же с левой ноги.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ш. п., обруч у груди

1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки,

 2- и. п.,      то же влево.

• «Наклоны с обручем»

И. П.: ноги на ш. п., обруч низу

1- поднять обруч вперед, вертикально,

2- наклониться, коснуться ободом пола,   3- подняться обратно, 4- и. п.

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков)

1- присесть, обруч поднять вверх,      2- и. п.

• «Покрути обруч»

И. П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой)

Круговые вращения обручем на талии.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу..Прыжки в обруч и из обруча.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка осанки.

Декабрь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег  в колонне по одному за первым и последним.

II. Упражнения без предметов

• «Руки вверх»

.И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1 – руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;   2 – и.п.

• «Голова качается»

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон головы вправо;  2 – и.п.;  3 – наклон головы влево;   4 – и.п.

• «Наклоны в стороны»

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

1 – наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки;

 2 – и.п.       То же в другую сторону (руки не опускать).

• «Наклоны вниз»

 И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 – наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать);   2 – и.п.

• «Удержи равновесие»

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

1 – 3 – поднять правую ногу, руки в стороны, 2 – и.п.

То же с левой ногой.

• «Прыжки»

И. П.:  ноги вместе, руки на поясе.

В: прыжки на двух ногах на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, лёгкий бег, ходьба.

Декабрь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.:  ноги на ширине плеч,  веревочка внизу.

1- веревочку вперед,    2- вверх,     3- вперед,     4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч,  веревочка в вытянутых вперед руках.

1 - наклон вниз, положить веревочку на пол,      2- встать, руки на пояс,

3- наклон вниз, взять веревочку,     4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч,  веревочку вперед.

1- поворот вправо,     2-и. п.     То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч,   веревочка вверху.

1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу.

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Декабрь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин), подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы»

И. П.: ноги на ш. ст., руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• «Челнок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу

1- наклон вправо, 2- и. п., 3- наклон влево, 4- и. п.

• «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1- поднять правое колено,     2- и. п.,    3- поднять левое колено, 4- и. п.

• «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.

1- отвести с силой локти назад,     2- и. п.

• «Колесо машины крутится»

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

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.  1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Декабрь 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному с высоким поднимание бедра, как лошадки. Бег, помахивая руками, как крылышками – бабочки.

II. Упражнения с флажками

• «Флажки вперёд»

И. П.: ноги на ширине ступни, флажки внизу

1 – флажки вперёд;      2 – в стороны;   3 – вверх;   4 –и.п.

• «Покажи флажок»

И. П.: ноги на ширине плеч, флажки у груди

1 – поворот вправо, правую руку в сторону;  2 – и.п.  То же влево.

• «Поклонись красиво»

 И. П.: ноги на ширине плеч, флажки внизу

1 – руки в стороны;  2 – наклон к правой ноге, 3 – встать,  4 – и.п.

То же к левой ноге.

• «Скручивания с флажками»

 И. П.: ноги на ширине плеч, флажки в стороны в прямых руках

1 – наклон – скручивание вправо,  2 – и.п.   То же в лево.

• «Приседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, флажки внизу

1 – присесть, вынести флажки вперёд, 2 – и.п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, флажки внизу.

Прыжки – «звёздочки с флажками»

III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.

Январь 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ширине плеч., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2-и. п., то же в др.сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 - правая нога на пятку, присесть, и. п.,    2 - левая нога на пятку,

3 - правая нога на носок, и. п.   4 - левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 - наклон вправо, улыбнулись, 2 - и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 -  выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево,

2 - и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1 - руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Январь 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с малым мячом

• «Покажи мяч»

И. П.: ноги на ширине ступни, мячик в правой руке

1- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку,

3- 4 – и.п.   То же в другую сторону.

• «Покажи мяч»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки впереди, мяч в правой руке

1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку,  2 - и. п.

• «Наклоны с мячом»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в левой руке

1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую

руку (правую руку не опускать),   2- и. п.  То же влево.

• «Положи мяч»

И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу

1-наклон вниз, положить мяч между ног, 2 - и. п. руки на поясе,

 3 – наклон вниз, взять мяч, 4 – и.п.

• «Переложи мячик»

И. П.: стоя на коленях, мячик в правой руке

1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2 -  и. п. руки на поясе,

3 – поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.

III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.

Январь 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег со сменой ведущего.

II. Упражнения «Спортивная разминка»

• «Бег на месте»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

Поочерёдно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

• «Силачи»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки

1- с силой согнуть руки к плечам, 2-и. п.

• «Боковая растяжка»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон вправо, левая рука над головой,

2 - и. п.,    то же в другую сторону.

• «Посмотри за спину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и

смотрим за спину,          2 - и. п.,        то же в другую сторону.

• «Выпады в стороны»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1 -  выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2 – и.п., то же влево.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе. 1 – 3 – прыжки на месте,

4 – прыгнуть как можно выше.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба приставляя пятку одной ноги к носку другой, лёгкий бег, ходьба.

Январь 4 неделя

I. Игра «Затейник». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные дети, взявшись за руки, идут по кругу вправо или влево и произносят:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идём за шагом шаг,

Сой на месте, дружно вместе

Сделаем вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-либо движение, а все дети должны повторить его. После двух повторений выбирается другой водящий.

II. Упражнения без предметов

• «Руки к плечу»

И. П.: ноги на ш. с., руки вдоль туловища.  1 – правую руку к плечу;             2 – левую руку к плечу;     3 – правую руку вниз;      4 –левую руку вниз.

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.  1 – руки в стороны;                            2 – присесть, руки вперёд;      3 – встать, руки в стороны;       4 – и.п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – поворот туловища вправо, правую руку в сторону;

2 – и.п.  То же влево.

• «Хлопок в ладоши под коленом»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.  1 – руки в стороны;                           2 – мах правой ногой вперёд, хлопок в ладоши под коленом;                       3 – опустить ногу, руки в стороны;   4 – и.п.    То же левой ногой.

Игра «Удочка».  Дети становятся по кругу, на небольшом расстоянии друг от друга. В центре воспитатель вращает скакалку. По мере приближения скакалки дети выполняют прыжок так, чтобы не задеть её. Тот, кто коснулся скакалки, делает шаг назад и выбывает из игры.

 III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Февраль 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля! » - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени.

II. Упражнения с веревочкой

• «Веревочку вверх»

И. П.:  ноги на ширине плеч,  веревочка внизу.

1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и. п.

• «Положи веревочку»

И. П.: ноги на ширине плеч,  веревочка в вытянутых вперед руках.            1- наклон вниз, положить веревочку на пол,      2- встать, руки на пояс,     3- наклон вниз, взять веревочку,   4- и. п.

• «Повороты»

И. П.: стоя, ноги на ширине плеч,  веревочку вперед.

1- поворот вправо,     2-и. п.     То же в другую сторону.

• «Наклоны»

И. П.: ноги на ширине плеч,   веревочка вверху.                                      1- наклон вправо, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Полуприседания»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу .

1- присесть, веревочка вперед, 2-и. п., то же в другую сторону

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, веревочка внизу.

Прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Февраль 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.

II. Упражнения «Потанцуем»

• «Встретились»

И. П.: ноги на ш. п., руки опущены

1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и. п.

• «Повороты»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и. п.,

то же в другую сторону

• «Пятка, носок»

И. П.: ноги на ш. п., руки на поясе

1- правая нога на пятку, присесть, и. п., 2- левая нога на пятку, 3- правая

нога на носок, и. п. 4- левая нога на носок

• «Наклонились весело»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и. п., то же в другую сторону

• «Танцуют ножки»

И. П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 -  выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево, 2- и. п., то же в левую сторону

• «Звездочки»

И. П.: ноги вместе, руки внизу. 1- руки вверх, ноги в сторону, 2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.

Февраль 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек, 2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз

1- руки вверх, переложить платок из прав.руки в левую, помахать им;

2-и. п.     То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.              То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1- сесть, положить платочек на пол,

2- и. п., руки на пояс,

3- сесть,  взять платочек,     4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу.       Прыжки с платочком.

 III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Февраль 4 неделя

II. Упражнения без предметов

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища

1 – руки в стороны;  2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки;

 3 – руки в стороны;    4 – и.п..

• «Наклоны в стороны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.

1 – шаг правой ногой вправо;      2 – наклон туловища вправо;

3 – выпрямиться;       4 – вернуться в и.п.     То же влево.

• «Наклоны вперёд»

И. П.: ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в  стороны;    2 – наклон вперёд, коснуться пальцами пола;

3 – выпрямиться, руки в стороны,   4 – и.п.

• «Обними колени»

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

1 – 2 -  согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям;

3 – 4 – вернуться в и.п.

• «Велосипед»

И. П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища

Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (на счёт 1-8).

Пауза. Повтор.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Март  1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег змейкой между предметами, поставленными в одну линию; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения  со скакалкой.

• «Скакалка вверх»

И.П.: основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – правую ногу назад на носок, скакалку вверх;  2 – верн. в и.п.

• «Наклоны в стороны»

И.П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.

1 – скакалку вверх;

2 – наклон вправо (влево);            3 – выпрямиться;            4 – и.п.

• «Наклоны вперёд»

И.П.: сидя ноги врозь, скакалку на грудь.

1 – скакалку вверх;

2 – наклониться вперёд, коснуться скакалкой носков ног;

3 – выпрямиться, скакалку вверх;     4 – вернуться  в и.п.

• «Скакалка вперёд».

 И.П.: стойка в упоре на коленях, скакалку внизу.

1 – 2 сесть справа на бедро, скакалку вперёд;

3 – 4 – вернуться в и.п.  То же влево.

• «Прогнуть спинку»

И.П.:  лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, скакалку вперёд; 2 – вернуться в и.п.

 • «Прыжки»

И.П.: основная стойка.    Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её вперёд.     Темп индивидуальный.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

Март  2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному по мостику (доска или дорожка из шнуров); бег м/предметами змейкой. Ходьба и бег чередуются.

II. Упражнения без предметов.

• «Шаг в сторону».

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища .      1 – шаг правой ногой вправо, руки за голову;  2 – приставить ногу, вернуться в и.п. То же влево.

• «Приседания»

И. П.: ноги на ширине ступни,  руки на поясе.

1- 3- пружинистые приседания, руки вперёд;     4 - вернуться в и. п.

• «Повороты»

И. П.: стойка ноги на ширине плеч,  руки вдоль туловища.                    1- согнуть руки перед грудью;  2-поворот вправо, руки в стороны;         3 – выпрямиться, руки перед грудью;   4- и.п.     То же влево.

• «Хлопок под коленом»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища         1 –руки в стороны;

2 – мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом;

3 – опустить ногу, руки в стороны;   4 – и.п.    То же левой ногой.

• «Наклоны»

И. П.: основная стойка, руки на поясе.

1– шаг вправо; 2–наклон вправо; 3–выпрямиться; 4–и.п.    То же влево.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища. На счёт 1-8 прыжки на правой ноге, пауза, прыжки.

III. Игровое упражнение «Мяч водящему». Дети распределяются на тройки, один из них водящий. Водящий поочерёдно бросает мяч игрокам, а те возвращают его обратно. В ходе игры ребята могут меняться местами. Воспитатель следит за тем, чтобы дети не мешали друг другу.

Март  3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения  с мячом.

• «Бросок мяча вверх»

И. П.: стойка, ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

• «Поймай мяч»

И. П.: стойка, ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево.   С

• «Прокати мяч»                                                                          И.

И. П.: стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево.

• «Достань мяч»

И. П.: лёжа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

1-2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом;

3–4 вернуться в и.п.

• «Покажи мяч» И

 И.П.: основная стойка, мяч внизу.

1 – 2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх;  3 – 4 вернуться в и.п.   То же левой ногой.

III. Игра«Удочка».

Дети становятся вкруг. В середине круга воспитатель раскручивает скакалку (рыбак с удочкой), а дети (рыбки) должны перепрыгивать через скакалку. Кого задела скакалка, тот садится на стульчик (рыбак поймал рыбку).

Март  4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.

II. Упражнения «Самолеты»

• «Заводим мотор»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1-8 – вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, произносить «р-р-р», затем вернуться  в и. п.

• «Пропеллер»

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

 1-8 – круговые вращения прямыми руками вперед (повт. 2 раза)

• «Путь свободен»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- поворот вправо, руки в стороны,

2- и. п., то же влево

• «Самолеты летят»

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

1- наклониться вправо, 2- и. п.,

3- наклониться влево,   4- и. п.

• «Турбулентность (тряска в воздухе) »

И. П.: ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на двух ногах на месте.

• «Самолеты приземлились»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки внизу

1 - выпад вперед правой ногой, руки в стороны,

2 - и. п., то же левой ногой

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба.

Апрель 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения без предметов.

• «Руки вверх»

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища;

1- 2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться,

3 – 4 и.п.

• «Приседания»

И. П.: - стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.

1-2 – присесть медленным движением, руки в стороны;   3- 4 и.п.

• «Хлопок в ладоши».

И. П.: - стойка ноги на ширине плеч, руки за спиной

1 – руки в стороны;

2 – наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п.  То же к левой ноге.

• «Ногу вверх»

И. П.: - стойка в упоре на колени, опираясь ладонями о пол.

1 – поднять правую ногу назад-вверх;  2 – вернуться в и.п.                      То же левой ногой.

• «Повороты»

И. П.: - стойка в упоре на коленях, руки на поясе

1 – поворот вправо, правую руку вправо;   2 – вернуться  в и.п.                То же влево.

• «Прыжки»

И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе.  Выполняется   под  счёт 1-8 III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Апрель 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения с палкой

• «Палку вверх»

 И. П.: основная стойка, палка внизу.

1- поднять  палку на грудь; 2 – палку вверх;

3 – палку на грудь;     4 – и.п.

• «Наклоны вниз»

И. П.: стойка ноги врозь, палка внизу

1 – палку вверх;

2 – наклон к правой ноге;

3 – выпрямиться, палку вверх;

4 – и.п.         То же к левой ноге.

• «Приседания»

И. П.: основная стойка, палка на плечах

1- 2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо;

3 – 4- и.п.

• «Лёжа на животе»

И.П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 – прогнуться, палку вперёд – вверх;

2 – вернуться в и.п.

• «Прыжки»

И. П.: основная стойка,  палка хватом сверху шире плеч внизу.

1 – прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 – прыжком ноги вместе. На счёт 1-8.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Апрель 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную.

II. Упражнения на гимнастической скамейке.

• «Руки в стороны»

И. П.: - сидя верхом на скамейке, руки на поясе

1– руки в стороны;   2 – руки за голову;

3 – руки в стороны;  4 – и.п.

• «Наклоны»

И.П. – сидя на скамейке верхом, руки на поясе.

1 – руки в стороны;  2 – наклон вправо (влево);

3 – выпрямиться, руки в стороны;  4 – вернуться в и.п.

• «Ноги вверх»

И.П. – лёжа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки;

1 – 2 поднять прямые ноги вверх;   3-4 вернуться в и.п.

• «Шаг на скамейку»

И.П. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

1 – шаг правой  нагой на скамейку;

2 – шаг левой ногой на скамейку;

3 – шаг правой ногой со скамейки;

4 – то же левой.     Поворот кругом  (3-4 раза).

• «Прыжки»

И.П. – стоя боком к скамейке, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вдоль скамейки, на счёт 1-8; поворот кругом и повторение прыжков.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному между скамейками.

Апрель 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.

II. Упражнения без предметов

• «Руки в стороны»

И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.

1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны;  2–и.п. То же левой ногой.

• «Приседания»

И.П. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища

1 – 3 – пружинистые приседания, руки вперёд;  4 – и.п.

• «Повороты»

И. П.: - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу

1 – руки согнуть перед грудью;

2 – поворот вправо, руки развести в стороны;

3 – руки перед грудью;   4 - и.п.     То же в левую сторону.

• «Ногу на колено»

И. П.: - ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны;

2 – согнуть правую ногу, положить на колено;

3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 - и.п.    То же  левой ногой.

• «Повороты сидя».

И. П.: - стойка на коленях, руки на поясе.

1 – 2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро;

3 – 4 и.п.    То же влево.

• «Прыжки»

И. П.: - основная стойка, руки вдоль туловища.  Прыжки на правой и левой ноге под счёт 1-8.  .

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному.

Май 1 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин., подскоки, ходьба.

II. Упражнения «Портные»

• «Ножницы»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки в стороны

1- скрестить прямые руки впереди, 2- и. п.

• «Челнок»

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

1 - наклон вправо, 2- и. п.,

3 - наклон влево, 4- и. п.

• «Швейная машина работает»

И. П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок

1 - поднять правое колено,  2 - и. п.,  3 - поднять левое колено,  4 - и. п.

• «Тянуть резину»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты.

1- отвести с силой локти назад,     2- и. п.

• «Колесо машины крутится»

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

1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад).

• «Иголка шьет – прыгает»

И. П.: ноги вместе, руки внизу.

1-8 прыжки на месте.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.

Май 2 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.

II. Упражнения с платочками

• «Покажи платочек»

И. П.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

1- выпрямить руки, показать платочек,    2- и. п.

• «Помаши платочком»

И. П.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке, опущен вниз.

1- руки вверх, переложить платок из правой руки в левую, помахать им,

2-и. п.      То же в другую сторону.

• «Переложи платок»

И. П.: ноги на ш. п., руки внизу, платочек в правой руке

1- наклон вправо, рука с платочком прямая в сторону,

2- и. п., переложить платочек за спиной из правой руки в левую.

То же в другую сторону.

• «Положи платочек»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, платочек внизу

1 - сесть, положить платочек на пол,   2- и. п., руки на пояс,

3 - сесть, взять платочек,         4- и. п.

• «Прыжки»

И. П.: ноги вместе, платочек внизу.   Прыжки с платочком.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.

Май 3 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег с выполнением заданий для рук, ходьба на носочках, на пяточках.

II. Упражнения «Цапля»

• «Цапля машет крыльями»

И. П.: ноги вместе, руки внизу

1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений,    2- и. п.

• «Цапля достает лягушку из болота»

И. П.: ноги на ширине плеч,  левая рука на поясе,  правая внизу.

1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги,

2- и. п.   То же с левой рукой.

• «Цапля стоит на одной ноге»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1 - поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны,

2 - и. п.    То же с левой ногой.

• «Цапля глотает лягушку»

И. П.: сидя на коленях, руки внизу

1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и. п.

• «Цапля стоит в камышах»

И. П.: ноги вместе, руки на поясе.   1- наклон вправо (влево), 2- и. п.

• «Цапля прыгает»

И. П.: ноги на ширине ступни, руки на поясе

1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.

Май 4 неделя

I. Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки; ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.

II. Упражнения с мячом

• «Покажи мяч»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков)

1- мяч к груди,    2- вперед,      3- к груди,   4- и. п.

• «Повороты в стороны»

И. П.: ноги на ш. п., мяч перед грудью, в вытянутых руках

1- поворот вправо,   2-и. п.,    3- поворот влево,     4- и. п.

• «Вверх – вниз»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч у груди.

1- поднять мяч вверх над головой,

 2- и. п.,   3 - наклониться, коснуться мячом пола,    4-и. п.

• «Наклоны с мячом»

И. П.: ноги на ширине плеч, мяч вверху

1- наклон вправо,    2- и. п.,    3- наклон влево,   4- и. п.

• «Пружинки»

И. П.: пятки вместе, носки врозь, мяч впереди

1-3 – пружинки,    4- и. п.

• «Прыжки с мячом»

И. П.: ноги вместе, мяч у груди

1- ноги врозь, мяч вверх,    2- и. п.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку к носку, легкий бег, ходьба.