|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Октябрь. Недели 3-4.** |
| Упражнения без предметов | Упражнения без предметов | Упражнения без предметов | Упражнения с мячом большого диаметра  | Упражнения с гимнастической палкой |
| 1. Наклоны головы вправо- влево, ноги вместе, руки по швам (4 раза). | 1. Наклоны головы вправо- влево, ноги вместе, руки по швам (4 раза). | 1. Наклоны головы в стороны: вперед- вправо- назад- влево, ноги вместе, руки на поясе (4 раза). | 1. Ходьба и бег между мячами змейкой. | 1. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. |
| 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки по швам. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки по швам. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Мяч вверх, шаг вправо (влево)- приставить ногу- отвести ногу назад- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. Палка вверх- сгибая руки, палку назад на лопатки- палку вверх- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям- вернуться в и.п. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям- вернуться в и.п. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед- выпрямиться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. Присесть, мяч вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, палка внизу. Палку вверх- присесть, палку вперед- встать, палку вверх- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки по швам. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки по швам. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Руки в стороны- присесть, руки вперед- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз).  | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Мяч вверх, руки прямые- поворот вправо (влево)- выпрямиться, мяч вверх- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- сидя, палка перед грудью в согнутых руках. Палку вверх- наклониться вперед, коснуться носочков- выпрямиться, палку вверх- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 5. Игра «Пузырь». (4 раза). | 5. Игра «Пузырь». (4 раза). | 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднимаемся на носки, руки за голову, локти в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. Прогнуться, палку вперед- вверх- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 6. Дыхательное упражнение (4раза). | 6. Дыхательное упражнение (4раза). | 6. Дыхательное упражнение (4раза). | 6. И.п.- основная стойка, мяч внизу. Подняться на носки, мяч вверх- вернуться в и.п. (8 раз). | 6. И.п.- ноги вместе, палка на полу, руки на поясе. Шаги вперед- назад правой (левой) ногой. (под счет 1-8). |
|  |  |  | 7. И.п.- ноги вместе, мяч вверх. Прыжки под счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п.- основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. Прыжком ноги врозь, палку вверх- прыжком вернуться в и.п. (под счет 1-8,2 раза). |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). |