|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Октябрь. Недели 1-2.** |
| Упражнения с погремушкой | Упражнения с погремушкой | Упражнения с кубиками | Упражнения без предметов | Упражнения без предметов |
| 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4, право- влево, медленно. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). | 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4, право- влево, медленно. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). | 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4, право- влево, медленно. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). | 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). |
| 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки вперед, погреметь погремушкой- опустить в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки вперед, погреметь погремушкой- опустить в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. Руки в стороны- вверх- в стороны- в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Шаг вперед правой (левой) ногой, руки за голову- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, руки по швам. Шаг вправо (влево)- руки в стороны- руки вверх- руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться, коснуться погремушкой колен- выпрямиться, руки за спину (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться, коснуться погремушкой колен- выпрямиться, руки за спину (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. Присесть, положить кубики на пол- встать, руки на пояс- присесть, взять кубики- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклон вправо (влево)- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево)- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, положить на пол погремушку- выпрямиться-присесть, взять погремушку- вернуться в и.п.(6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, положить на пол погремушку- выпрямиться-присесть, взять погремушку- вернуться в и.п.(6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. Поворот вправо (влево)- отвести правую (левую) руку в сторону- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. основная стойка, руки на поясе. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Руки в стороны, наклон вперед- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой (6 раз). | 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой (6 раз). | 5. И.п.- сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Наклон вперед, положить кубики у носков ног- выпрямиться- наклон, взять кубики- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Поворот туловища вправо, коснуться правой рукой пятки левой ноги - вернуться в и.п., тоже влево. (6 раз). | 5. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх - вперед (угол)- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 6. Ходьба в разных направлениях. | 6. Ходьба в разных направлениях. | 6. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны (под счет 1-8, 2 раза).  | 6. И.п.- основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4- прыжки на левой ноге, на счет 5-8- прыжки на левой ноге. (2 раза). | 6. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги врозь, руки в стороны на счет 1-8 (2 раза). |
|  |  | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). |