|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Ноябрь. Недели 3-4.** |
| Упражнения с кубиками | Упражнения с кубиками | Упражнения с флажками  | Упражнения с кольцом  | Упражнения со стулом |
| 1. Наклоны головы в стороны, ноги вместе, руки на поясе (4раза). | 1. Наклоны головы в стороны, ноги вместе, руки на поясе (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). | 1. Ходьба и бег по кругу с поворотом. |
| 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. Руки вверх через стороны, стукнуть ими- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в руках внизу. Руки вверх через стороны, стукнуть ими- вернуться в и.п.(4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки внизу. Руки в стороны- вверх- в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках. Отвести руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз).  | 2. И.п.- сидя на стуле верхом, руки на поясе. Руки в стороны- за голову- в стороны- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, положить кубики на пол- выпрямиться, руки за спину- присесть, взять кубики- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, положить кубики на пол- выпрямиться, руки за спину- присесть, взять кубики- вернуться в и.п.(6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Поворот вправо (влево), руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять руки через стороны, переложить кольцо в левую руку- опустить руки- поднять руки, переложить кольцо- вернуться в и.п. (6раз). | 3. И.п.- сидя верхом, руки на поясе. Руки в стороны- наклон вправо (влево), руки вперед- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 4. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. Наклониться вперед, положить кубики впереди, подальше- выпрямиться, руки на пояс- наклониться, взять кубики- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. Наклониться вперед, положить кубики впереди, подальше- выпрямиться, руки на пояс- наклониться, взять кубики- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Руки в стороны- наклон вперед, руки вниз- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу. Руки вверх- наклониться вправо (влево)- выпрямиться, руки вверх- вернуться в и.п.(6 раз). | 4. И.п.- сидя верхом, руки за голову. Поворот вправо (влево)- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 5. И.п.- стоя перед кубиками, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с паузой. (6 раз). | 5. И.п.- стоя перед кубиками, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, с паузой. (6 раз). | 5. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- основная стойка, кольцо у груди, руки согнуты. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п.(6 раз). | 5. И.п.- лицом к стулу, руки на поясе. Описываем круг вокруг стула правой (левой) ногой. (8 раз). |
| 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8. (2 раза). | 6. И.п.- сидя ноги врозь, кольцо в согнутых руках на груди. Наклон вперед, коснуться кольцом носка правой (левой) ноги- вернуться в и.п. (8 раз). | 6. И.п.- стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Прыжки под счет 1-8.  |
|  |  | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). | 7. И.п.- основная стойка, кольцо на полу, руки на поясе. Прыжки под счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п.- Стоя сбоку от стула, руки прямо. Прыжки под счет 1-8 вокруг в обе стороны.  |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). |