|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Сентябрь. Недели 3-4.** |
| Упражнения с кубиками | Упражнения с кубиками | Упражнения с флажками | Упражнения без предметов | Упражнения с флажками |
| 1. Наклоны головы в стороны: вперед- вправо- назад- влево, ноги вместе, руки на поясе  (4 раза). | 1. Наклоны головы в стороны: вперед- вправо- назад- влево, ноги вместе, руки на поясе  (4 раза). | 1. 1. Наклоны головы вправо- влево, ноги вместе, руки по швам (4 раза). | 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). |
| 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики внизу. Кубики вперед- стукнуть ими друг о друга- вернуться в и.п. (5 раз). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики внизу. Кубики вперед- стукнуть ими друг о друга- вернуться в и.п. (5 раз). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки внизу. Флажки в стороны- флажки вверх- в стороны- вернуться в и.п. (5 раз). | 2. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Руки вверх, правую (левую) ногу назад на носок- вернутся в и.п. (6 раз).  | 2. И.п.- основная стойка. Флажки внизу. Руки вперед- вверх- в стороны- вниз (8 раз).  |
| 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть- положить кубики на пол- встать, убрать руки за спину. Тоже- взять кубики. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть- положить кубики на пол- встать, убрать руки за спину. Тоже- взять кубики. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки внизу. Присесть- флажки вперед- флажки вниз вернуться в и.п.(6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны- наклон вперед к правой (левой) ноге- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз).  | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Поворот вправо (влево)- флажки в стороны- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 4. И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо (влево)- положить кубики на пол за спиной- выпрямиться. Поворот- взять кубики. (3 раза). | 4. И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо (влево)- положить кубики на пол за спиной- выпрямиться. Поворот- взять кубики. (3 раза). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Поворот вправо (влево), флажки в стороны- флажки вниз- вернуться в и.п. (4 раза). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. Поворот вправо, правую руку с сторону- поворот влево, левую руку в сторону. (6 раз). | 4. И.п.- основная стойка, флажки у груди. Присесть, флажки вынести вперед- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 5. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков на счет1-8. | 5. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков на счет1-8. | 5. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Руки вверх, флажки в стороны-флажки скрестно перед собой- флажки в стороны- руки вниз. (4 раза).  | 5. И.п.- стойка на коленях, руки по швам. Сесть справа от бедра, руки вперед- прямо, руки по швам- сесть слева от бедра, руки вперед- вернуться в и.п.(4 раза). | 5. И.п.- сидя, ноги врозь, флажки у груди. Наклон вперед, коснуться палочками у носков ног- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 6. Ходьба в колонне по кругу друг за другом. | 6. Ходьба в колонне по кругу друг за другом. | 6. И.п.- ноги на ширине плеч, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте под счет1-8 (2 раза). | 6. И.п.- сидя на полу, руки в упоре сзади. Поднять вперед- вверх прямые ноги (не опускаясь на пол)- вернуться в и.п. (6 раз). | 6. И.п.- лежа на спине, флажки за головой, ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, коснуться флажками колен- вернуться в и.п. (6 раз). |
|  |  | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). | 7. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах- левая вперед, правая назад, под счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п.- основная стойка, флажки внизу. Прыжком ноги врозь, флажки в стороны- прыжком ноги вместе в и.п. (1-8, 2 раза). |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). |