|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Сентябрь. Недели 1-2.** |
| Без предметов (на улице) | Без предметов (на улице) | Без предметов (на улице) | Без предметов (на улице) | Без предметов (на улице) |
| 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. Наклоны головы в стороны: вперед- вправо- назад- влево, ноги вместе, руки на поясе (4 раза). | 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4, право- влево, медленно. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). |
| 2. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, Руки вперед, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. (5 раз). | 2. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, Руки вперед, хлопок в ладоши, вернуться в и.п. (5 раз). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки по швам. Руки через стороны вверх, хлопок в ладоши, вернуться в и.п.(5 раз).  | 2. И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Руки в стороны- руки вверх, подняться на носочки- руки в стороны- в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки по швам. Руки через стороны вверх, подняться на носочки- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 3. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз). | 3. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки на колени, вернуться в и.п. (5 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), развести руки в стороны, вернуться в и.п.(4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки по швам. Руки в стороны- наклон к правой (левой) ноге, коснуться- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п.(6 раз). | 3. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Присесть, ноги развести в стороны, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 4. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз).  | 4. И. п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз).  | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вперед, вернуться в и.п.(6 раз). | 4. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Присесть- руки вперед- встать- руки на пояс. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Руки в стороны- наклониться вперед (вниз), коснуться-выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 5. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (с паузой, 3раза). | 5. И. п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (с паузой, 3раза). | 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пальцами рук пола, вернуться в и.п. (4 раза). | 5. И.п.- основная стойка, руки по швам. Шаг вперед правой (левой) ногой, руки в стороны- наклон к ноге- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, руки в стороны- наклон вперед, руки вниз- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 6. Дыхательное упражнение (4раза). | 6. Дыхательное упражнение (4раза). | 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8. (2 раза). | 6. И.п.- основная стойка, руки по швам. Правой (левой) ногой назад на носок, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз).  | 6. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8. (2 раза). |
| 7. Ходьба в колонне по одному. | 7. Ходьба в колонне по одному. | 7. Дыхательное упражнение (4 раза). | 7. И.п.- основная стойка, руки по швам. Прыжки ноги врозь, руки в стороны- ноги вместе, руки по швам. На счет 1-8. | 7. И.п.- ноги вместе, руки по швам. Прыжок, руки в стороны, ноги на ширине плеч- прыжок, ноги вместе, руки по швам. (8 раз).  |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). |