|  |  |
| --- | --- |
| **№1 Общеразвивающие упражнения** **с шишками****1**.И.п.: стоя, руки с шишками внизу. Поднять руки вперед, показать шишки и спрятать их за спину (6-8 раз).**2**.И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки – «белочка играет с шишками». Упражнение проводится в быстром темпе 4-6 раз.**3**.Поскоки на месте – «белочки веселятся» (20-25с). Ходьба за воспитателем. Положить шишки в корзину (ящик). | **№2 Общеразвивающие упражнения****с шишкой****1**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, шишка в одной руке. Поднять руки вверх, потянуться, выпустить шишку из руки – «шишки падают с сосны», присесть, взять шишку, выпрямиться (4-6 раз).**2**.И.п.: сидя, ноги врозь, руки на коленях, в одной руке шишка. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить шишку между ног, выпрямиться, показать пустые руки, по указанию воспитателя нагнуться, взять шишку и выпрямиться (4-6 раз).**3**.Поскоки на месте – «белочка прыгает» (20-30с). Ходьба друг за другом. |
| **№3 Общеразвивающие упражнения****с цветами****1**.И.п.: стоя, ноги расставить, цветок держать в одной руке. Присесть, коснуться цветком пола, выпрямиться (3-4 раза). То же выполнить другой рукой.**2**.И.п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, цветок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу – «спрятали цветок», выпрямить ноги (4-5 раз).**3**.Поскоки на месте на двух ногах или бег с цветком в руке друг за другом (20-25 с). Ходьба в колонне по одному. Положить цветок. | **№4 Общеразвивающие упражнения****с султанчиком****1**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчик держать обеими руками впереди. Широко взмахнуть султанчиком в одну и другую сторону (6-8 раз в каждую).**2**.И.п.: стоя, держать султанчик обеими руками. Присесть, положить султанчик на пол, выпрямиться (4-5 раз).**3**.Поскоки на месте (20-30 с), султанчик держать в одной руке. Ходьба. Положить султанчик на место. |
| **№5 Общеразвивающие упражнения****на стуле****1**.И.п.: сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутых в локтях рук перед грудью – «завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед – «самолет летит». По сигналу воспитателя опустить руки и ноги, отдохнуть (3-4 раза).**2**.И.п.: стоя за стулом, держаться руками за спинку стула. Присесть, держась за спинку стула, и выпрямиться (4-6 раз).**3**.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба между стульями. Поставить стулья на место. | **№6 Общеразвивающие упражнения****на стуле****1**.И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя за спинкой стула, поднять руки вверх, наклониться вперед через спинку стула, коснуться ладонями сиденья, выпрямиться (4-6 раз).**3**.И.п.: сидя на стуле, держаться обеими руками за сиденье. Поднять ноги вперед, опустить (4-6 раз). Упражнение выполнять в относительно быстром темпе, чтобы дети долго не держали поднятые ноги. |
| **№7 Общеразвивающие упражнения****на стуле****1**.И.п.: сидя на стуле, руки спрятать за спину. Поднять руки в стороны-вверх, подтянуться, опустить руки и спрятать их за спину (3-4 раза).**2**.И.п.: стоя за стулом, руками держаться за спинку. Снимая руки со стула, присесть, выпрямиться – «дети спрятались и показались» (4-6 раз).**3**.И.п.: сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, - «посмотрим, что под стулом», выпрямиться (4-5 раз). | **№8 Общеразвивающие упражнения****без предметов****1**.И.п.: стоя, руки внизу. Присесть, обхватить руками колени, выпрямиться, поднять руки вверх – «в лесу растут маленькие и большие деревья» (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, соединены в замок. Поднять руки вверх, быстро наклониться вперед, опустить руки между коленями и быстро выпрямиться – «колем дрова» (6-8 раз).**3**.Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «зайки прыгают» (15-20 с). Ходьба друг за другом – «идем домой». |
| **№9 Общеразвивающие упражнения****без предметов****1**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, как бы держат куклу. Слегка покачиваться в одну и другую сторону – «качаем куклу» (8-10 раз), ноги не сдвигать.**2**.И.п.: стоя, руки внизу. Подняться на носки, руки поднять вверх – «вот какие большие деревья», присесть и положить ладони на колени – «вот какие маленькие деревца» (4-6 раз).**3**.И.п.: стоя, руки впереди, свободно согнуты – «лапки у зайки». Поскоки на месте на двух ногах – «зайка прыгает» (15-20 с). Не поднимать ладони к голове, это затрудняет дыхание и выполнение прыжка. | **№10 Общеразвивающие упражнения****без предметов****1**.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки в стороны и опустить - «птички машут крыльями» (6-8 раз).**2**.И.п.: стоя, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, присесть, положить руки на колени – «большие и маленькие елочки» (4-5 раз). **3**.Прыжки на двух ногах на месте, руки держать свободно, прыгать легко на носках – «прыгать, как зайчики». После 6-8 прыжков походить на месте и еще раз попрыгать. Ходьба в колонне по одному (20-30 с). |
| **№11 Общеразвивающие упражнения****без предметов****1**.И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) – «наматывание нитки на клубок» (5-6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).**2**.И.п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться – «длинные и короткие ноги» (4-5 раз).**3**.Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно – «воробышки прыгают» (20-30 с). Ходьба в колонне по одному. | **№12 Общеразвивающие упражнения****без предметов****1**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Попеременно выпрямлять и сгибать руки – «едет паровоз», одновременно произносить «чу-чу-чу» (12-16 раз).**2**.И.п.: стоя, руки опущены свободно. Быстро присесть и выпрямиться (4-6 раз). Не следует давать каких-либо указаний к выполнению упражнения во время приседания. Каждый ребенок сам регулирует темп выполнения упражнения.**3**.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (15-20 с). Поскоки можно чередовать с ходьбой. Ходьба друг за другом за воспитателем. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№13 Общеразвивающие упражнения****с обручем****1**.И.п.: сидя на ковровой дорожке, обруч на коленях. Поднять обруч перед собой – «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя в обруче, обруч на полу. Присесть и выпрямиться (4-6 раз).**3**.Бег друг за другом с обручем в руках – «машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место. | **№14 Общеразвивающие упражнения****с обручем****1**.И.п.: стоя, ноги врозь, обруч держать обеими руками впереди. Поднять руки вверх – «посмотреть в окошко», опустить руки (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, держать обруч обеими руками внизу. Присесть, поднять руки вперед – «посмотрим в другое окошко», выпрямиться, опустить руки (4-6 раз).**3**.Бег врассыпную по всему помещению – «машины едут быстро-быстро». Следить чтобы дети не наталкивались друг на друга, а использовали все помещение. Ходьба друг за другом. Положить обруч. |
| **№15 Общеразвивающие упражнения****с обручем****1**.И.п.: стоя, обруч на полу у ног, руки опущены. Присесть, взять обруч обеими руками, понять его вверх над головой, потянуться, присесть, положить обруч на пол и выпрямиться (3-4 раза). **2**.И.п.: сидя, ноги вместе, обруч в обеих руках. Наклониться вперед, положить (надеть) обруч на носки ног, выпрямиться, показать пустые руки, наклониться вперед, взять обруч обеими руками и выпрямиться (4-5 раз). **3**.Бег друг за другом с обручем в руках – «машины едут». Спокойная ходьба, замедляя темп. Положить обручи на место. | **№16 Общеразвивающие упражнения****с палочкой****1**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палочку держать за концы обеими руками. Поднять палочку вверх, потянуться, опустить (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, ноги вместе, палочку держать за концы обеими руками. Наклониться вперед как можно дальше, стараться не сгибать ноги, Коснуться палочкой носков ног, выпрямиться (4-6 раз).**3**.И.п.: стоя на коленях, палочку держать обеими руками за концы перед собой. Сесть на пятки, опустить руки, вернуться в исходное положение (3-4 раза). |

|  |  |
| --- | --- |
| **№17 Общеразвивающие упражнения****с погремушкой****1**.И.п.: сидя, ноги врозь, держать погремушку в одной руке. Поднять погремушку вверх, погреметь ею, опустить (4 раза). То же выполнить другой рукой. Упражнение выполнять в быстром темпе.**2**.И.п.: стоя, погремушка в обеих руках впереди. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться и показать пустые руки, присесть, взять погремушку и выпрямиться (4-6 раз)**3**.Поскоки на месте на двух ногах. Ходьба друг за другом. Положить погремушку. | **№18 Общеразвивающие упражнения****с погремушкой****1**.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в руках. Поднять погремушки вверх, погреметь, присесть, положить на пол, выпрямиться и показать пустые руки, затем по сигналу воспитателя присесть, взять погремушки (3-4 раза).**2**.И.п.: сидя, ноги врозь, руками опереться сзади, погремушки на полу между ног. Соединить ноги вместе – «спрятать погремушки», ноги врозь – «показать погремушки», стараться не сгибать ноги в коленях (4-6 раз). **3**.И.п.: сидя, держать погремушки в обеих руках, руки на коленях. Наклониться вперед, колени не сгибать, коснуться погремушками носков ног, выпрямиться (3-4 раза).**4**.Поскоки на месте на двух ногах (20-25 с). Ходьба друг за другом. Положить погремушки. |
| **№19 Общеразвивающие упражнения****с погремушкой****1**.И.п.: стоя, руки с погремушкой внизу. Присесть, постучать погремушкой, об пол и выпрямиться (4-6 раз).**2**.И.п.: сидя, ноги вытянуты, погремушка между ног, руками опереться сзади. Развести ноги в стороны – «вот погремушка», соединить ноги – «нет погремушки» (4-6 раз).**3**.Потанцевать с погремушкой, кто как умеет. Ходьба. Положить погремушку.  | **№20 Общеразвивающие упражнения****с мешочком****1**.И.п.: стоя, ноги слегка расставить, мешочек на голове, придержать его обеими руками. Поднять мешочек вверх над головой, потянуться, положить на голову (4-5 раз). **2**.И.п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-6 раз).**3**.Поскоки на месте на двух ногах. Мешочек держать в одной руке. Ходьба в колоне по одному. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№21 Общеразвивающие упражнения****с мешочком****1**.И.п.: сидя, ноги вытянуты, мешочек в обеих руках на коленях. Поднять руки вперед, показать мешочек воспитателю, опустить руки (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, в опущенных руках мешочек. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и поднять руки вверх, затем по указанию воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (4-6 раз).**3**.И.п.: сидя, ноги вытянуты, мешочек на полу между ног, руками опереться об пол сзади. Развести ноги, соединить их вместе, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза). | **№22 Общеразвивающие упражнения****с кубиками****1.**И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6-7 раз).**2**.И.п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4-6 раз).**3**.Поскоки на двух ногах на месте (15-20 с). Ходьба. Положить кубики на место. |
| **№23 Общеразвивающие упражнения****с кубиками****1**.И.п.: стоя, руки опущены. Поднять руки в стороны-вверх, подняться на носки – «строим высокий дом», вернуться в исходное положение (4-5 раз).**2**.И.п.: сидя, ноги вместе, руки на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиками об пол, выпрямиться. Стараться не отрывать ноги от пола (2-3 раза в каждую сторону).**3**.И.п.: стоя, руки опущены. Присесть, легко постучать кубиками об пол – «забиваем гвозди», выпрямиться (4-6 раз). **4**.Поскоки на месте, кубики держать в руках. Прыгать легко, на носках (20-30 с). Ходьба. | **№24 Общеразвивающие упражнения****с флажками****1**.И.п.: стоя, руки опущены, флажок в одной руке. Взмахнуть флажком вверх-вниз. То же выполнить другой рукой (3-4 раза каждой).**2**.И.п.: сидя, ноги врозь, держать флажок обеими руками. Наклониться вперед, постучать флажком об пол, выпрямиться (4-6 раз).**3**.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед. Стараться прыгать легко на передней части стопы (20-30 с). Ходьба. Положить флажки. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№25 Общеразвивающие упражнения****с флажком****1**.И.п.: сидя, ноги вытянуть, флажок в одной руке. Поднять руку вверх, помахать флажком над головой и опустить. То же выполнить другой рукой (3-4 раза каждой).**2**.И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, флажок в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону – «ветер колышет флажок». То же выполнить другой рукой (3-4 раза каждой).**3**.Бег с флажком друг за другом (20-30 с). Ходьба. Положить флажки. | **№26 Общеразвивающие упражнения****с мячом****1**.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки внизу. Поднять руки вверх посмотреть на мяч, опустить руки (4-6 раз).**2**.И.п.: сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, выпрямиться. То же выполнить в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).**3**.И.п.: стоя, мяч на полу. Воспитатель отбивает мяч об пол, обращая внимание детей на то, как легко прыгает мяч, и предлагает всем так же легко попрыгать (15-20 с). Спокойная ходьба. |
| **№27 Общеразвивающие упражнения****с мячом****1**.И.п.: сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, опустить руки и коснуться мячом пола, выпрямиться, поднять мяч над головой, наклониться как можно дальше вперед (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, держать мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4-6 раз).**3**.Поскоки на месте, держа мяч в руках (20-30 с). Ходьба друг за другом. | **№28 Общеразвивающие упражнения****с мячом****1**.И.п.: стоя, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, опустить (4-5 раз).**2**.И.п.: сидя, ноги широко расставить, мяч держать обеими руками. Наклониться вперед, стараться не сгибать ноги, коснуться мячом пола, выпрямиться (3-4 раза).**3**.Поскоки на месте на двух ногах (мяч лежит на полу у ног ребенка) – «прыгать легко, как мяч» (20-30 с). Взять мяч. Ходьба друг за другом. |

|  |  |
| --- | --- |
| **№29 Общеразвивающие упражнения** **с ленточкой****1**.И.п.: стать свободно, руки опустить. Взмахнуть лентой перед собой, отвести назад. То же выполнить другой рукой (по 4-6 раз каждой).**2**.И.п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, взять ленту и поднять её вверх над головой, стараться не сгибать ноги в коленях (3-4 раза).**3**.Бег врассыпную с ленточкой в руке. Спокойная ходьба. Отдать ленты воспитателю или положить их на место. | **№30 Общеразвивающие упражнения****с лентой****1**.И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, лента в одной руке. Круговые движения одной рукой (6-8 раз) – «крутится мельница», затем взять ленту в другую руку и повторить то же упражнение. **2**.И.п.: сидя, ноги вместе, ленту держать обеими руками за концы. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, положить ленту на носки ног, выпрямиться и поднять руки вверх, по указанию воспитателя наклониться вперед, взять обеими руками ленту, выпрямиться и показать её воспитателю (4-6 раз).**3**.Поскоки на двух ногах с продвижением вперед друг за другом (20-30 с). Ходьба в колоне по одному. |
| **№31 Общеразвивающие упражнения****с платочком****1**.И.п.: сидя, ноги врозь, платочек держать за уголки обеими руками. Взмахнуть платочком вверх-вниз, движение выполнять энергично (4-6 раз).**2**.И.п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками. Присесть, поднять платочек перед лицом – «детки спрятались, нет никого», выпрямиться и опустить платочек – «вот наши детки». Упражнение выполняется эмоционально, в быстром темпе 4-6 раз.**3**. «Потанцуем с платочком» - дети выполняют разные движения: приседания, поскоки, взмахи и т.д. (20-30 с). Ходьба друг за другом. Положить платочки на место. | **№32 Общеразвивающие упражнения****с платочком****1**.И.п.: стоя, ноги расставить, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево – «полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх (3-4 раза).**2**.И.п.: стоя ноги поставить на ширину плеч, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки (3-4 раза).**3**.Поскоки на месте на двух ногах (20-30 с). Платочек держать в одной руке. Ходьба руг за другом. Положить платочек. |