|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Март. Недели 1-2.** | | | | |
| Упражнения с кубиками | Упражнения с кубиками | Упражнения с кольцом | Без предметов | Упражнения с кольцом |
| 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. Ноги вместе, руки по швам. (4раза). | 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. Ноги вместе, руки по швам. (4раза). |
| 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, кольцо внизу. Руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. Три рывка руками в стороны- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- основная стойка, кольцо внизу. Руки вверх, правую ногу в сторону на носок- вернуться в и.п., тоже левой. (6 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, кольцо у груди. Наклониться, положить кольцо- наклониться, взять кольцо, вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклон вправо (влево)- вернуться в и.п. (8 раз). | 3. И.п.- основная стойка, кольцо в правой руке. Присесть, рука вверх, переложить кольцо- встать в и.п.  (8 раз). |
| 4. И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо (влево)- положить кубики за спиной- выпрямиться- поворот- взять кубики (3 раза). | 4. И.п.- сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо (влево)- положить кубики за спиной- выпрямиться- поворот- взять кубики (3 раза). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, кольцо у груди. Поворот вправо (влево), наклон- вернуться в и.п. (8 раз). | 4. И.п.- лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки по швам. Поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, кольцо в руках на груди. Поворот вправо (влево), руки 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.- сидя ноги врозь, кольцо у груди. Наклониться, коснуться кольцом носков ног. (6 раз). | 5. И.п.- лежа на спине, руки по швам. Поднять правую ногу вперед- вверх- опустить, поднять одновременно левую. (8 раз). | 5. И.п.- лежа на спине, кольцо в руках за головой. Согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч- вернуться в и.п. (8 раз). |
| 6. Ходьба в колонне по кругу друг за другом. | 6. Ходьба в колонне по кругу друг за другом. | 6. И.п.- ноги вместе, Руки на поясе, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны. (под счет 1-8, 2 раза). | 6. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны- наклониться вперед, руки вперед- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 6. И.п.- стоя перед кольцом, руки по швам. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны под счет 1-8.  (2 раза). |
|  |  | 7. Дыхательное упражнение. (4 раза). | 7. И.п.- основная стойка, руки по швам. Прыжки на месте с поворотом под  счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п. ноги вместе, кольцо в руках внизу. Прыжок руки вверх- прыжок руки вниз.  (8 раз). |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение. (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение. (4 раза). |