|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Март. Недели 3-4.** |
| Упражнения с платочком | Упражнения с платочком | Упражнения без предметов | Упражнения с кольцом | Упражнения с мячом  |
| 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). | 1. Круговое движение головой на 1-2-3-4. Руки на поясе, ноги на ширине ступни (4раза). | 1. Наклоны головы в стороны: вперед- вправо- назад- влево, ноги вместе, руки на поясе (4 раза). | 1. Наклоны головы вправо- влево. Руки на поясе, ноги вместе. | 1. Ходьба и бег между мячами змейкой. |
| 2. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед- вернуться в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки перед грудью. Руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 2. И.п.- основная стойка, кольцо внизу. Руки вверх, правую ногу вперед на носок- вернуться в и.п.- тоже в и.п. (4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Мяч на грудь- вверх- на грудь- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 3. И.п.- ноги на ширине плеч, платок внизу. Наклон, помахать платочком вправо (влево)- вернуться в и.п.(4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, платок внизу. Наклон, помахать платочком вправо (влево)- вернуться в и.п. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться пола- выпрямиться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо внизу. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч на груди. Наклониться, прокатить мяч от правой ноги к левой (от левой к правой)- вернуться в и.п. (6 раз).  |
| 4. И.п.- ноги на ширине ступни, платок внизу. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, платок внизу. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки за головой. Руки в стороны- присесть, руки вперед- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз).  | 4. И.п.- основная стойка, кольцо у груди. Руки вверх- наклон вправо к правой ноге- руки вверх, выпрямиться в и.п.- тоже влево. (8 раз). | 4. И.п.- стойка на коленях, мяч внизу. Поворот, коснуться мячом пятки правой (левой) ноги- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 5. И.п.- ноги на ширине ступни, платок в правой руке. Прыжки на двух ногах, махи платочком над головой. | 5. И.п.- ноги на ширине ступни, платок в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой. | 5. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести руки вправо (влево)- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- основная стойка, кольцо в низу. Руки вверх, шаг правой ногой назад- вернуться в и.п.- тоже левой ногой. (8 раз). | 5.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч внизу. Присесть, руки вперед- вернуться в и.п.( 8 раз). |
| 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу. Прыжки на месте, одна нога вперед, другая назад. (8 раз). | 6. И.п.- сидя ноги врозь, кольцо у груди. Наклон вперед, руки вперед- вернуться в и.п. (8 раз). | 6. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч у груди. Подбрасываем мяч перед собой вверх и ловим его двумя руками. Произвольно. |
|  |  | 7. Дыхательное упражнение (4раза). | 7. 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). | 7. И.п.- ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на одной ноге. (по 4 раза). |
|  |  |  | 8. Дыхательное упражнение. (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение. (4 раза). |