|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1 младшая группа*** | ***2 младшая группа*** | ***средняя группа*** | ***старшая группа*** | ***подготовительная группа*** |
| **Февраль. Недели 1-2.** |
| Упражнения с погремушкой | Упражнения с погремушкой | Упражнения на стульях | Упражнения без предметов | Упражнения в парах |
| 1. Наклоны головы вправо- влево. (4 раза). | 1. Наклоны головы вправо- влево. (4 раза). | 1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом по сигналу. | 1. Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом по сигналу. |
| 2. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка внизу. Поднять руки через стороны вверх, погреметь- вернуться в и.п.(4 раза). | 2. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка внизу. Поднять руки через стороны вверх, погреметь- вернуться в и.п.(4 раза). | 2. И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны- вернуться в и.п. (4 раз). | 2. И.п.- основная стойка, руки внизу. Отставить правую (левую) ногу назад на носок, поднять руки вверх через стороны- вернуться в и.п. (8 раз). | 2. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. Руки через стороны вверх- вернуться в и.п. (6 раз). |
| 3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка у плеч. Присесть, руки вперед, погреметь- вернуться в и.п. (4 раза). | 3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка у плеч. Присесть, руки вперед, погреметь- вернуться в и.п. (4 раза). | 3. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево)- вернуться в и.п. (6 раз). | 3. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Присесть (медленно), спину и голову держать прямо- вернуться в и.п. (8 раз). | 3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены. Наклониться вправо, правые руки оставить внизу, левые вверх- вернуться в и.п., тоже влево. (6 раз). |
| 4. И.п.- сидя ноги врозь, погремушка в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушку на пол- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- сидя ноги врозь, погремушка в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушку на пол- вернуться ви.п. (6 раз). | 4. И.п.- сидя на стуле, ноги прямые, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую) ногу вперед- вверх- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге- выпрямиться, руки в стороны- вернуться в и.п. (6 раз). | 4. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. Поочередно поднимаем правую (левую) ногу. (по 6 раз каждый ребенок). |
| 5. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вправо (влево). (2 раза). | 5. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушка у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вправо (влево). (2 раза). | 5. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед, коснуться руками пола- вернуться в и.п. (6 раз). | 5. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Мах правой ногой вперед- мах назад- мах вперед- вернуться в и.п., тоже левой ногой. (8 раз). | 5. И.п.- основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. Присесть, колени развести в стороны- вернуться в и.п. (вместе, 8 раз). |
| 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. Дыхательное упражнение (4 раза). | 6. И.п.- стоя за стулом, руки на спинке стула. Приседание, колени развести- вернуться в и.п. (8 раз). | 6. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на одной ноге на месте под счет 1-5 (на каждой ноге). | 6. И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад), под счет 1-8. (2 раза). |
|  |  | 7. И.п.- стоя боком к стулу, руки по швам. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте с глубоким приседом, под счет 1-8. (2 раза). | 7. И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах по кругу друг за другом в обе стороны под счет 1-8.  |
|  |  | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). | 8. Дыхательное упражнение (4 раза). |