**Сентябрь**

**I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному.  Бег в колонне по одному.  Ходьба небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.  Бег в прямом направлении. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Смотрим вперед.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5. | **ОРУ (без предметов)**  «Погреем руки на солнышке» И.п.:ноги слегка расставить,руки за спину. Руки вперед,поворачивать ладони вверх-вниз,сказать «горячо»,спрятать за спину.  «Хлопок по коленям» И.п.:ноги врозь,  руки на пояс.Наклон вперед,хлопнуть по коленям,сказать «хлоп», выпря -миться,посмотреть на потолок, потя- нуться.  «Поднимись выше» И.п.:стоя ноги слегка расставить,руки на пояс.Встать на носочки,потянуться,посмотреть вверх,вернуться в и.п.  «Зайчик» И.п.:ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов.  Упражнение на дыхание. | 6р  5р  5р  3р | Сохранять устойчивое положение.  Ноги прямые,потя- нуться.  Потянуться,посмотреть вверх.  Прыгать легко,мягко.  Дыхание произвольное | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**Сентябрь**

**I I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному.  Бег в колонне по одному.  Ходьба с выполнением заданий.  Бег обычный. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Спина прямая.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5.    6.  7. | **ОРУ (с погремушками)**  «Погремушки» И.п.:ноги слегка рас- ставить,руки вниз.Руки через стороны вверх,потрясти погремушками и через стороны вниз,приговаривая «динь-динь».  «Покажи и поиграй» И.п.:сидя на пят- ках,погремушки у плеч.Поворот-пока- зать погремушки,сказать «вот», спря- тать за спину. То же,в другую сторону.  «Поиграем и спрячем» И.п.:лежа,руки над головой,погремушки касаются пола.Потрясти погремушками, пере- вести руки к животу и согнуть ноги – спрятать,вернуться в и.п.  Покажем соседу» И.п.:сидя на пятках, погремушки в согнутых руках с боков. Поворот вправо (влево),поиграть и выпрямиться.  «Погремушкам весело» И.п.:ноги слегка расставить,погремушки за спи- ной.Несколько пружинок и 10-15 подпрыгиваний,встряхивая погремуш- ками перед собой,чередуя с ходьбой.  «Погремушки отдыхают» И.п.:то же.  Тихо-тихо поднять погремушки в стороны и так же опустить.  Упражнение на дыхание. | 6р  3р  6р  3-4р  3-4р  5р | Спина прямая,следить за движениями рук.  Ноги не сдвигать, сле- дить за движениями рук.  Руки прямые.  От пяток не отрываться  Приземляемся на нос-  ки,дышим носом.  Спина прямая. | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**О К Т Я Б Р Ь**

**I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному.  Бег по кругу.  Ходьба с остановкой по сигналу воспи- тателя.  Бег с остановкой по сигналу воспита- теля. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Смотрим вперед.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5. | **ОРУ (без предметов)**  «Играют пальчики» И.п.:ноги слегка расставить,руки на пояс.Руки вперед, пошевелить пальцами,руки на пояс. Через 4-6с руки опустить. То же,руки в стороны.  «Наклонись и выпрямись» И.п.:сидя, ноги врозь,руки за спину. Наклон впе- ред,смотреть вперед,вернуться в и.п.  «Короткие и длинные ноги» И.п.:ноги слегка расставить,руки на пояс. При- сесть-короткие ноги,встать-длинные ноги.  «Воробышек» И.п.:ноги слегка расста- вить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов.  Упражнение на дыхание. | 4р  5р  5р  3р | Дыхание произвольное  Смотреть вперед, ды-  хание произвольное.  Спина прямая.  Прыгать легко,мягко.  Дыхание произвольное | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**О К Т Я Б Р Ь**

**I I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба по кругу.  Бег по кругу.  Ходьба с остановкой по сигналу воспи- тателя..  Бег с остановкой по сигналу воспитате- ля. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Спина прямая.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5.    6. | **ОРУ (с кубиками)**  «Кубики в стороны» И.п.:ноги слегка расставить,кубики за спину.Кубики в стороны,дальше назад,поиграть куби- ками,вернуться в и.п.  «Кубики ниже колен» И.п.:сидя ,ноги врозь,кубики у плеч.Наклон вперед, коснуться кубиками ног,вернуться в и.п.  «Кубик о кубик» И.п.:ноги слегка расставить,кубики за спину. Присесть, постучать перед собой,сказать «тук» - и.п.  «Постучи сбоку» И.п.:стоя на коленях, кубики у плеч.Поворот в одну сторону, постучать,сказать «тук» - и.п.То же,в другую сторону.  «Кубикам весело» И.п.:ноги слегка расставить,кубики в опущенных руках. 8-10 подпрыгиваний,встряхивая кубиками,и ходьба на месте.  Упражнение на дыхание. | 6р  5р  6р  3р  2-3р | Спина прямая.  Колени не сгибать.  Спина прямая.  Поворот дальше.  Приземляемся на нос-  ки,дышим носом. | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**Н О Я Б Р Ь**

**I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному.  Бег с переходом на ходьбу и обратно.  Ходьба с изменением направления движения.  Бег в колонне по одному. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Смотрим вперед.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5. | **ОРУ (без предметов)**  «Одна ладошка,другая» И.п.:ноги слегка расставить,руки назад.Одну руку вперед,повернуть ладонь вверх, вернуться в и.п. То же,другой рукой.  «Ладони к пяткам» И.п.:сидя,руки упор сзади. Наклон вперед,ладони на пол у пяток,смотреть на руки,вернуться в и.п. «Шагаем» И.п.:ноги согнуть,руки упор сбоку.Слегка поднимать и опускать ноги – шагаем.После 4-6 движений ноги выпрямить,отдых-пришли.  «Мяч» И.п.:ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 пружинки,8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов.  Упражнение на дыхание. | 4р  5р  5р  4р | Спина прямая.  Смотреть на руки, ды-  хание произвольное.  Голову не опускать.  Прыгать легко,мягко.  Дыхание произвольное | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**Н О Я Б Р Ь**

**I I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба в колонне по одному.  Бег с переходом на ходьбу и обратно..  Ходьба с изменением направления движения.  Бег «змейкой». | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Спина прямая.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.      2.    3.  4.  5. | **ОРУ (с обручем)**  И.п.:ноги на ширине ступни,обруч в обеих руках на плечах – «как воротни- чок».Поднять обруч вверх,руки пря- мые, посмотреть в обруч,опустить его, вернуться в и.п.  И.п.:стоя в обруче,ноги слегка расста- влены,руки за спиной.Присесть,взять обруч обеими руками (хват с боков), поднять до пояса,присесть, положить обруч на пол,встать,руки убрать за спину.  И.п.:сидя ноги врозь,обруч в обеих руках у груди.Наклониться,коснуться пола ободом обруча,выпрямиться, вернуться в и.п.  И.п.:стоя в обруче,руки на поясе.Перешагнуть через обруч и пройти вокруг него.  Упражнение на дыхание. | 5р  4-5р  5р  2р | Спина прямая.  Спина прямая.  Колени не сгибать.  Спина прямая. | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**Д Е К А Б Р Ь**

**I к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба по кругу.  Бег по кругу.  Ходьба врассыпную.  Бег врассыпную. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Смотрим вперед.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.  4.  5. | **ОРУ (без предметов)**  «Ладони к плечам» И.п.:ноги слегка расставить,руки вниз.Руки к плечам, ладони вперед,голову приподнять, опустить руки,сказать «вниз».  «Ладони на колени» И.п.:ноги врозь, руки за спину.Наклон вперед,ладони на колени,сказать «вот»,руки за спину.  «Топаем и хлопаем» И.п.:сидя,руки упор сбоку,голову приподнять.Согнуть ноги,потопать,выпрямить,похлопать в ладоши.  «Подпрыгивание» И.п.:ноги слегка расставить, руки на пояс.8-10 подпры- гиваний с хлопками,чередуя с ходьбой.  Упражнение на дыхание. | 6р  5р  5р  2-3р | Спина прямая.  Ноги не сгибать.  Голову не опускать.  Прыгать легко,мягко.  Дыхание произвольное | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |

**Д Е К А Б Р Ь**

**II к о м п л е к с**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды движений | Доз. | Метод.указания | Примечания | |
| **I ч.** | Ходьба по кругу.  Бег врассыпную.  Ходьба с выполнением заданий.  Бег по кругу. | 20с  25с  25с  25с | Спина прямая.  Дышим носом.  Спина прямая.  Дышим носом. |  | |
| **2 ч.**  1.    2.  3.    4.    5.  6. | **ОРУ (с флажками)**  «Взмахи» И.п.:ноги слегка расставить, флажки опущены.Взмахи вперед-назад (3-4),опустить.  «Спрячем» И.п.:сидя на пятках,флаж- ки в стороны.Наклон вперед,флажки за спину.  «Быстро подними» И.п.:ноги слегка расставить,флажки на полу,руки за спину.Быстро присесть,взять флажки, поднять вверх.Так же,руки спрятать за спину.  «Флажки вместе» И.п.:ноги на ширине плеч,флажки в стороны.Поворот вправо (влево),флажки перед грудью вместе,вернуться в и.п.,отдых.  «Подпрыгивание» И.п.:ноги слегка расставить,флажки опущены. 8-10 подпрыгиваний и ходьба со взмахом флажка.  Повторение первого упражнения. | 4р  5р  4р  4р  3р  4р | Спина прямая.  Спина прямая.  Спина прямая.  Ноги от пола не отрывать.  На носках.  Спина прямая. | |  |
| **3 ч.** | Ходьба в колонне по одному. | 20с | Спина прямая. | |  |