**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. | 20с25с25с25с | 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. | 6р5р5р3р | 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. | 20с25с25с25с | 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. | 6р3р6р3-4р3-4р5р | 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. | 20с25с25с25с | 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. | 4р5р5р3р | Дыхание произвольноеСмотреть 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.  | 20с25с25с25с | 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. | 6р5р6р3р2-3р | 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. | 20с25с25с25с | 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. | 4р5р5р4р | 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».  | 20с25с25с25с | 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. | 5р4-5р5р2р | 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. | 20с25с25с25с | 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. | 6р5р5р2-3р | 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.  | 20с25с25с25с | 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. | 4р5р4р4р3р4р | 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. |  |