**Перспективное планирование утренней гимнастики**

*Младший дошкольный возраст*

|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  | **Сюжетная форма утренней гимнастики: «Айболит»** |
| **1-2 неделя** | 1.Вводная часть - мы отправимся вместе с доктором Айболитом в Африку к больным зверюшкам (обычная ходьба парами) 2.Основная часть - дорогу нам преградили высокие горы, дорога стала узкой (ходьба друг за другом) - на нашем пути хвойный лес, идите осторожно чтобы не уколоться. ( ходьба на носках). - А теперь идем по грязи ( ходьба на пятках). Вдруг по лесу раздается треск это медведь пробирается сквозь кусты. Нужно пройти пригнувшись чтобы он не увидел (ходьба в полуприсяди). - мы прошли опасный участок дороги, вышли на солнечную полянку ( бег в среднем темпе). - мы обрадовались и побежали вприпрыжку. ( бег поскоками). - вдруг услышали гудок парохода, испугались, что опоздали, и пустились бегом. (быстрый бег). Наши опасения напрасны мы спокойно успели на пароход. (обычная ходьба) на пароходе мы прибыли в Африку. Покажите, что мы там увидели: качающиеся лианы: И.П.- ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклоны в стороны, повторить 6 раз. - много цветов: И.П. – ладони сложены перед грудью, ритмичное сжимание и разжимание пальцев рук – 6 раз. -смотрите, страус .И.П. – ноги на ширине плеч руки за спиной, наклоны вперед -6 раз. - ползет змея. И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в стороны, пальцы сжаты. Вращение рук вокруг своей оси вперед и назад - покажите, как слон машет ушами И.П. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях за головой, соединить локти перед собой и развести их, - 6 раз. - смотрите, за кустами прячется тигр, он то сердится, то смеется. И.П. – стоя на четвереньках, прогнуться, спина круглая, сделать сердитое лицо, выпрямить спину, голову вверх – улыбнуться, - 8 раз. - тигр убежал, давайте его поищем. И.П. – то же , переступание на руках вправо-влево, руки ставятся скрестно. - тигра не нашли, зато увидели веселых обезьянок. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, положить руки на колени, пройти не сгибая колен, затем опустить руки на пол – ходьба на четвереньках не сгибая колен. - надоело обезьянам ходить, стали они прыгать с лианы на лиану, кто выше.И.П. – основная стойка. Прыжки по желанию детей. - ох, как мы устали! (упражнения на восстановление дыхания). 3.- В Африке хорошо, но нам надо на завтрак ( ходьба в колоне по одному) |
| **3-4 неделя**  | **Комплекс с элементами дыхательной гимнастики «Веселые гуси»**  |
|  | 1.Вводная часть Дети входят в зал. Восп-ль: -Сегодня мы с вами будем гусятами. Гуси, гуси! Дети : Га-га-га! Восп-ль: -Ну, летите же сюда! (дети собираются около воспитателя). Восп-ль: - Гуси гуляют по лужайке. (ходьба стайкой по лужайке – 10 сек.) - Гуси подняли крылышки вверх. (ходьба друг за другом , руки вверх – 10 сек.) - Гуси радуются солнышку. (бег врссыпную – 10 сек.) 2.Основная часть А) упражнение «Гуси проснулись» И.П.: стоя, руки опущены. Поднять через стороны руки вверх, произнести: -га-га-га. Вернуться в исходное положение, повторить 3 раза, темп медленный. Б) Упражнение «Гуси шипят» И.П. стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, руки назад, сказать: «ш-ш-ш». Вернуться в исходное положение, повторить 3 раза, темп медленный. В)Упражнение «Спрятались гуси» И,П,: стоя, руки внизу. Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходное положение, повторить 4 раза, темп медленный. Г) Упражнение «Радуются гуси» И.П.: стоя. Подпрыгивание на месте – 2 раза по 10 сек. 3.Заключительная часть 22 Восп-ль: -гуси! Гуси! Дети: -Га!-Га!-Га! Восп-ль: - Есть хотите? Дети: Да-да-да! Восп-ль: -Ну летите же домой! Медленный бег стайкой (15 сек.) Медленная ходьба друг за другом (15 сек) Дыхательное упражнение: «Дуем на крылышки». Выдох длиннее вдоха |
| **Октябрь**  | **Сюжетная форма утренней гимнастики: «Золотой ключик»** |
| **1-2 неделя** | 1.Вводная часть -Сегодня к нам пришел Буратино. (показ игрушки).Он приглашает нас в гости. Вспомните, как ловко убегал Буратино от своих преследователей. Каким он был смелым и сообразительным. Вы тоже ловкие и умелые и сейчас это покажете Буратино. 2.Основная часть А) ходьба. Бег. - Отправляемся в сказочную страну вместе с Буратино (обычная ходьба). -Ровным кругом друг за другом Мы идем за шагом шаг Стой на месте дружно вместе делаем вот так (ходьба на носках, пятках) Ходим кругом друг за другом, эй. Ребята не зевай Что покажет Буратино, ну-ка дружно повторяй! (ходьба широким и мелким шагом, в бег с ускорением и замедлением, «змейкой» со сменой ведущего). - Помните, все куклы в сказке «Золотой ключик» были марионетками – подвешены на веревочках. Давайте возьмем большую веревку и будем делать движения как куклы-марионетки, но все вместе, одновременно. Б) Упражнение с круговым шнуром. И,П,:- основная стойка, шнур в прямых руках внизу: перебирать шнур руками, передвигая его вправо и влево. И.П.: -то же: поднять руки вверх одновременно отставляя ногу назад, вернуться в и. п. -4 раза.И.П.-тоже. Положить шнур на поднятое колено, руки в стороны, взять шнур, опустить руки. – 4 раза. И.П. – сидя на пятках, руки согнуты перед грудью: глубокий наклон вперед. Положить шнур выпрямиться.Наклониться, взять шнур, принять исходное положение (3 раза). 23 2-4 недели И.П.: -лежа на спине, руки вверх, поднять ноги вверх, назад за шнур. Вернуться в и.п. (3 раза). И.П.-стоя боком. Шнур в правой руке, поднять руку вверх, переложить шнур из одной руки в другую, опустить. (2-3 раза). И.П.-ноги слегка расставить, руки внизу, шнур на полу: прыжки по кругу с ноги на ногу, с сильным взмахом рук вверх- вниз. П/игра «Ловишка», Заключительная часть -нам было весело с Буратино, давайте пригласим его к нам на завтрак ( ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания) |
| **3-4 неделя** | **Комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики «Петя-петушок»**  |
|  | 1.вводная часть. Восп-ль:-Ребята к нам в гости пришел петушок (игрушка). Петушок:- Ку-ка-ре-ку! Восп-ль: - Петушок, петушок!Золотой гребешок! Масляна головушка Шелкова бородушка Что ты рано встаешь Голосисто поешь Деткам спать не даешь. Петушок, я хочу провести с ребятами зарядку, покажем петушку как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (10 сек.). ходьба высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам. (10 сек.) Восп-ль: Убегаем от петушка.(бег врассыпную – 10 сек., ходьба врассыпную – 10 сек., построение врассыпную). Петушок: - повторяйте за мной упражнения, ребята. Покажите, какие вы ловкие. 2.Основная часть А) Упражнение «Петушок машет крыльями» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью, вернуться в исх. пол.(3 раза) Указание: держать спину ровно. Б) Упражнение «Петушок пьет водичку». И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться. Вернуться в исх. пол. высоко поднять голову.(3 раза). Темп умеренный. Указание: хорошо выпрямить спину после наклона. В) Упражнение «Петушок клюет зернышки». И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальчиками по полу, вернуться в исх. пол. (3 раза, темп умеренный). Г) Упражнение «Петушок радуется». И.П. . стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2-3 пружинки, 3-4 подпрыгивания. Дыхание произвольное. (повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте). 3.Заключительная часть. Ходьба в колонне за петушком.(10 сек.). Дыхательное упражнение «Петушок». И.П. стоя ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» , повторить 3 раза. Восп-ль: Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка: Петушок, петушок! Подари мне гребешок! Ну, пожалуйста, прошу! Я кудряшки расчешу! Дети благодарят петушка за интересные упражнения и возвращаются в группу. |
| **Ноябрь**  | **Сюжетная форма утренней гимнастики: «У солнышка в гостях»** |
| 1-2 недели | 1.Вводная часть Комплекс № 1 1. «УШКИ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 1. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. Повторить: 2 раза. 1. «СТРУНКА» И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 3 раза. 1. «ЛОШАДКИ» И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, со гнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза каждой ногой. 5. Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза. |
| **3-4 неделя** | **Комплекс № 2 (игровой) «Путешествие по морю-океану»**  |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: «ИДЕМ НА ПРИСТАНЬ Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по-медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте)1.«ГДЕ КОРАБЛЬ?» И. п.: основная стойка, руки на поясе, смотреть вперед. Выполнение: 1 — поворот головы вправо.2 — вернуться в и.п. 3 - поворот головы влево.4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 1. «БАГАЖ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — кисти рук сжать в кулаки. 2 — обе руки поднять в стороны. 3 — руки опустить. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 2 раза. 1. «МАЧТА» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 — левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх3-4 — правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх. Повторить: 2-3 раза.1. «ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой. 3-4 — круговое движение выпрямленной правой рукой. 5 — вернуться в и. п. Повторить: 2 раза. 1. «ДРАИМ ПАЛУБУ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1-3 — наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола). 4 — вернуться в и. п. Повторить:2-3раза. 7. Завершает комплекс ходьба с подниманием рук в стороны-вверх, постепенно замедляя темп. |
| **Декабрь**  | **Сюжетная форма утренней гимнастики: «Туристы»** |
| **1-3 недели** | Комплекс № 3 (игровой) «На корабле» ВВОДНАЯ ЧАСТЬ Взрослый сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. 1.«ПО ВЕРЕВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ» Взрослый: «Поднимемся по веревочной лестнице». Потом объясняет упражнение и показывает движения. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1-2 — поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем правой руки. 3-4 — поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до нее локтем левой руки. Повторить: 3 раза. 2. «КАЧКА» Взрослый объясняет: «Корабль плывет по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается». И. п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Выполнение: 1 — перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок. 2 — вернуться в и. п. 3 — перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 3. «ПАЛУБА — ТРЮМ» Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба — трюм"». Когда я говорю: "Палуба" — вы выпрямляетесь, а когда говорю: "Трюм" — вы приседаете. Слово "трюм" произносите вместе со мной». И. п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 - присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперед. (Взрослый и дети произносят: «Трюм».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Палуба».) Повторить: 3-4 раза. 5. «МАЯК» Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь». И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. , Выполнение: 1 - прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. (Взрослый произносит: «Огонь зажегся».) 2 — вернуться в и. п. (Взрослый произносит: «Огонь погас».) Повторить: 2-4 раза. Заключительная часть Взрослый: «Вот, и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой». Завершает комплекс ходьба с упражнениями для рук: руки вперед, руки за голову, руки в стороны и т.д. Продолжительность: до 1 минуты. |
| **3-4 неделя** | Комплекс № 4 (игровой) «Цапля» 1.«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ» И. п.: основная стойка. Выполнение: 1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении — поднимаются. 4 — волнообразным движением выпрямить руки. 5-6 — медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом «вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподняты. 7 —выдержка. Повторить: 2 раза в медленном темпе. 2. «ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ» И. п.: ноги шире плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны. 4 — вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 3. «ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ» И. п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят. Выполнение: 1 — наклон вперед, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперед. 2— вернуться в и. п. Повторить: 3 раза. 4.«ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ» И. п.: основная стойка, руки на поясе. Выполнение: 1 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны.2— вернуться в и. п. 3 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. Повторить: 2 раза обеими ногами. Завершает комплекс ходьба по кругу с использованием движений из упражнения «Цапля машет крыльями».  |
| **январь**  | **Игровая форма утренней гимнастики.** |
| **1-2 недели** | 1.Вводная часть Комплекс № 5 (с гимнастической палкой) 1. «ПАЛКУ ВВЕРХ» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) — опущена вниз. Выполнение: 1 — прямыми руками поднять палку вверх. 2— опустить палку на плечи. 3 — прямыми руками поднять палку вверх.4 — вернуться в и, п. Повторить: 2 раза. 2. «НАКЛОНЫ ВПЕРЕД» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены. Выполнение: 1 — наклон вперед, палку держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 2 раза. 3. «ПОВОРОТЫ» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди. Выполнение: 1 – поворот в правую сторону, руки с палкой не опускать, сказать: «вправо». 2— вернуться в и. п. то же в левую сторону, сказать: «Влево». 3— вернуться в и. п. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 4«ПЕРЕПРЫГИВАНИЕ» И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу. Выполнение: 1 – 10 – прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть впуруд, развернуться) Ходьба с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза. |
| **3-4 неделя** | **Комплекс № 6 (с косичкой — шнуром длиной 60-70 см)**  |  |
| «НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены. Выполнение: 1 — поднять прямые руки с косичкой вверх.2— наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать. 3 — выпрямиться, руки с косичкой вверху. 4 — вернуться в и. п. То же в правую сторону. Повторить: по 2 раза в каждую сторону. 2. «ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ» И. п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят. Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 — соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку. 3— руки в стороны. 4 — вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить: 2 раза каждой рукой. 5. «ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ» И. п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу. Выполнение: 1 — наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать. 2 — выпрямиться, руки опущены. 3 — наклон вперед, поднять косичку. 4 — выпря миться. Повторить: 2 раза. 6. «ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ» И. п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу. Выполнение: 1-4 прыжки двумя ногами боком через ко сичку, немного продвигаясь вперед. Ходьба, руки на поясе |
| **февраль**  | **Традицыонная форма** |
| **1-2 неделя** | 1.Вводная часть. Ходьба в колонне по одному в обход зала в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. 2. основная часть. Упражнения без предметов. И.П. основная стойка, руки вдоль туловища 1-2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носках, 3-4 – вернуться в исходное положение. (3-4 раза). И. П. основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – наклониться вперед вниз, коснуться пальцами носков ног, 3-выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п.(3-4) И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху, 2- и.п. 3 – 4 – тоже самое в другую сторону (3 раза ). И.П. основная стойка, руки на поясе. Прыжки на 2-х ногах вместе на счет 1-4. (повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой). 3. заключительная часть: ходьба в колонне по одному. Комплекс ритмопластической гимнастики «Утро» Вводная часть «Прогулка в лес». А) «идем по тропинке» - обычная ходьба. «обходим лужи» - ходьба змейкой между предметами. «тянемся к ветвям деревьев» - ходьба на носках, поднять руки вверх. «запачкали ноги , отряхиваем грязь» - ходьба на пятках, руки за спиной. 30 2-4 недели «шагаем по кочкам» - прыжки. Б) игра на внимание. «Ветер путешествий» ( воспитатель легко встряхивает бубном , под его звон дети начинают кружиться на месте и ложатся на пол после удара бубна). |
| **3-4 неделя** |  **Комплекс ритмопластической гимнастики. «НА небе появляется солнышко»**  |
| «НА небе появляется солнышко» - И.П. :лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять руки, и потянуться, оттягивая носки ног и напрягая руки.(повторить 2 раза). «Цветы прогибают стебельки» - И.П. лежа на спине, руки за головой. 1 – прогнуть спину не отрывая от пола лопатки и ягодицы, 2 – и.п. (повторить 2-3 раза). И.П. – лежа на спине, руки согнуты перед грудью, 1 – выпрямить руки и произнести звук «ш», 2 – и.п. (повторить 6-8 раз). «Гусеница проснулась и стала подставлять солнышку бока»- И.П. – лежа на спине, прямые руки за головой. Перекаты на правый и левый бок. (повтор 3-4 раза). «Кузнечики разминают ножки» - И.П. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни опираются в пол. 1-Повернуть колени вправо, стараясь коснуться ими пола, 2-и.п. 3-4- то же самое повторить в левую сторону. (повт.2-3 раза). «Бабочки расправляют крылья». И.П. сидя, ноги согнуты в коленях, ладони на коленях. 1 – развести колени в стороны. Прижав ступни друг к другу, надавливая ладонями на колени, стараясь коснуться ими пола, 2 – и.п. (повторить 3-4 раза) «Жаворонок взмахивает крыльями». И.П. сидя, скрестив ноги по-турецки, руки опущены. 1 – поднять руки, протянуться за ними вверх, соединить тыльные стороны ладони, 2 – и.п. ( повторить 3-4 раза ). 3. Заключительная часть. Игра «Солнышко и дождик». |
| **Март**  | **С элементами дыхательной гимнастики: «Части тела»** |
| **1-2 неделя** | 1.Вводная часть - ребята, покажите мне свои руки, а теперь покажите ноги, а сейчас колени. Молодцы! Сегодня мы проведем зарядку с ручками, ножками, коленками, будьте внимательны! Ходьба стайкой – 10 сек. Бег стайкой – 10 сек. Ходьба обычная – 10 сек. Остановка, построение врассыпную. 1.Основная часть. 31 2-4 недели Упражнение «Покажи руки» И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать «Вот!» вернуться в и.п. ( повторить 3 раза. Темп умеренный). Упражнение «Где колени?» И.П. – стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед , ладони положить на колени. Сказать «Вот!», вернуться в и.п. темп медленный повторить 2 раза. Упражнение «Спрячь голову» И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги, вернуться в и.п. ( повторить 2 раза, темп умеренный). Упражнение «Прыгают ножки» И.П. – стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. 4-6 подпрыгиваний на месте. Повтор 2 раза, чередовать с ходьбой, прыгать мягко. 2.Заключительная часть. - Какие вы молодцы! Вы не только знаете все части тела, но и правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю вам выполнить упражнения на дыхание. Дыхательное упражнение. «Вырасти большой». -Встань прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох – опуститься на всю ступню – выдох. Произнести «У- х- х- х- х!». Повторить 3-4 раза. Ходьба стайкой – 20 сек. |
| **3-4 неделя** | **Традиционная форма**  |
| Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Игра на внимание «Аист и лягушки». На сигнал «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал «Лягушки!» остановиться присесть положить руки на колени. 2. Комплекс ОРУ в парах. «Вверх и вниз». Встать парами спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки. «Ладошки». Повернуться друг к другу лицом, соединить ладоши, попеременно сгибать и разгибать руки. «Качели» Расставить ноги на ширину плеч, держать руки в стороны (лодочкой). Наклоны вправо, влево. «Приседание» Стоять, взявшись за руки. Один ребенок приседает, второй стоит. Затем один стоит, второй приседает. «Лодка» Сидя, ноги врозь, упор ступнями в ступни товарища, держась за руки. Наклоны вправо-влево, стараясь руками коснуться пола. «Гребцы» И.П. то же , 1 – один ребенок выполняет наклон вперед, другой назад. 2– первый отклоняется назад, второй наклоняется вперед. «Силачи» Стоять повернувшись друг к другу спиной и сцепившись локтями, выполнять наклоны вперед-назад, не отрывая ног от пола. «Прыжки» Прыгать на 2х ногах, положив руки на плечи партнера. «Отдохнем» Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Поднимать руки (вдох), опускать (выдох) Каждое упражнение выполняется 3-4раза. 3. Заключительная часть: ходьба в колоне по одному. |
| **Апрель**  | **Ритмическая гимнастика** |
| **1-2 неделя** | 1.Вводная часть Ходьба в колоне по одному с изменением направления движения по команде; бег врассыпную. 2.Основная часть. Упражнения без предметов. И.П. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки, 3 – руки в стороны, 4 - и. п. (2-3 раза ). И.П. – основная стойка, руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо, 2 – наклон туловища вправо, 3 – выпрямиться , 4 – и.п. То же влево 2-3 раза. И.П. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны, 2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п. (2-3 раза). И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед, ( на счет 1 – 8 ), затем пауза и вновь повторить серию движений ногами. 3.Заключительная часть. Танцевальные движения по выбору детей. |
| **3-4 неделя** | Игровая форма  1.Вводная часть Ходьба в колоне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки. Обычная ходьба, легкий бег, руки в стороны – как птицы. 2.Основная часть. Упражнения для ног. И.П. – лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол, 1 – повернуть ноги вправо и коснуться правым коленом пола, 2 – и.п., 3 – 4 то же влево, повтор 2-4 раза. И.П, - сидя, упор руками сзади, прямые ноги вытянуты, 1 – поднять прямые ноги, 2 – опустить.(повторить 2-4 раза). И.П. – лежа на спине, руки в стороны.1 – согнуть ноги и прижать их к груди, обхватывая их руками, 2 – и.п. (повторить 3 раза). 3.Заключительная часть. П/ игра «Сделай фигуру» |
| май |  Комплекс с платочками с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики. |
| 1-2 неделя | 1.Вводная часть Ходьба в колоне по одному – 10 сек. Ходьба по кругу, взявшись за руки – 10 сек. Бег в разных направлениях – 10 сек. Ходьба в разных направлениях – 10 сек. Построение врассыпную. 2. Основная часть. Воспитатель раздает платочки. Упражнение «Подуй» И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен. Платочек перед грудью, подуть на него, вернуться в и.п. повторить 2 раза, выдох длиннее вдоха. Упражнение «Положи платочек» И.П. – сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках. Наклон вперед, положить платочек на пальцы ног, вернуться в и.п. наклон вперед, взять платочек. Повторить 2 раза. Упражнение «Сесть на платочек» И П. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади. Сесть на платочек, встать. Повторить 2 раза. Упражнение «Подпрыгивание» И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади. 3-4-подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 2-3 раза. 3.Заключительная часть. Упражнения для профилактики плоскостопия. «Подними платочек ногой». Ребята захватывают пальчиками ног платочек, сначала одной ногой, затем другой ногой (руками не помогать). Ходьба по кругу друг за другом. |
| **3-4 неделя** | **Традиционная форма**  |
|  | Вводная часть. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Игра на внимание «Аист и лягушки». На сигнал «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал «Лягушки!» остановиться присесть положить руки на колени. 2. Комплекс ОРУ в парах. «Вверх и вниз». Встать парами спиной друг к другу, взяться за руки. Поднимать и опускать руки. «Ладошки». Повернуться друг к другу лицом, соединить ладоши, попеременно сгибать и разгибать руки. «Качели» Расставить ноги на ширину плеч, держать руки в стороны (лодочкой). Наклоны вправо, влево. «Приседание» Стоять, взявшись за руки. Один ребенок приседает, второй стоит. Затем один стоит, второй приседает. «Лодка» Сидя, ноги врозь, упор ступнями в ступни товарища, держась за руки. Наклоны вправо-влево, стараясь руками коснуться пола. «Гребцы» И.П. то же , 1 – один ребенок выполняет наклон вперед, другой назад. 2– первый отклоняется назад, второй наклоняется вперед. «Силачи» Стоять повернувшись друг к другу спиной и сцепившись локтями, выполнять наклоны вперед-назад, не отрывая ног от пола. «Прыжки» Прыгать на 2х ногах, положив руки на плечи партнера. «Отдохнем» Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Поднимать руки (вдох), опускать (выдох) Каждое упражнение выполняется 3-4раза. 3. Заключительная часть: ходьба в колоне по одному. |