

Сентябрь с 1 по 15

«О хороших привычках и манерах поведения»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд)
Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).
Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).
Бег врассыпную (20 секунд).
Построение врассыпную парами.
Все упражнения дети выполняют парами.

1. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка лицом друг к другу, взявшись за руки.
1—2 — поднять через стороны руки вверх — вдох,
3—4 — вернуться в исходную позицию — выдох.
Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Указание детям: «Стойте близко друг к другу».

2. Упражнение

Исходная позиция: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки.
1— наклон в сторону с разведением рук в стороны;
2— вернуться в исходную позицию.
3-4 — повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный.
Указание детям: «Следите за тем, чтобы спина была ровной».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, держась за руки.
1— правую ногу отвести в сторону,
2— вернуться в исходную позицию.
3—4 — повторить движения левой ногой.
Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение педагога.
Показ детей.
Указание детям: «Вытянутую ногу в колене не сгибайте».

4. Упражнение

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки.
1— один ребёнок прогибается назад;
2— вернуться в исходную позицию
3—4 — другой ребёнок повторяет движение.
Повторить 4 раза каждый. Темп умеренный.

5. Упражнение

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

6. Дыхательное упражнение.

Исходная позиция: стоя, лицом друг к другу, взявшись за руки. Вдох через нос, руки подняли. Медленный выдох через рот, руки опустили. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Вдох короче выдоха».

7. Заключительная часть

Бег парами (20 секунд)

Ходьба парами (20 секунд).

Сентябрь с 16 по 30

«Все о своем здоровье и безопасности»

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба на наружных краях стоп по кругу (20 секунд).

Бег обычный с изменением темпа (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

1. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка — палка в прямых руках, широким хватом, горизонтально.

1— повернуть палку вертикально.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить упражнение, поворачивая палку вверх другим концом.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение

Исходная позиция: стоя, палка сзади в опущенных руках.

1— наклон вперед, палку поднять вверх.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Показ ребенка. Объяснения воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки с палкой перед грудью.

1— поворот вправо, положить палку на пол справа — выдох.

2— вернуться с палкой в исходную позицию — вдох.

3—4 — повторить движение в другую сторону.

Повторить упражнение по 4 раза в каждую сторону.

4.Упражнение

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, положенной на пол, упор рук сзади.

1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох.

2 — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 5-6 раз. Сначала медленно, затем быстро.

5.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, палка на полу перед ребенком. Прыжки через палку вперед-назад.

Повторить 2 раза по 10 прыжков.

6.Корригирующее упражнение

Исходная позиция: стоя сбоку от палки, руки на поясе.

Ходьба по палке вправо, затем влево (40 секунд).

Каждый, ребенок работает в своем темпе.

7.Заключительная часть.

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Октябрь с 1 по 15

«Мы встречаем осень золотую»

Ходьба в колонне по одному с поворотом в углах (20 сек.).

Ходьба на носках (15 сек.), на пятках (15 сек.).

Приставным шагом правым боком (20 сек.).

Приставным шагом левым боком (20 сек.).

Обычная ходьба (10 сек.).

Перестроение в три колонны.

1. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки в замок за спиной.

1— поднять кисти рук над головой, руки немного согнуть в локтях.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Пальцы рук раздвиньте». Индивидуальные указания и поощрения.

2. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1— отставляя вправо правую ногу, наклониться вперед и задеть пальцами рук пальцы ног.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — то же к другой ноге, отставляя влево левую ногу, наклониться вперед, задеть пальцами рук пальцы ног.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «При наклоне ноги не сгибайте, пятки от пола не отрывайте».

3. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1— поднять ногу.

2— согнуть ее в колене.

3— выпрямить ногу.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

4. Упражнение

Исходная позиция: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади.

1—2 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.
Указание детям: «Таз и бедра поднимайте как можно выше от пола».

5.Упражнение

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1— повернуться на живот.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный, затем быстрый.

6.Корректирующее упражнение Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 секунд).

7.Заключительная часть.

Ходьба со сменой ведущего (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Октябрь с 16 по 31

«Витамины из кладовой природы»

Ходьба в колонне по одному с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, на наружных краях стоп по кругу (по 5 метров).

Бег на носках (10 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная с изменением положения рук (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

1.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1— руки через стороны вверх, хлопок над головой с одно
временным подниманием на носки.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Спину держите прямо».

2.Упражнение Исходная позиция: основная стойка.

1— повернуть голову вправо.

2— повернуть голову влево.

3— поднять голову вверх.

4— опустить голову вниз.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Опуская голову, старайтесь коснуться подбородком груди».

3.Упражнение

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз, медленно. Показ воспитателя.

Указание детям: «Голову не опускайте».

4.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1 — поднять согнутую ногу, носок оттянуть,

2—3 — постоять с закрытыми глазами, сохраняя равновесие. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

5.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. Прыжки вперед-назад.

Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

6.Упражнение для глаз «День и ночь».

Стоя, потереть руки, чтобы они стали теплые. По сигналу «ночь» дети приседают, закрывают ладонями глаза и лёгкими круговыми движениями массируют глаза ладонями. По сигналу «день» возвращаются в исходное положение, потирая ладони. Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному (30секунд). Дети возвращаются в группу.

Ноябрь с 1 по 15
«Мой город»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в круг.

1. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1 — поднять плечи.

2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Сначала темп медленный, затем — быстрый.

Указание: «Поднимаются только плечи».

2. Упражнение

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

1 — упор рук сзади.

2—3 — поворот сидя, переступая ногами, на 180 градусов.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указание детям: «Поворот совершать ногами».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1-наклон вперед, коснуться руками пола — выдох, постучать пальцами рук по полу.

2- вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибать».

4. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1 — поставить ногу вперед на носок.

2 — поднять ногу вверх.

3 — поставить ногу вперед на носок.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Темп быстрый. Индивидуальные указания и поощрения.

5.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки за спиной.

Прыжки на месте одна нога вперёд другая назад (10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте). Повторить 2раза.

Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

6.Дыхательное упражнение «Подуем на солнечного зайчика».

Вдох через нос, «поймать солнечного зайчика» в ладони, выдох через рот, сделав губы трубочкой, на ладони. Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть.

Ходьба с высоким подниманием колена (не наступи на солнечного зайчика) (20 секунд). Дети возвращаются в группу.

Ноябрь с 16 по 30 **«О дружбе и друзьях»**

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колен (20 секунд).

Бег врассыпную (40 секунд).

Ходьба обычная в колонне по одному (20 секунд).

Построение в 3 колонны.

1.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1— наклонить голову вперед.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

2.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1—3 — пружинящие наклоны вперед — выдох.

4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Ноги в коленях не сгибайте, пальцами рук достаньте до пальцев ног».

3.Упражнение

Исходная позиция: стоя на четвереньках, голова прямо.

1—4 — приставным шагом (попеременно переступая руками и ногами) двигаться вперед.

5—8 — приставным шагом (попеременно переступая ногами и руками) двигаться назад.

Повторить по 4 раза, темп умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка.

Указание детям: «Голову не опускайте».

4.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1— поворот вправо, руки раскрыли.

2— вернуться в исходную позицию.

3— поворот влево, руки раскрыли.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указания детям: «Руки полностью выпрямляйте и не опускайте».

5.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки за спиной.

1— прыжок ноги врозь, руки в стороны.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

Указания детям: «Прыгайте высоко и легко».

6.Дыхательное упражнение.

Вдох через нос, медленный выдох через рот. Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть

Бег на месте — 30 секунд.

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Декабрь с 1 по 15
«В лес на зимнюю прогулку»

Ходьба, высоко поднимая колени (10 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Ходьба по кругу с закрытыми глазами (3 метра).

Бег врассыпную (20 секунд).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в круг.

1. Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены.

1—4 — поднимая руки в стороны, круговое вращение кистями рук.

5—8 — медленно руки опускать, выполняя круговое вращение кистями рук.

Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз. Темп медленный.

2. Упражнение

Исходная позиция: сидя, упор сзади.

1—3 — поднять таз и бедра, прогнуться в спине.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогнуться в спине».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вверх.

1—2 — сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки, отвести их назад.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклоне руки нужно отвести как можно сильнее назад».

4. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 — присесть, коснуться пальцами рук пола (взяли снежок).

2 — вернуться в исходную позицию.

3 — отвести правую руку вверх — назад—вперед (бросили снежок).

4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой рукой.

Повторить по 4 раза каждой рукой.

5. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1— прыжок, ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередуя с ходьбой.

6.Упражнение

Исходная позиция: стоя, руки за спиной.

Руки согнуть в локтях перед грудью. Подуть на руки.

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза, темп умеренный.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

7.Заключительная часть.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Декабрь с 15 по 31 **«Встречаем Новый год»**

Ходьба по прямой с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба на носках и пятках (по 5 метров).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахиванием правой и левой руки (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение около скамеек.

1.Упражнение

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке друг за другом, руки на поясе.

1—2 — поворот головы вправо

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Резких движений головой не делать».

2.Упражнение

Исходная позиция: сидя верхом на скамейке, руки опущены.

1 — руки к плечам, сжать кисти в кулаки,

2 — руки в стороны, разжать кисти рук, ладони вверх, пальцы вместе.

3 — руки к плечам, сжать кисти в кулак.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

3.Упражнение

Исходная позиция: стоя с боку у скамейки, правая нога на скамейке, руки на поясе.

1 — наклониться вперед, коснуться ступни левой ноги.

2 — вернуться в исходную позицию.

Поставить на скамейку левую ногу и повторить упражнение.

Повторить по 4 раза. Показ воспитателя. Темп умеренный.

4.Упражнение

Исходная позиция: сидя на скамейке друг за другом, руки за головой.

1 — наклониться вниз — вправо, коснуться правым локтем правого колена.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4— повторить движение в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

5.Упражнение

Исходная позиция: около скамейки, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо-влево. Повторить 2 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное.

6.Дыхательное упражнение

Вдох через нос, медленный выдох через рот, сложив губы трубочкой. При этом водить головой, будто «рисует морозные узоры на стёклах». Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть.

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне за направляющим (20 секунд).

Январь
«Путешествие вокруг света»

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).
Ходьба на носках и пятках (по 20 секунд).
Ходьба в полуприседе (20 секунд).
Бег с высоким подниманием коленей (20 секунд).
Боковой приставной шаг (20 секунд).
Ходьба обычная (20 секунд).
Построение около стульев или скамеек.

1. Упражнение

Исходная позиция: сидя на стуле, руки опущены.

1— руки через стороны вверх.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Поднимая руки вверх, посмотреть на них».

2. Упражнение

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руки на пояс.

1— наклониться вперед, коснуться руками ножек стула.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз.

Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

3. Упражнение

Исходная позиция: сидя на стуле, спина плотно прижата к спинке стула, ноги в широкой стойке, руками держаться за сиденье стула.

1— поднять правую прямую ногу вверх.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения другой ногой.

Повторить 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Тяните носок ноги».

4. Упражнение

Исходная позиция: сидя на стуле, руками держаться за сиденье стула.

1— прогнуться.

2— вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Прогибайтесь сильнее, голову не опускайте». Повторить 5-6 раз. Темп медленный.

5.Упражнение

Исходная позиция: стоя, одна нога выставлена вперед, другая отставлена назад. Прыжки, чередуя ноги местами. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

6.Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».

Вдох на 1, 2 счета. Выдох на 3, 4, 5, 6 счета. Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть

Бег враспынную по залу (20 секунд).

Ходьба обычная (20секунд).

Февраль с 1 по 15
«Современные профессии»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).
Бег широким и мелким шагом (20 секунд).
Обычный бег (20 секунд).
Ходьба по кругу (20 секунд).
Построение в круг.

1. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговое движение головой.
Повторить 5-6 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.
Указания детям: «Резких движений головой не делать».

2. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.
1—4 — круговые движения локтями вперед.
5—8 — круговые движения локтями назад.
Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.
Указание детям: «Спина должна быть прямой».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
4 круговых движения туловищем в левую сторону.
4 круговых движения туловищем в правую сторону.
Каждый ребенок работает в своем темпе.
Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

4. Упражнение

Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут.
1—7 — вращательные движения стопой правой (левой) ноги.
8 — вернуться в исходную позицию.
Повторить другой ногой. Повторить по 3 раза. Темп умеренный.
Индивидуальные указания.

5. Упражнение Исходная позиция: стоя, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед — назад. По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза.

6. Дыхательное упражнение.

Вдох через нос, медленный выдох через рот. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

7. Заключительная часть.

Бег по кругу (20 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд).

Февраль с 16 по 28

«Игрушки разных народов»

Ходьба обычная друг за другом (20 секунд).

Ходьба на носках (20 секунд).

Медленный бег (20 секунд).

Быстрый бег (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Построение в две колонны.

1. Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — руки развести в стороны, пальцы сжаты в кулак, спину прогнуть назад.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка. Указание детям: «Хорошо прогибайте спину».

2. Упражнение

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки на плечах.

1— свести локти перед грудью.

2— вернуться в исходную позицию.

3— отвести локти максимально назад.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп медленный, затем умеренный. Указание детям: «Спина должна быть прямая и ровная».

3. Упражнение

Исходная позиция: стоя, руки за головой.

1— повернуться направо, руки скрестить на груди.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повернуться налево, руки скрестить на груди. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Дыхание произвольное».

4.Упражнение

Исходная позиция: сидя на полу (стоя), ноги вместе, руки в упоре сзади (на поясе).

1— поднять правую ногу, пошевелить пальцами стопы.

2— вернуться в исходное положение.

3—4 — поднять левую ногу, пошевелить пальцами стопы. Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

5.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки на двух ногах (10 прыжков) влево и вправо, чередовать с ходьбой на месте. Повторить 2 раза. Указание детям: «Прыгайте легко».

6.Дыхательное упражнение «Корова мычит»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «му-у-у-у-у», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

7.Заключительная часть

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Март с 1 по 15
«Первые проталинки»

Ходьба по залу с поворотами в углах (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба в колонне с перестроением в пары (20 секунд).

Построение в круг парами. Дети выполняют упражнение с обручем парами: два ребенка с одним обручем.

1. Упражнение

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, обруч в руках на уровне плеч, ноги вместе.

1—2 — руки вверх, обруч вверх, посмотреть на обруч.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги врозь, обруч в вытянутых вверх руках.

1 — наклон в одну сторону.

2 — вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный

3. Упражнение

Исходная позиция: сидя спиной друг к другу в обруче (на уровне груди), ноги прямые, руки на обруче.

1—2 — согнуть ноги в коленях, руки с обручем вверх.

3—4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 5-6 раз. Темп быстрый. Указания детям: «Делайте всё одновременно, внимательно слушайте счёт».

4. Упражнение

Исходная позиция: стоя на обруче друг против друга, держась за руки.

1—4 — ходьба по обручу в одну сторону.

5—8 — ходьба по обручу в другую сторону.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя. Указание детям: «Идите по обручу боком».

5.Упражнения

Исходная позиция: основная стойка около обруча, руки на плечах. Прыжки с ноги на ногу возле обруча (10 раз). Ходьба на месте. Повторить 2 раза.

6.Дыхательное упражнение «Ах!».

Вдох через нос, задержать дыхание. Выдох через рот, произнести: «А-а-а-х!». Повторить 3 раза.

7.Заключительная часть

Лёгкий бег на носках (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (30 секунд).

Март с 16 по 31 **«Театральная неделя»**

Ходьба широким шагом (20 секунд).

Ходьба в полуприседе (20 секунд).

Бег с подскоками с поочередным взмахом правой и левой рукой (30 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в три колонны.

1.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены.

1— руки в стороны.

2— руки вперед.

3— руки в стороны.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Указания детям: «Спина прямая. Руки высоко не поднимайте».

2.Упражнение

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в замке над головой.

1 — наклон вниз, произнося: «У-у-х!».

2 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения 5-6 раз. Темп умеренный.

Указания детям: «Колени не сгибайте».

3.Упражнение

Исходная позиция: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1— поворот вправо, левая рука на правое плечо, правая рука за спину.

2— вернуться в исходную позицию.

3—4 — повторить движения в другую сторону.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.
Указание детям: «Сохраняйте равновесие».

4.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

1— присесть, руки в упор в пол.

2— толчком выпрямить ноги.

3— толчком присед в упоре.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный, затем быстрый. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки не сгибайте в локтях».

5.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка. Прыжки на двух ногах, ноги скрестно — ноги врозь. Положение рук разное: на поясе, внизу или на каждый прыжок руки в стороны – вниз. Повторить 2 раза по 10 прыжков.

Дыхание произвольное.

6.Дыхательное упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — вдох.

1—2—3—4 — выдох.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

7.Заключительная часть.

Бег в рассыпную (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Апрель с 1 по 15

«День смеха»

Ходьба обычная в прямом направлении (20 секунд)

Ходьба на носках (20 секунд).

Бег трусцой друг за другом (20 секунд).

Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (20 секунд).

Обычная ходьба (20 секунд).

Построение в две колонны.

1.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1— наклонить голову вправо, руки на пояс.

2— вернуться в исходное положение.

3— наклонить голову влево, руки на пояс.

4— вернуться в исходное положение.

Повторить по 4 раза. Сначала выполнять медленно, затем темп умеренный.

Указание детям: «Резких движений головой не делайте».

2.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги шире плеч, руки вверх.

1— наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны.

2— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

3.Упражнение Исходная позиция:

основная стойка, руки на поясе.

1— поднять правую прямую ногу вперед.

2— махом отвести правую ногу назад.

3— снова поднять вперед правую ногу.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить действия другой ногой. Повторить 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Показ и объяснение воспитателя.

4.Упражнение

Исходная позиция: стоя, голова приподнята.

1—2 — выгнуть спину, опустить голову.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ воспитателя.

Указание детям: «Сильно выгибайте спину».

5.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка, руки приставить «как уши» к голове.
Подскоки на месте с ноги на ногу. Чередовать с ходьбой. Повторить 2 раза по 10 подскоков.

6.Дыхательное упражнение «Полюбуемся зверями»

Исходная позиция: ноги вместе, руки опущены.
Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «м-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 3 раз.

7.Заключительная часть.

Бег врассыпную (20секунд).
Ходьба в колонне по одному (20 секунд).
Дети выходят из зала.

Апрель с 16 по30 «Все о лесе»

Ходьба на носках (20 секунд).
Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд).
Ходьба в полуприседе (20 секунд).
Бег по кругу за направляющим (30 секунд).
Обычная ходьба.
Перестроение в три колонны.

1.Упражнение

Исходное положение: основная стойка, руки на поясе.
1— отводить руки назад вниз до сведения лопаток.
2— вернуться в исходную позицию.
Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Плечи не поднимайте».

2.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.
1 — руки за голову.
2—3 — пружинящие наклоны вправо.
4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону.
Повторить по 4 раза в каждую сторону. Дыхание произвольное

3.Упражнение

Исходная позиция: основная стойка.

1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад.

2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп быстрый. Объяснение и показ воспитателя.

4.Упражнение

Исходная позиция: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5— 8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 5-6 раз. Показ и объяснение воспитателя.

5.Упражнение

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой. Повторить 2 раза. Дети работают в индивидуальном темпе.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

6.Дыхательное упражнение

Вдох через нос, надуть щёки-«мяч», задержать дыхание на несколько секунд. Легонько хлопнуть по щекам «мяч лопнул», медленный выдох, говорить «с-с-с».

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

7.Заключительная часть

Бег «змейкой» за направляющим (20 секунд).

Ходьба «змейкой» за направляющим (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

Май с 1 по 15

«Мы – пожарные»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).
Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд).
Ходьба выпадами (15 секунд).
Бег обычный (20 секунд).
Бег спиной вперед (20 секунд).
Ходьба в колонне по одному (10 секунд).
Построение в три колонны.

Упражнение «Пожарные сильные»

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

- 1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки.
- 2— вернуться в исходную позицию.
- 3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки.
- 4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

- 1 — наклон вперед.
- 2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.
- 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Упражнение «Качаем воду»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1—наклон вправо, руки скользят вдоль туловища – выдох.
- 2—вернуться в исходную позицию – вдох.

Повторить наклон влево. Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Указание детям: «Выдыхая, говорите: «с-с-с».

Упражнение «Тушим пожар»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

- 1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 5-6 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.
10-12 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

Дыхательное упражнение «Пожарные отдыхают»

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 3 раза. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

Май с 16 по 31 «Наши имена»

Ходьба на носках, на пятках (30 секунд).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

Упражнение «Полина»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь».

Упражнение «Егор»

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

— правая нога в сторону, правая рука на левое плечо.

— вернуться в исходную позицию.

— левая нога в сторону, левая рука на правое плечо.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Показ педагога затем ребёнка.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Анна» Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.

— ноги выпрямить.

— поднять ноги вверх.

— опустить ноги.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 5-6 раз. Показ ребёнка. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги поднимайте прямые».

Упражнение «Диана»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав.

2—3 — с помощью рук потянуться вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Показ ребёнка. Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

Упражнение «Данил»

Исходная позиция: основная стойка.

Подскоки на месте высоко поднимая колени. Повторить 2 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Дыхательное упражнение «Дима»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1—2 — вдох.

1—2—3—4 — выдох.

Повторить 3 раза. Темп умеренный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

Заключительная часть

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба с поворотами в углах (20 секунд).