

МАДОУДС№37«Дружнаясемейка»

Картотекаутреннейгимнастики

для детей 3 – 4 лет

(рекомендованы программой «От рождения до школы»
подред.Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой)



г.Нижневартовск

**СЕНТЯБРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ№1**

План	Дозир овка	Содержание
1–вводнаячасть		
Построение.Ходьба а обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Х одьба обычная. Ходьбасзданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвширенгу.</i> -Повернулисьза,идемзанимпокругу. -Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. -Идемкаксолдаты. -Идемврассыпную. -Атеперьидемдругздругом.Молодцы! -Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапо яс. -Побежали.Молодцы! -Бежиммедленно. -Бежимбыстро!Молодцы! -Идем,отдыхаем! -Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2 –основнаячасть(ОРУбезпредметов)		
1.Хлопкирукамипе д собой	5раз	И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.Вынестирукивперед,хлопнутьвладоши перед собой,вернуться в исходное положение.
2.Приседание	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,рукинапоясе. Присесть,положитьрукинаколени,вернутьсяв исходное положение.
3.Подниманиеруквст ороны	5раз	И.п. —ногинаширинеступни,рукивдоль туловища.Поднятьрукивстороны,вернутьсяв исходное положение.
4.Прыжки	2-3 раза	И.п.—ногислегкарасставлены,рукинапоясе. Прыжкинадвухногах в чередовании с небольшойпаузой.
5.«Бабочки»	1мин.	Ходьбаврассыпнуюповсейплощадке,насигнал воспитателя«Бабочки!»бегврассыпную,помахивая руками, как крыльшками.
3-Заключительнаячасть		
Ходьбаобычная.Пост роение вширенгу. Итог. Организованный уход в группу		<p><i>- Идемпокругудругзадругом! Останавливаемся, поворачиваемсяко мнелицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! - Нашезанятиеподошло к концу, и мыотправляемся в группу!</i></p>

**СЕНТЯБРЬ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №2**

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бегсизменениемтемпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> <i>-Повернулисьза,идемзанимокругу.</i> <i>- Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>- Идемкаксолдаты.</i> <i>- Идемврассыпную.</i> <i>- Атеперь идем другадругом.Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки,поставили на пояс.</i> <i>- Побежали.Молодцы!</i> <i>- Бежиммедленно.</i> <i>- Бежимбыстро!Молодцы!</i> <i>- Идем,отдыхаем!</i> <i>- Встаемврассыпную,ктокудахочет.</i></p>
2 — основная часть(ОРУбезпредметов)		
1.«Покажи ладошки»	5раз	И.п.—стояногинаширинестопы,рукивдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки,вернутьсяявисходноеположение.
2.»Покажиколени»	5раз	И. п.—стояногинаширинеплеч,рукина поясе.Наклонитьсяявпереди положитьрукина колени, вернуться в исходное положение.
3.«Большиемаленькие»	4раза	И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опуститьголову,выпрямиться,вернуться в исходноеположение.
4.Прыжки	2-3раза	И.п.—стояногислегкарасставлены,руки вдоль туловища.Прыжки на двух ногах — какмячики.
5.«Паровозик»	1мин.	Ходьба за воспитателем в обход площадки (воспитатель — «паровозик»). Руки дети кладут впередистоящемунаплечи.Ходьбавбыстроми медленномтемпах.
3-Заключительная часть		
Ходьбаобычная.Построение вшеренгу. Итог. Организованный		<p><i>- Идем по кругу друг за другом!</i> <i>Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i> <i>- Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i></p>

**ОКТЯБРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №3**

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бегсизменениемтемпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> <i>-Повернулисьза,идемзанимокругу.</i> <i>- Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>- Идемкаксолдаты.</i> <i>- Идемврассыпную.</i> <i>- Атеперь идем другадругом.Молодцы!</i> <i>- Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс.</i> <i>- Побежали.Молодцы!</i> <i>- Бежиммедленно.</i> <i>- Бежимбыстро!Молодцы!</i> <i>- Идем,отдыхаем!</i> <i>- Встаемврассыпную,ктокудахочет.</i></p>
2— основная часть(кубиками)		
1.«Покажикубик»	5раз	И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих рукахвнизу.Вынестикубикивперед,стукнутьими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
2.Приседания	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,кубикзаспиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться,вернутьсяявисходноеположение.
3.Повороты	По 3 разавкаждую сторону	И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях.Поворот вправо,положитькубик наполза спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворотвправо,взятькубик.Тоже,вдругую сторону.
4.Прыжки	2-3раза	И.п.—ногислегкарасставлены,кубикинаполу. Прыжкинадвухногахвокругкубиков,снебольшой паузой между прыжками.
5. Игровое задание «Быстро домик!»	2раза	Детинаходятсязачертой—этодомик.Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпнуюоповсейплощадке.Насловав«Быстро домик!»дети вмествесвоспитателембегутзачерту.
3-Заключительная часть		
Ходьба		<p><i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i> <i>- Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i></p>
обычная.Построение в шеренгу.Итог. Организованный		<p><i>-Нашезанятияподошликонцу,имы отправляемсявгруппу!</i></p>

ОКТЯБРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №4

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> <i>-Повернулисьза_____,идемзанимокругу.</i> <i>-Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>-Идемкаксолдаты.</i> <i>-Идемврассыпную.</i> <i>-Атеперьидемдругзадругом.Молодцы!</i> <i>-Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс.</i> <i>-Побежали.Молодцы!</i> <i>-Бежиммедленно.</i> <i>-Бежимбыстро!Молодцы!</i> <i>-Идем,отдыхаем!</i> <i>-Встаемврассыпную,кто кудахочет.</i></p>
2—основная часть(упражнения без предметов)		
1.Махируками	По 4раза в каждую сторону	И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.Махиобеимируками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
2.Приседания	5раз	И.п.—стоя ноги на ширине ступни,рукина поясе.Присесть,обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение.
3.Наклоны	4раза	И.п.—сидя ноги врозь,руки за спиной.Наклон вперед,коснутьсяя пальцами рук носков ног, выпрямиться,вернуться в исходное положение.
4.«Жучки»	3-4раза	И. п.—лежанаживоте,руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног—какжучки(серия движений на счет 1-4.
5.Игровоеупражнение «Найдемцыпленка!»	2раза	6.Воспитатель заранее прячет игрушку предлагает детям найти ее.Ходьбув умеренном темпе вразном направлении.
3-Заключительная часть		
Ходьбаобычная.Построение вшеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<p><i>-Идемпокругудругзадругом!</i> <i>Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>-Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i> <i>-Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i> <i>-</i> <i>..</i></p>

НОЯБРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №5

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бежим медленно. Бежимбыстро!Молодцы!	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> <i>-Повернулисьза_____,идемзанимокругу.</i> <i>-Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>-Идемкаксолдаты.</i> <i>-Идемврассыпную.</i> <i>-Атеперьидемдругзадругом.Молодцы!</i> <i>-Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс.</i> <i>-Побежали.Молодцы!</i> <i>-Бежиммедленно.</i> <i>-Бежимбыстро!Молодцы!</i> <i>-Идем,отдыхаем!</i> <i>-Встаемврассыпную,кто кудахочет.</i></p>
2—основная часть(упражненияспогремушками)		
1.«Покажипогремушку»	5раз	И.п.—ноги слегка расставлены,руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2.Наклоны	5раз	И.п.—ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3.Приседания	4раза	И. п.—ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	3раза	И.п.—ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках на плече. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
5.Игровоеупражнение «Найдемлягушонка!»	2раза	Ходьбавразных направлениях, затем колоннено одному ребенком, который первым нашел лягушонка.
3-Заключительная часть		
Ходьба		<p><i>-Идемпокругудругзадругом!</i> <i>Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>-Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i> <i>-Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i></p>

НОЯБРЬ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №6

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх, потрогалиушки, поставили напояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,кто кудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения без предметов)		
1.Хлопкируками	5раз	<i>I.п.—ногинаширинеступни,рукивдольтуловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опуститьруки,вернутьсяв исходноеположение.</i>
2.Наклоны	5раз	<i>I.п.—ногинаширинеплеч,рукизаспиной. Наклонитьсявперед,хлопнутьрукамиподоленям, выпрямиться, вернутьсь в исходное положение.</i>
3.Приседания	4раза	<i>I.п.—ногинаширинеступни,рукивдольтуловища. Присесть,хлопнутьвладошипередсобой,встать, вернуться в исходное положение.</i>
4.Ходьбаибег	3раза	<i>Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитательпредлагаетвначалепройти,азатем пробежатьпомостику.</i>
5.Игровоеупражнение «Кошкаптички!»	2раза	<i>В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно надеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крыльшками (воспитатель регулирует умеренныйтимп). Воспитательподаетсигнал,кошка просыпаетсяиловитптичек,атеулетают(зачерту).</i>
6.Игра«Пузыры».Одновременноспроизнесениемтекстадетирасширяюткруг,постепенноотступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки ихлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется 2 раза.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построениевшеренгу.Итог. Организованныйходвгруппу		<p>- <i>Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемсяякмнелицом.</i></p> <p>- <i>Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i></p> <p>- <i>Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i></p> <p>- <i>Наши занятияеподошло кконцу, и мыотправляемся вгруппу!</i></p>

ДЕКАБРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №7

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за _____,идемзанимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперь идем друждругом.Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали ушки,поставили на пояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,кто кудахочет.</p>
2—основная часть(упражнениянастульях,поставленныхпокругу)		
1.Подниманиерук	5раз	<i>I.п.—сидянастуле,ногислегкарасставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны,опустить, вернутьсяв исходноеположение.</i>
2.Наклоны	5 раз вкаждую сторону	<i>I.п.—сидянастуле,ногинаширинеплеч, руки на поясе. Наклониться вправо(влево), вернутьсяв исходноеположение.</i>
3.Приседания	4раза	<i>I.п.—стоязастулом,ногинаширинеступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернутьсяв исходноеположение.</i>
4.Прыжки	3раза	<i>И. п.—стояоколостула, ногислегка расставлены,рукипроизвольно.Прыжкина двухногахвокругстулавобестороны,в чередовании с небольшой паузой.</i>
Игра малойподвижности«Тишина»(ходьба).Детиидутвбокходпощадки,затемпо кругу за воспитателем и вместе говорят: «Тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши».По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитательпроизноситгромко:«Ква-ква-ква»—ипоясняет,чтоягушкиразбудили ребят,ионипроснулись, поднялисьиопятьнулись.		
3-Заключительная часть		
Ходьбаобычная.Построение		<p>- <i>Идем по кругу друг за другом!</i></p> <p>- <i>Останавливаемся, поворачиваемся ко мнелицом.</i></p> <p>- <i>Ребята,чтобы делалисегодняназанятия?</i></p> <p>- <i>Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!</i></p>

**ДЕКАБРЬ(3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ№8**

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба а обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениеедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили напояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения собручем)		
1.Подниманиерук	5раз	И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутыхрукахнаплечах,какворотничок.Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опуститьобруч,вернутьсяв исходноеположение.
2.Приседания	5раз	И.п.—стоявобруче,ногислегкарасставлены,руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернутьсяв исходноеположение.
3.Наклоны	4 раз авкаждую сторону	И.п.—сидя ноги врозь,обручвобеихрукахгруди. Наклонитьсявперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	3раза	И.п.—стояв обруче,рукипроизвольно,прыжкина двухногахвбруче.
5.Игровоеупражнение «Найдеммышонка»		Игровоеупражнение «Найдем мышонка». (Воспитательзаранееопрятчигрушкуипредлагает детямнайти ее). Ходьбав умеренномтеппервазном направлении.
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная.Построениеи шеренгу.Итог. Организованныйуход в группу		<p>- Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтывыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияеподошликконцу,имыотправляемся в группу!</p>

**ЯНВАРЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ№9**

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба а обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениеедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили напояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения собручем)		
1.Круговыедвижениярука ми		И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнутывлоктях,пальцыскжатывкулаки.Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.
2.Приседания	5раз	И.п.—ноги слегкарасставлены,рукизаспиной. Присесть,обхватитьрукамиколени,подняться,убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
3.Наклоны	5раз	И. п. — сидя ноги врозь, руки на пояссе. Наклониться, коснутьсярукаминосковног,выпрямиться,вернуться в исходноеположение.
4.Подниманиеног	По 3-4 раза каждой	И.п.—сидя ноги прямые,рукив упоресзади. Поднятьправую(левую)ногу,опустить,вернутьсяв исходноеположение.
5.Игровоеупражнение «Поймайснежинку»		Детистоятпокругу,ивоспитательпредлагаетдетям, подпрыгиваянадвухногах,пойматьснежинки (хлопки в ладоши над головой).
6.Ходьба,бег		Ходьбаколоннепододному,насигналвоспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах,насигнал«Птички»легкобегут.Упражненияв ходьбебегчеспередуются.
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная.Построениеи шеренгу.Итог. Организованныйуход в группу		<p>- Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтывыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияеподошликконцу,имыотправляемся в группу!</p>

ЯНВАРЬ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №10

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисънаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,кто кудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения с флагами)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—стояногинаширинеступни,флажкив обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходноеположение.
2.Приседания	5раз	И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутыхрукахнуплеч.Присесть,вынестифлажки вперед.Встать,вернутьсяявисходноеположение.
3.Наклоны	5раз	И.п.—сидяногиврозь,флажкивсогнутыхруках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флагов, выпрямиться, вернуться в исходноеположение.
4.«Будь внимателен»	4раза	И.п.—стоянаколенях,флажкивобеихруках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо(влево),опустить,вернутьсяявисходное положение.
5. Игровое упражнение«Поймайсн ежинку»		Дети стоятпокругу,ивоспитательпредлагает детям,подпрыгиваянадвухногах,поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).
6.Ходьба,бег		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания;насигнал«Лягушки»присесть,затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками,затемобычныйбег.
3-Заключительная часть		
Ходьба		- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.
обычная.Построение в шеренгу.Итог.		- Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!
Организованныйуход в группу		-Нашезанятияеподошлокконцу,имы отправляемсявгруппу!

ФЕВРАЛЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №11

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисънаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,кто кудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения скольцами)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,кольцовправойруке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другуюруку,опуститьруки.
2.Приседания	5раз	И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо напол, выпрямиться,рукиубратьзаспину;присесть,взять кольцо, вернуться в исходное положение.
3.Наклоны	5раз	И.п.—сидянапятах,кольцовобеихрукахнизу. Выпрямиться,поднятькольцовпрямыхрукахнад головой, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	4раза	И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжкинадвухногахвокругкольца,снебольшой паузой.
5.Игровоеупражнение «Воробышкикот»	2раза	Воробышкинаходятсявдомике(зачертой),акот — в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!»воробышкибегают,стараясьбыстропасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
6.«Змейка»		Ходьбаибегвколоннепоодномузмейкой(между кубиками)
3-Заключительная часть		
Ходьба		- Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.
обычная.Построение в шеренгу.Итог.		- Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы!
Организованныйуход в группу		-Нашезанятияеподошлокконцу,имы отправляемся вгруппу!

ФЕВРАЛЬ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №12

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2—основная часть(упражнения смячами)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—стояногинаширинеступни,мячвобеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходноеположение.
2.Наклоны	5раз	И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.Наклониться,коснутьсямячомпола(между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Поднимание ног из положения лежа на спине	5раз	И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу,икоснутьсямячомколен,выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходноеположение.
4.Прыжки	2-3раза	И.п.—ногислегкарасставлены,мячнаполу,руки произвольно. Прыжки вокругмячав обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
5.«Помостику»	2раза	Ходьбаколоннепо одномупо мостику(подоске, положеннейнапол);бегврассыпную.
Игра малойподвижности«Угадай,чейголос».Детивстаютполукругом,одинребеноквыходит впереди поворачиваетсясякостальной спиной.Детипоочереди называютегоимя,а онвсвою очередьдолженотгадать,чейголос.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение вширенгу. Итог. Организованныйуход в группу		<p><i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияеподошлилопконцу, имыотправляемся в группу!</i></p>

МАРТ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №13

План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх, потрогалиушки, поставили напояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2—основная часть(упражнениясплаточками)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—стояногинаширинеступни,платочеквобеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек,вернутьсяв исходноеположение.
2.Наклоны	5раз	И.п.—стояногинаширинеплеч,платочеквобеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо(влево),выпрямиться,вернутьсяв исходноеположение.
3.Приседания	5раз	И.п. — стояногинаширинеступни,платочеквобеих рукахвнизу.Присесть,платочеквынестивперед, встать, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	2-3раза	И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.Прыжкинадвухногах,помахаяплаточкомнад головой,вчередованиинебольшойпаузой.
5. Игровое упражнение«Найдем лягушонка».	2раза	Ходьбавразныхнаправлениях,затемвколоннепо одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.
Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит: «Вотлягушкиподорожке,скачут,вытянувшисьножки.Ква-ква-ква,ква-ква-ква! Скачут, вытянувшисьножки». Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончаниитекставоспитательхлопаетвладаши— пугаетлягушек,аонипрыгаютв болото присаживаются на корточках. Игру можно повторить.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение вширенгу. Итог. Организованныйуход в группу		<p><i>- Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияеподошлилопконцу, имыотправляемся в группу!</i></p>

МАРТ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №14

План	Дозировка	Содержание
1– вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисънаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругздругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушики,поставилинапо яс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2–основная часть(упражнения собручами)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—стойканогинаширинеплеч,обручхватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотретьвокошко; опуститьобруч,вернуться в исходноеположение.
2.Приседания	5раз	И.п.—стояногинаширинеступни,обручхватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед;выпрямиться,вернутьсяявисходное положение.
3.Наклоны	5раз	И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом сбоковсогнутыхрукахпередсобой.Наклониться вправо(влево),вернутьсяявисходноеположение.
4.Прыжки	2-3раза	И.п.—стояв обруче,ноги слегкарасставлены. Прыжкинадвухногахвобруче,всочетаниис небольшой паузой.
Игра«Найдисвойцвет».Втрехместахплощадки положеныобручи,авнихпоставлены кегли(иликубики)разногоцвета.Детиразпределяютсянатригруппы,икаждаязанимает местовокругкубикаопределенногоцвета.Воспитательпредлагаетзапомнитьцвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занятьместооколоответствующекубика.Можноповторитьигровое задание.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение вширенгу. Итог. Организованныйуход в группу		<p><i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияподашлокконцу,имы отправляемсявгруппу!</i></p>

АПРЕЛЬ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №15

План	Дозировка	Содержание
1– вводная часть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвширенгу.</i> -Повернулись за _____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисънаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругздругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушики,поставилинапо яс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2–основная часть(упражнениясмячами)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,мячв обеихруках внизу.Поднятьмячвверх,рукипрямые,опустить мяч, вернуться в исходное положение.
2.Приседания	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,мячвсогнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладошки к ладошке, выпрямиться, вернуться в исходноеположение.
3.Наклоны	5раз	И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди.Наклонитьсяперед,коснутьсямячомпламеждуног(подальшеотсебя),выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	2-3раза	И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно,мячнаполу.Прыжкивокругмячав обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.
5. Игровое упражнение«Найдемв робышку»	2раза	Ходьбавразныхнаправлениях,затемвколоннепо одному за ребенком, который первым нашел воробышку.
Игра «Воробышки икот».Воробышки находятся вдомике(за чертой),а кот — вцентре зала (сидитнастульчике).Воробышкиразлетаютсяпосвемузалу,анасигналвоспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение вширенгу. Итог. Организованныйуход в группу		<p><i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияподашлокконцу,имы отправляемсявгруппу!</i></p>

АПРЕЛЬ (3,4 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №16

План	Дозировка	Содержание
1–вводная часть		
Построение.Ходьба а обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бегизменениемтемпа.Ходьба обычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за_____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили напояс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2–основная часть(упражненияскубиками)		
1.Подниманиерук	5раз	И.п.—ногинаширинаступни,кубикивобеихруках внизу.1однитькубикичерез сторонывверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернутьсяв исходноеположение.
2.Наклоны	5раз	И.п.—ногина ширинеплеч,кубики вобеих руках внизу.Наклониться,поставитькубикуносковног, выпрямиться,убратьрукизаспину;наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. Поднимание ног, согнутых в коленях,из положениялежана спине	5раз	И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой.Согнутьколени,коснутьсяколенкубиками, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	2-3раза	И.п.—ногислегкарасставлены,рукинапоясе, кубикинаполу.Прыжкинадвухногахвокруг кубиков в обе стороны.
5.Игровоеупражнение «Найдисвойцвет»	2раза	Бегврассыпнуюскубикамив руках.Покоманде «Найдисвойцвет»детиподбегаютккеглямтакого же цвета, как и кубики.
<p>. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом. «Мы топаем ногами, ты хлопаем руками, киваемголовой.Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,мы руки подаем,и бегаемкругом,и бегаемкругом».</p>		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная.Построение в шеренгу.Итог. Организованныйходв группу		<p>- Идемпокругудругзадругом!Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияподошлилокконцу,имы отправляемсявгруппу!</p>

МАЙ (1,2 недели)
КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №17

План	Дозировка	Содержание
1–вводная часть		
Построение.Ходьба а обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с. 1мин. по10с.	<p><i>Построениедетейвшеренгу.</i> -Повернулись за_____,идемза нимпокругу. - Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки. - Идемкаксолдаты. - Идемврассыпную. - Атеперьидемдругзадругом.Молодцы! - Поднялирукивверх,потрогалиушки,поставилинапо яс. - Побежали.Молодцы! - Бежиммедленно. - Бежимбыстро!Молодцы! - Идем,отдыхаем! - Встаемврассыпную,ктокудахочет.</p>
2–основная часть(упражнения сфлажками)		
1.Подниманиерук	5раз	И. п. — ноги на ширине ступни, флажки в обеих рукахвнизу.Поднятьфлажкивверх,помахатьими, опустить,вернутьсяв исходноеположение.
2.Приседания	5раз	И.п.—ногина ширине ступни,флажкинугруди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться,вернутьсяв исходноеположение.
3.Наклоны,сидянаполу	5раз	И.п. — сидяногиврозь,флажкинуплеч. Наклониться,коснутьсяялочкаминосковног; выпрямиться,вернутьсяв исходноеположение.
4.Прыжки	2-3раза	И. п. — ноги слегка расставлены, флажки в опущенныхруках.Прыжкинадвухногахнаместе впередованиинесбольшойпаузой.
5.«Змейка»	2раза	Ходьба и бег в колонне по одному между предметамизмейкой(кубики,набивныемячи, кегли).
Подвижнаяигра«Поезд».		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованныйходв группу		<p>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята,чтобыделалисегодняназанятия? - Выхорошовыполнялиупражнения,молодцы! -Нашезанятияподошлилокконцу,имы отправляемсявгруппу!</p>

МАЙ (3,4 недели)
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 18

План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба врассыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение врассыпную.	по 10 с. 1 мин. по 10 с.	<p><i>Построение детей в шеренгу.</i> - Повернулись за _____, идем за ним по кругу. - Идем как великаны, поднялись на носочки. - Идем как солдаты. - Идем врассыпную! - А теперь идем друг за другом. Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс. - Побежали. Молодцы! - Бежим медленно. - Бежим быстро! Молодцы! - Идем, отдыхаем! - Встаем врассыпную, кто куда хочет.</p>
2 – основная часть (упражнения без предметов)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.
2. Повороты	5 раз	И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 подхода по 5 раз	И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с небольшой паузой.
5. Игровое упражнение «Пчелки»	2 раза	Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).
Игровое упражнение «Пузыри».		
3 - Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<p>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята, что вы делали сегодня на занятии? - Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы! - Наше занятие подошло к концу, и мы отправляемся в группу!</p>