

**Картотекаутреннейгимнастики**

**для детей 3 – 4 лет**

**(рекомендованы программой «От рождения до школы»**

**подред.Н.Е.Вераксы,Т.С.Комаровой,М.А.Васильевой)**



**г.Нижевартовск**

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

План	Дозировка	Содержание
<b>1—вводнаячасть</b>		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбана носках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную.Ходьба обычная. Ходьбас заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с.           1мин. по10с.	<i>Построениедетейвшеренгу.</i> <i>-Повернулисьза,идем заним покругу.</i> <i>- Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>- Идемкаксолдаты.</i> <i>- Идемврассыпную.</i> <i>- Атеперь идем другзадругом.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>
<b>2—основнаячасть(ОРУбезпредметов)</b>		
1.Хлопкирукамиперед собой	5раз	И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.Вынестирукиперед,хлопнутьв ладоши перед собой, вернуться в исходное положение.
2.Приседание	5раз	И.п.—ногинаширинеступни,рукина поясе. Присесть,положитьрукина колени,вернуться в исходное положение.
3.Подниманиеруки в стороны	5раз	И.п. —ногинаширинеступни,руки вдоль туловища.Поднятьруки в стороны,вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	2-3 раза	И.п.—ногислегка расставлены,рукина поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшойпаузой.
5.«Бабочки»	1мин.	Ходьбаврассыпную повсей площадке,на сигнал воспитателя«Бабочки!»бег врассыпную,помахивая руками, как крылышками.
<b>3-Заключительнаячасть</b>		
Ходьбаобычная.Построение		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята,что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошовыполнили упражнения,молодцы!</i>
вшеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Наше занятие подошло к концу, и мы отправляемся в группу!</i>

<p align="center"><b>СЕНТЯБРЬ (3,4 недели)</b>  <b>КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №2</b></p>		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба в рассыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную.	по 10с.           1 мин. по 10с.	<i>Построение детей в шеренгу.</i> <i>- Повернулись за, идем занизим по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем в рассыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем в рассыпную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (ОРУ без предметов)		
1. «Покажи ладошки»	5 раз	И. п. — стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вернуться в исходное положение.
2. «Покажи колени»	5 раз	И. п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение.
3. «Большие и маленькие»	4 раза	И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — как мячики.
5. «Паровозик»	1 мин.	Ходьба за воспитателем в обход площадки (воспитатель – «паровозик»). Руки дети кладут вперед и стоят на плечи. Ходьба в быстрых и медленных темпах.
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение  в шеренгу. Итог. Организованный		<i>- Идем по кругу друг за другом!</i> <i>Остываем, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>

ОКТАБР (1,2 недели)		
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.          1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за, идем занизим по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем враспынную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пол.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (с кубиками)		
1. «Покажи кубик»	5 раз	И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение.
2. Приседания	5 раз	И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Повороты	По 3 раза в каждую сторону	И. п. — сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же, в другую сторону.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
5. Игровое задание «Быстров домик!»	2 раза	Дети подходят к зачёртой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба враспынную по всей площадке. На слова «Быстров домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту.
3-Заключительная часть		
Ходьба  обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наше занятие подошло к концу, мы отправляемся в группу!</i>

ОКТАБРЬ (1,2 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №4		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба в рассыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную.	по 10 с.           1 мин. по 10 с.	<i>Построение детей в шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем занимать место по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем в рассыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем в рассыпную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (упражнения без предметов)		
1. Махи руками	По 4 раза в каждую сторону	И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
2. Приседания	5 раз	И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	4 раза	И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. «Жучки»	3-4 раза	И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, опорой о пол. Поочередное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4).
5. Игровое упражнение «Найдем цыпленка!»	2 раза	6. Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.
3 – заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение		- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.
в шеренгу. Итог.		- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?
Организованный уход в группу		- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!

<p align="center"><b>НОЯБРЬ (1,2 недели)</b>  <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5</b></p>		
План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба вразсыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение вразсыпную.	по 10с.          1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем вразсыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем вразсыпную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с погремушками)		
1. «Покажи погремушку»	5 раз	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	5 раз	И.п.—ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Приседания	4 раза	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	3 раза	И.п.—ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
5. Игровое упражнение «Найдем лягушонка!»	2 раза	Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым найдет лягушонка.
<p>Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем и вместе говорят: «<i>Тишина у пруда, не колышется вода, не шумите, камыши, засыпайте, малыши</i>». По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «<i>Ква-ква-ква</i>» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, они проснулись, поднялись и потянулись.</p>		
3— Заключительная часть		
Ходьба  обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>

<p align="center"><b>НОЯБРЬ (3,4 недели)</b>  <b>КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №6</b></p>		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба в рассыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную.	по 10с.           1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем в рассыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем в рассыпную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (упражнения без предметов)		
1. Хлопки руками	5 раз	<i>И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.</i> Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. Наклоны	5 раз	<i>И.п. — ноги на ширине плеч, руки за спиной.</i> Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Приседания	4 раза	<i>И.п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.</i> Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение.
4. Ходьба и бег	3 раза	Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3 м, шириной 30 см). На одной стороне площадки (из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает сначала пройти, а затем пробежать по мостику.
5. Игровое упражнение «Кошка и птички!»	2 раза	В центре площадки (зала) на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно надеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крыльшками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают (зачерту).
6. Игра «Пузырь». Одновременно произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши — пузырь лопнул. Игра повторяется 2 раза.		
3 – Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение шеренгу. Итог. Организованный уход групп у		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся как мнемшиком.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наше занятие подошло к концу, и мы отправляемся в группу!</i>

ДЕКАБРЬ (1,2 недели) КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7		
План	Дозировка	Содержание
1—вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба в рассыпную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение в рассыпную.	по 10 с.      1 мин. по 10 с.	<i>Построение детей в шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем занимать по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем в рассыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем в рассыпную, кто куда хочет.</i>
2—основная часть (упражнения на стульях, поставленных по кругу)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.
2. Наклоны	5 раз в каждую сторону	И. п. — сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. Приседания	4 раза	И. п. — стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	3 раза	И. п. — стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.
Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по 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 воспитатель произносит громко: «Ква-ква-ква» — и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись.		
3—Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог.		<i>- Идем по кругу друг за другом!</i> <i>Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>



ДЕКАБРЬ(3,4 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ№8		
План	Дозировка	Содержание
1— вводнаячасть		
Построение.Ходьба обычная. Ходьбананосках. Ходьба обычная. Ходьбаврассыпную. Ходьба обычная. Ходьбасзаданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьбаобычная. Перестроение врассыпную.	по10с.       1мин. по10с.	<i>Построениедетейширенгу.</i> <i>-Повернулись за _____,идемза нимпокругу.</i> <i>- Идемкаквеликаны,поднялисьнаносочки.</i> <i>- Идемкаксолдаты.</i> <i>- Идемврассыпную.</i> <i>- Атеперьидемдругадругом.Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили напояс.</i> <i>- Побежали.Молодцы!</i> <i>- Бежиммедленно.</i> <i>- Бежимбыстро!Молодцы!</i> <i>- Идем,отдыхаем!</i> <i>- Встаемврассыпную,ктоудахочет.</i>
2—основнаячасть(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,вернутьсяависходноеположение.
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, вернутьсяависходноеположение.
3.Наклоны	4 раз авкаждую сторону	И.п.—сидяногиврозь,обручвобеихрукахкгруды. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4.Прыжки	3раза	И.п.—стояв обруче,рукипроизвольно,прыжкина двухногахвобруче.
5.Игровоеупражнение «Найдеммышонка»		Игровое упражнение «Найдем мышонка». (Воспитательзаранеспрячетигрушкуипредлагает детямнайти ее). Ходьбав умеренномтемпевразном направлении.
3-Заключительнаячасть		
Ходьба  обычная.Построениеив шеренгу.Итог. Организованныйход в группу		<i>- Идемпокругудругадругом!Остаиваемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята,чтовыделалисегоднязанятии?</i> <i>- Выхорошопыполнилиупражнения,молодцы!</i> <i>-Нашезанятиеподошлоконцу,имыотправляемся вгруппу!</i>

<p align="center"><b>ЯНВАРЬ (1,2 недели)</b>  <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №9</b></p>		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.          1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем враспынную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (упражнения с обручем)		
1. Круговые движения руками		И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.
2. Приседания	5 раз	И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. Поднимание ног	По 3-4 раза каждой	И. п. — сидя ноги прямые, руки в упор сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Поймай снежинку»		Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).
6. Ходьба, бег		Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения ходьбы и бега чередуются.
3 – Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наше занятие подошло к концу, мы отправляемся в группу!</i>

## ЯНВАРЬ (3,4 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №10

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.      1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем враспынную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с флажками)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — стоя нагибам, руки в стороны, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исходное положение.
2. Приседания	5 раз	И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — сидя нагибам, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. «Будь внимателен»	4 раза	И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.
5. Игровое упражнение «Поймай снежинку»		Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает детям, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).
6. Ходьба, бег		Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахиная руками, затем обычный бег.
3— Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наши занятия подошли к концу, мы отправляемся в группу!</i>

## ФЕВРАЛЬ (1,2 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №11

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.      1 мин. по 10с.	<i>Построение детей шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем враспынную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с кольцами)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — нагибам, руки в стороны, кольца в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в другую руку, опустить руки.
2. Приседания	5 раз	И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — сидя на пятках, кольца в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольца прямыми руками над головой, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	4 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.
5. Игровое упражнение «Воробышки и кот»	2 раза	Воробышки находят свое место (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а на сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.
6. «Змейка»		Ходьба и бег в колонне по одному змейкой (между кубиками)
3— Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наши занятия подошли к концу, мы отправляемся в группу!</i>

## ФЕВРАЛЬ (3,4 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №12

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.        1 мин. по 10с.	<i>Построение детей в шеренгу. - Повернулись за _____, идем за ним по кругу. - Идем как великаны, поднялись на носочки. - Идем как солдаты. - Идем враспынную. - А теперь идем друг за другом. Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пояс. - Побежали. Молодцы! - Бежим медленно. - Бежим быстро! Молодцы! - Идем, отдыхаем! - Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с мячами)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — стоя нагибам, руки в стороны, ноги вместе. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.
2. Наклоны	5 раз	И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяткой ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Поднимание ног из положения лежа на спине	5 раз	И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.
5. «Помостику»	2 раза	Ходьба в колонне по одному по мостику (подоске, положенной на пол); бег враспынную.
Игра малой подвижности «Угадай, чей голос». Дети встают полукругом, один ребенок выходит впереди, поворачивается к остальным спиной. Дети по очереди называют его имя, а он в свою очередь должен отгадать, чей голос.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение  в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- 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, мы отправляемся в группу!</i>

## МАРТ (1,2 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №13

План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.        1 мин. по 10с.	<i>Построение детей в шеренгу. - Повернулись за _____, идем за ним по кругу. - Идем как великаны, поднялись на носочки. - Идем как солдаты. - Идем враспынную. - А теперь идем друг за другом. Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пояс. - Побежали. Молодцы! - Бежим медленно. - Бежим быстро! Молодцы! - Идем, отдыхаем! - Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с платочками)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — стоя нагибам, руки в стороны, ноги вместе. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.
2. Наклоны	5 раз	И. п. — стоя нагибам, руки в стороны, ноги вместе. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Приседания	5 раз	И. п. — стоя нагибам, руки в стороны, ноги вместе. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».	2 раза	Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по 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: «Вот лягушки по дорожке, скачут, вытянув ножки. Ква-ква-ква, ква-ква-ква! Скачут, вытянув ножки». Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает ладоши — пугает лягушек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточки. Игру можно повторить.		
3-Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение  в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- 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, мы отправляемся в группу!</i>

МАРТ (3,4 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №14		
План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.      1 мин. по 10с.	<i>Построение детей в шеренгу. - Повернулись за _____, идем за ним по кругу. - Идем как великаны, поднялись на носочки. - Идем как солдаты. - Идем враспынную. - А теперь идем друг за другом. Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пол. - Побежали. Молодцы! - Бежим медленно. - Бежим быстро! Молодцы! - Идем, отдыхаем! - Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с обручами)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — стойка на гонаши, руки в плечи, обхватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.
2. Приседания	5 раз	И. п. — стоя на гонаши, руки в плечи, обхватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — стойка на гонаши, руки в плечи, обхватом с боков согнутых рук перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.
Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сигнал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около соответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.		
3- Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята, что вы делали сегодня на занятии? - Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>
в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Наши занятия подошло к концу, мы отправляемся в группу!</i>

АПРЕЛЬ (1,2 недели) КОМПЛЕКСУПРАЖНЕНИЙ №15		
План	Дозировка	Содержание
1— вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10с.      1 мин. по 10с.	<i>Построение детей в шеренгу. - Повернулись за _____, идем за ним по кругу. - Идем как великаны, поднялись на носочки. - Идем как солдаты. - Идем враспынную. - А теперь идем друг за другом. Молодцы! - Подняли руки вверх, потрогали уши, поставили на пол. - Побежали. Молодцы! - Бежим медленно. - Бежим быстро! Молодцы! - Идем, отдыхаем! - Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2— основная часть (упражнения с мячами)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — ноги на ширине стопы, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение.
2. Приседания	5 раз	И. п. — ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. Наклоны	5 раз	И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки в круг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.
5. Игровое упражнение «Найдем воробышка»	2 раза	Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел воробышка.
Игра «Воробышки и кот». Воробышки находятся в домике (за чертой), а кот — в центре зала (сидит на стульчике). Воробышки разлетаются по всему залу, а сигнал воспитателя «Кот!» воробышки убегают, стараясь быстро попасть в свой домик. Роль кота исполняет воспитатель.		
3- Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом. - Ребята, что вы делали сегодня на занятии? - Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>
в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Наши занятия подошло к концу, мы отправляемся в группу!</i>



<p align="center"><b>АПРЕЛЬ (3,4 недели)</b>  <b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №16</b></p>		
План	Дозировка	Содержание
1 – вводная часть		
Построение. Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба обычная. Ходьба враспынную. Ходьба обычная. Ходьба с заданием. Бег обычный. Бег с изменением темпа. Ходьба обычная. Перестроение враспынную.	по 10 с.      1 мин. по 10 с.	<i>Построение детей в шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем враспынную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем враспынную, кто куда хочет.</i>
2 – основная часть (упражнения с кубиками)		
1. Поднимание рук	5 раз	И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1) Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. Наклоны	5 раз	И. п. — ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. Поднимание ног, согнутых в коленях, из положения лежа на спине	5 раз	И. п. — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное положение.
4. Прыжки	2-3 раза	И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
5. Игровое упражнение «Найди свой цвет»	2 раза	Бег враспынную с кубиками в руках. По команде «Найди свой цвет» дети подбегают к кеглям такого же цвета, как и кубики.
. 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, киваем головой. Мы руки поднимаем, мы руки опускаем, мы руки подаем, и бегаем кругом, и бегаем кругом».		
3 – Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i> <i>- Наши занятия подошли к концу, мы отправляемся в группу!</i>

[illegible]

**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.	<i>Построение детей в шеренгу.</i> <i>- Повернулись за _____, идем за ним по кругу.</i> <i>- Идем как великаны, поднялись на носочки.</i> <i>- Идем как солдаты.</i> <i>- Идем врассыпную.</i> <i>- А теперь идем друг за другом. Молодцы!</i> <i>- Подняли руки вверх, потрогали ушки, поставили на пояс.</i> <i>- Побежали. Молодцы!</i> <i>- Бежим медленно.</i> <i>- Бежим быстро! Молодцы!</i> <i>- Идем, отдыхаем!</i> <i>- Встаем врассыпную, кто куда хочет.</i>
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 «Пузырь».		
3 - Заключительная часть		
Ходьба обычная. Построение в шеренгу. Итог. Организованный уход в группу		<i>- Идем по кругу друг за другом! Останавливаемся, поворачиваемся ко мне лицом.</i> <i>- Ребята, что вы делали сегодня на занятии?</i> <i>- Вы хорошо выполняли упражнения, молодцы!</i>  <i>- Наше занятие подошло к концу, и мы отправляемся в группу!</i>