***2 младшая группа***

***сентябрь***

***«Птички»***

***I. Часть. Вводная.***
• Ходьба стайкой;
• Корректирующие упражнения ***«по мостику»;***
• Бег;
• Ходьба. Дыхательное упражнение **«*пи-и-и-ип*».**

***II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов***.
***1.«Птички машут крыльями».***\* И. п. - ноги вместе, руки вниз.
- Поднять руки в стороны, помахать кистями.
 ***Повторить 5 раз.
2. «Птички пьют водичку».***
\* И. п. - ноги вместе, руки вниз.
- Наклон вперёд, руки вытянуть перед грудью, поднести ко рту (горсть).
 ***Повторить 5 раз.
3. «Птички зёрнышки клюют».***
\* Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Присесть, постучать пальчиками об пол.
 ***Повторить 5 раз.
4. «Птички прыгают».***\* И. п. – ноги вместе, руки вниз.
- Поскоки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.
 ***Повторить 8 раз.***

***III. Часть. Заключительная***.
• Ходьба стайкой.
• Бег обычный.
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«пи-и-и-ип».***

***1 младшая группа***

***Октябрь***

***«Красивая погремушка»***

***I. Часть. Вводная.***• Ходьба стайкой ***«На лужок»;***
• «Растёт высокая трава» (ходьба на носочках, руки вверх);
• Бег обычный***«Мы спешим»;***
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«а-а-ах».***

***II. часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с погремушкой.***
***1 . «Посмотрим на погремушку»***\* И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз, погремушка в правой руке.
- Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, переложить погремушку в левую руку, выполнить те же движения.

***Повторить 5 раз.***
***2. «Постучи погремушкой»***\* И. п. – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке.
- Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать ***«тук-тук»***, выпрямиться. Затем переложить предмет в левую руку и выполнить те же движения.

 ***Повторить 5 раз.*3. *«Где звенит?»***
\* Исходное положение – ноги вместе, погремушка в правой руке.
- Поворот вправо - погреметь погремушкой. Выполнить те же действия левой рукой при повороте влево (повторить по 3 раза в каждую сторону).
**4. *«Поиграй-ка, погремушка!»***\* Исходное положение - ноги вместе, погремушка в правой руке.
- Поскоки на месте с потряхиванием погремушкой.

 ***Повторить 8 раз.***

***III. Часть. Заключительная.***

 ***«Возвращение домой».***
• Ходьба обычная ;
• Бег обычный;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«а-а-ах».***

***1 младшая группа***

***Ноябрь***

***«Самолёты»***

I. Часть. Вводная.
• Ходьба стайкой;
• Корректирующее упражнение;
• Бег;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«у-у-у»***.

***II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.
1. «Самолёты летят»***\* И. п.- ноги вместе, руки вниз.
- Руки развести в стороны и помахать ими.

***Повторить 5 раз.
2. «Ветер качает самолёт»***.
\* И. п.– ноги вместе, руки вниз.
- Руки развести в стороны и выполнять наклоны влево и вправо.

 ***Повторить 5 раз.
3. « Самолёты сели на посадку».***\* И. п. – ноги вместе, руки вниз.
- Развести руки в стороны и присесть.

***Повторить 5 раз.***
***4. «Лётчикам весело»***\* И. п. – ноги вместе, руки вниз.
- Поскоки на месте на 2-ух ногах.

***III. Часть. Заключительная.***

***«Возвращение домой».***• Ходьба обычная;
• Бег в медленном темпе;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«у-у-у».***

***1 младшая группа***

***Декабрь***

***Кубики***

**I. Часть. Вводная.**
• ***«Идём на полянку»*** - ходьба обычная друг за другом;
• ***«Идём по снегу»*** - ходьба с высоким подниманием ног;
• ***«Мы спешим»*** - бег обычный;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«а-а-ах».***

**II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с кубиками.**
***1. «Постучим кубиками»***\* И. п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.
- Поднять руки вверх, постучать кубиками.

***Повторить 5 раз.
2. «Положи кубики»***.
\* И. п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.
- Наклониться вперёд, положить кубики на пол, взять кубики.

 ***Повторить 5 раз.***

***3. «Постучи кубиками (с поворотами)»***.
\* И. п. – сидя на полу с кубиками на коленях
- Повернуть туловище вправо, постучать кубиками о пол. Те же движения выполнить влево.

***Повторить 5 раз.***

***4. «Попрыгаем»***\* И. п. – ноги слегка расставлены, кубики в руках внизу.
- Поскоки на 2-ух ногах.

***Повторить 8 раз.***
**III. Часть. Заключительная**

***«Возвращаемся в детский сад».***
• Ходьба обычная;
• Бег обычный;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«а-а-ах».***

***1 младшая группа***

***Январь***

***«Гуси»*
I. Часть*.******Вводная – «Два весёлых гуся»***• Ходьба обычная – ***«Идут на лужок травку есть»***;
• Корректирующее упражнение на носочках ***– «Высокая трава»;***
• Бег обычный ***– «Надо спешить»;***
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«ш-ш-ш-ш».***
**II. часть. Комплекс общеразвивающих упражнений**.
***1. «Похлопаем крылышками»***\* **И. п.** – ноги вместе, руки вниз.
- Поднять руки вверх, опустить с похлапыванием по бёдрам.

***Повторить 5 раз.***

***2. «Потянем шею. У кого длиннее?»***
\* **И. п.** – ноги вместе, руки вниз.
\* Вдох, наклон вперёд, на выдох ***«ш-ш-ш-ш».***

 ***Повторить 5 раз.
3. «Мыли гуси лапки в луже у канавки»***\* **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Наклоны вправо и влево, руки вниз.

***По 3и раза в каждую сторону.***

***4. «Гуси спрятались в канавке»*.**\* **И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Присесть, обхватить ноги руками.

***Повторить 5 раз.***

***5. «Гуси нашлись!»*.
\* И. п.** – ноги слегка расставлены, руки вниз.
- Поскоки на двух ногах на месте.

- **И. п. -** ходьба на месте, дыхательное упражнение ***«ш-ш-ш-ш».***
**III. Часть. Заключительная.**

 ***«Возвращение домой».***• Ходьба обычная;
• Бег со сменой направления по сигналу;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«ш-ш-ш-ш».***

***1 младшая группа.***

**Февраль**

***Платочек***

**I.Часть. Вводная.**
• Ходьба друг за другом – ***«Идём по мостику»*** (на носочках, руки вверх);
• Бег обычный – ***«Надо спешить»;***
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«у-у-у».***
**II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с платочками.**
***1. «Посмотри на платочек»***.
\* И. п. – ноги вместе, платок держать руками за уголки.
- Поднять платок вверх за уголки, посмотреть на него.

***Повторить 5 раз.***

***2.»Повороты».***
\* Исходное положение – сидя на полу, платочек держать за уголки.
- Выполнить повороты туловища вправо и влево, встать.

***Повторить 5 раз.***

***3. «Спрятались».***\* Исходное положение – ноги слегка расставлены, платок взят за уголки.
- Присесть, спрятаться за платочек, встать.

***Повторить 5 раз.***

***4. «Детям весело»***.
\* И. п. – ноги вместе, платочек держим за уголки.
- Поскоки на двух ногах 8 раз в чередовании с ходьбой.

***Повторить 2 раза.***

**III. Часть. Заключительная.**
• Ходьба обычная;
• Бег обычный в медленном темпе;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«у-у-у».***

***1 младшая группа.***

***Март.***

***«Медвежата делают зарядку».***

**I. Часть. Вводная.**
• Ходьба.  ***«Идём по полю»*** - ходьба на носочках,

руки вверх – ***«Растёт высокая трава!»;***
• Бег обычный – ***«Мы спешим»;***
• Ходьба, дыхательное упражнение – ***«Дуем на одуванчик».***
**II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений.**
***I. «Поймай бабочку»***.
 \* И. п. – ноги вместе, руки к плечам.
- Поднять руки вверх через стороны, ***«хлопок»*** - и. п., опустить руки через стороны.

 ***Повторить 5 раз.
II. «Мишки ищут шишки»***.
\* И. п. – ноги вместе, руки к плечам;
 - Наклон вперёд, руками коснуться пола – и. п.

***Повторить 5 раз.***

***III. «Где мёд?»***
\* И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз;
 - Наклоны вправо и влево.

 ***Выполнять по 3 раза в каждую сторону.***
***IV. «Мишки на велосипедах»***.
\* И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища;
 - Поднять ноги, согнуть в коленях, вращательные движения ногами – и. п. ***Повторить 5 раз.***

***V. «Мишки топают, зайки прыгают»***.
\* И. п. – ноги вместе, руки вниз;
 - Ходьба на месте в сочетании с поскоками – и. п.

***По 8 раз.***

**III. Часть. Заключительная.**
• Ходьба с перепрыгиванием ***«через пенёчки»;***
• Бег обычный в медленном темпе;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«Дуем на одуванчик».***

***1 младшая группа.***

***Апрель***

***Наш веселый звонкий мяч!*I. Часть. Вводная.**
• Ходьба обычная – идём по ***«мостику»*** (на носочках, руки в стороны );
• Бег обычный – ***«Надо спешить»;***
• Ходьба. Дыхательное упражнение – ***«Дуем на одуванчик».***

**II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом**.
***1. «Подними мяч»***\* И. п.– ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;
- Поднять мяч вверх, опустить вниз – и. п.

***Повторить 5 раз.
2. «Положи мяч»***.
\* И. п. – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;
- Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и. п..

***Повторить 5 раз.***
***3. «Приседания»***.
\* И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;
- Присесть - положить мяч на пол между ног, и. п., присесть - взять мяч, встать – и. п.

***Повторить 5 раз.***

***4. «Мой весёлый мяч!»***
\* И. п. – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;
- Поскоки на месте на двух ногах около мяча.

***20 секунд.***

**III. Часть. Заключительная.**
• Ходьба обычная;
• Бег обычный;
• Ходьба. Дыхательное упражнение – ***«Дуем на одуванчик».***

***1 младшая группа.***

***Май.***

***«На лугу».***

**I. Часть. Вводная.**• Ходьба ***«Идём на лужок»*** (на носочках, руки вверх – ***«Растёт высокая трава»)***;
• Бег обычный – ***«Надо спешить»;***
• Ходьба. Дыхательное упражнение – ***«Дуем на одуванчик».***
**II. Часть. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.**
***1. «Собираем большой букет»***
\* И. п. – ноги вместе, руки вниз;
- Развести руками в стороны – и. п.

Повторить 5 раз.

***2. «Где ромашки?»***\* И. п. – ноги вместе, руки на поясе;
- Повороты туловища вправо и влево – и. п.

***Повторить 5 раз.
3. «Сорвём цветы».***\* И. п. – ноги вместе, руки вниз;
- Наклониться вперёд, руками достать пол – и. п.

***Повторить 5 раз.
4. «Бабочки сели на цветок»***\* И. п. – ноги вместе, руки внизу;
- Присесть, разводя руки в стороны – и. п.

***Повторить 5 раз.***

***5. «Жуки в травке».***\* И. п. – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях;
- Поочерёдно сгибать, разгибать колени и локти – и. п.

***Повторить 5 раз.***

***6. «Мы радуемся»***.
\* И. п. – стоя, руки на поясе;
- Поскоки на двух ногах на месте – и. п.

***Повторить 8 раз.***

**III. Часть. Заключительная.**
• Возвращение домой – ***«ходьба по мостику»;***
• Бег обычный;
• Ходьба. Дыхательное упражнение ***«Дуем на одуванчик».***