***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».***