

Социальный паспорт семьи родителей 2 младшей группы МБДОУ «Чуораанчык» на 2016 г.

№	ФИО родителей	Социальный статус	Домашний адрес	Образование родителей	Сфера деятельности	Должность	Номер телефона родителей
1	Степанова Анастасия Степановна Степанов Тарас Тарасович	многодетные полная	Ул.К-Уурастырова 15	Ср.специальное среднее	домохозяйка ИП.КФХ	- -	89241659065 89618689890
2	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	полная	Ул. Мира 30	высшее начально-профессиональное	МБОУ ЭСОШ ГУП ЖКХ	Педагог-организатор кочегар	89248758956 89248758957
3	Захарова Елена Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	полная	Ул.Мира 5	высшее среднее	МБОУ ЭСОШ безработный	учитель -	89241649188 89248693975
4	Захарова Елена Семеновна Захаров Гаврил Дмитриевич	полная	Ул. Мира 5	высшее высшее	МБДОУ «Чуораанчык» МБОУ ЭСОШ	заведующая директор	89241757385 89681505697
5	Платонова Татьяна Алекс-на Платонов Дмитрий Владимирович	полная	Ул. Набережная 12/1	высшее начально-профессиональное	По уходу Водитель ООО «Сахаспецтранс»	- -	89644290241 89644271231
6	Ларионова Ульяна Федоровна Ларионов Александр Александрович	полная	Ул. Набережная 16	высшее неоконченное высшее	По уходу безработный	- -	89241764540 89241764430

Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	полная	Ул. Комсомольск ая 5	высшее высшее	безработная Саханефтегаз	- заправщик	89245630083
Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	полная	Ул. Комсомольск ая 10	среднее среднее общее	ЭУБ ГУП ЖКХ	повар-завхоз кочегар	89659951143

Цеева Анна Трофимовна Артемьев Петр Степанович	полная	Ул. К- Уурастырова 23	Неоконченное полное высшее	По уходу ИП КФХ	- -	89248773961 (сот. телефон бабушки)
Устинова Туяра Петровна Устинов Сергей Анатольевич	полная	Ул. Мира 22	среднее среднее	МБДОУ «Чуораанчык» ИП КФХ	прачка -	89248707240 89248707260
Цыденова Анна Гаврильевна Цыденов Александр Дымбрылович	полная	Ул. К- Уурастырова 54/2	средне профессиональное неоконченное высшее	МБОУ ЭСОШ МБОУ ЭСОШ	Учитель ИЗО и Черчения Учитель физкультур ы	89618675091
Архипова Светлана Семеновна	неполная	Ул. Молодежная 3	среднее общее	безработная	-	89248773815
Пестрякова Анастасия Васильевна	неполная	Ул. Набережная 12	высшее	УОВД Амгинского района	Следователь по следственны м делам	89241757014 (сот. телефон бабушки).

Социальный паспорт семьи родителей средней группы МБДОУ «Чуораанчык» на 2016 г.

№	ФИО родителей	Социальный статус	Домашний адрес	Образование родителей	Сфера деятельности работы	Должность	Номер телефона родителей
1	Захарова Елена Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	полная	Ул. Мира 5	высшее среднее	МБОУ ЭСОШ безработный	Учитель математики -	89241649188
2	Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	полная	Ул. Комсомольская 10	среднее среднее общее	ЭУБ ГУП ЖКХ	Повар-завхоз кочегар	89659951143 89627361322
3	Иванова Розалия Васильевна	неполная	Ул. Мира 39	высшее	КСК «Саха Куерэгэйэ»	методист	89644172657
4	Толстякова Ньургуйана Семеновна Толстяков Владимир Романович	полная	Ул. К-Уурастырова 38	Средне общее Нач. профессиональное	Спорт комплекс «Эрэл»	гардеробщик	89241680444 (сот телефон сестры)
5	Дмитриева Татьяна Григорьевна Дмитриев Остап Петрович	полная	Ул. К-Уурастырова 22/1	Начально-профессиональное Начально-профессиональное	МБОУ ЭСОШ ИП КФХ	гардеробщица -	89244603198 89248614628
6	Новикова Евгения Владиславовна Петров Денис Васильевич	полная	Ул. Мира 8/1	Средне профессиональное среднее	МБДОУ «Чуораанчык» ГУП ЖКХ	делопроизводитель кочегар	89243633696 89248632686

Всего семей-17 из них полных- 14,неполных -3. Женщины -17, мужчины-14.

Образование: Высшее-11, неоконченное высшее-3, средне профессиональное-3, начальное профессиональное-4, средне общее-6, начальное-2.

Возраст: 20-30 лет: 13 человек.

30-40 лет: 12 человек.

40-50 лет: 4 человека.

По уходу-4.

Безработные-4.

Служащие-10.

Рабочие-7.

ИП-4.

Паспорт группы

Характеристика контингента воспитанников.

В2 младшей и средней группе (возраст от 3 до 5 лет) -19 детей, из них-12 девочек, 7 мальчика.

Общие сведения о детях и родителях

№ п/п	Ф.И ребенка	Дата рождения	Дата поступления в ДОУ	Домашний адрес, телефон	ФИО родителей	Социальный статус семьи
1	Захаров Эрхан	11.01.2014	01.09.2015	Ул. мира 5 89241757385	Захарова Елена Семеновна Захаров Гаврил Дмитриевич	полная
2	Захаров Алеша	13.12.2013	19.10.2015	Ул. Мира 5 89241649188	Захарова Елена Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	полная
3	Архипова Сайаана	18.12.2013	01.09.2015	Ул. Молодежная 3 89248773815	Архипова Светлана Семеновна	неполная
4	Степанова Сайаана	30.10.2013	01.09.2015	Ул. К.-Уурастырова15 89241659065	Степанова Анастасия Степановна Степанов Тарас Тарасович	полная
5	Ларионова Виолетта	11.05.2013	24.10.2014	Ул. Набережная 16 89241764540	Ларионова Ульяна Федоровна Ларионов Александр Александрович	полная
6	Устинова Аюлина	03.09.2013	09.02.2015	Ул. Комсомольская 10 89659951143	Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	полная
7	Цыденова Алексанна	13.08.2013	19.03.2015	Ул. К-Уурастырова 54/2 89618675091	Цыденова Анна Гаврильевна Цыденов Александр Дымбрьлович	полная
8	Платонова Диана	08.09.2013	16.03.2015	Ул. Набережная 12/1	Платонова Татьяна Александровна Платонов Дмитрий Владимирович	полная

9	Пестрякова Айаана	29.07.2013	01.09.2015	Ул. Набережная 12 89241757014 (бабушка)	Пестрякова Анастасия Васильевна	неполная
10	Устинова Ньургуйаана	15.07.2013	19.09.2016	Ул. Мира 30 89248758956	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	полная
11	Устинова Алена	13.03.2013	10.10.2016	Ул. Комсомольская 5 89245630083	Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	полная
12	Артемьева Амелия	25.01.2013	01.09.2016	Ул. К –Уурастырова 23 89248773961(бабушка)_	Цеева Анна Трофимовна Артемьев Петр Степанович	полная
13	Толстяков Харысхан	30.05.2013	07.12.20916	Ул. К.-Уурастырова38 89241680444 (сестра)	Толстякова Ньургуяна Семеновна Толстяков Владимир Романович	полная
14	Устинова Айна	05.06.2012	05.09.2013	Ул. Комсомольская 10 89659951143	Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	полная
15	Петров Роман	07.03.2012	05.09.2013	Ул. Мира 8/1	Новикова Евгения Владиславовна Петров Денис Васильевич	полная
16	Устинов Сергей	03.10.2012	01.09.2014	Ул. Мира 22 89248707240	Устинова Туяра Петровна Устинов Сергей Анатольевич	полная
17	Иванов Ньургустаан	07.11.2011	05.09.2013	Ул.Мира 39 89644172657	Иванова Розалия Васильевна	неполная
18	Петров Никита	27.11.2011	05.09.2013	Ул. К.-Уурастырова 22/1 89244603198	Дмитриева Татьяна Григорьевна Дмитриев Остап Петрович	полная
19	Захарова Катя	11.11.2011.	19.10.2015	Ул. Мира 5 89241649188	Захарова Елена Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	полная

Листок здоровья

№ п/п	Фамилия, имя Ребенка	Группа здоровья	Основной диагноз	Физкультурная группа (основная или подготовительная)	Антропометрия					
					Начало года		Середина года		Конец года	
1	Захаров Эрхан	111 гр		основная	95	14,5	101,5	13	102	13,5
2	Захаров Алеша	1 гр		основная	94	14	105	16	107	16,5
3	Архипова Сайаана	11 А		основная	88	11	95,5	11	96	11,5
4	Степанова Сайаана	11 А		основная	93	12	100,5	14	102	14,5
5	Устинова Айна	11 А		основная	104	15	112	18	115	19
6	Петров Роман	1гр		основная	104	15,5	109,5	17	110	17,5
7	Устинов Сергей	11 А		основная	108	19	115,5	22	118	23
8	Ларионова Виолетта	11 А		основная	98	14,5	104,5	16	106	17
9	Устинова Аюлина	11 А		основная	94	13,2	100	14	102	14,5
10	Цыденова Алексанна	111 гр		основная	98	12	104	13	105, 5	13,5
11	Платонова Диана	11 А		основная	94,6	13,5	102	15	103	16
12	Пестрякова Айаана	11 гр		основная	105	15	108	16	109	16,5

13	Иванов Ньургустаан	11 гр		основная	108	15,5	-	-	-	-
14	Петров Никита	111 гр		основная	101	15,5	-	-	-	-
15	Захарова Катя	11 гр	Фимоз кариес	основная	106	18	-	-	-	-
16	Устинова Ньургуйаана	11 А		основная	100	14,5	107,6	15	108, 5	16
17	Артемьева Амелия	11 гр		основная	101	13,5	105	14	106, 5	15,5
18	Устинова Алена	11 гр		основная	102	14,5	108,5	15	110	16

2 о5о-1 гр.здоровья

13 о5о-11 гр.здоровья

3 о5о-111 гр.здоровья

Социальный паспорт семьи родителей 3 младшей группы МБДОУ «Чуораанчык» на 2017 г.

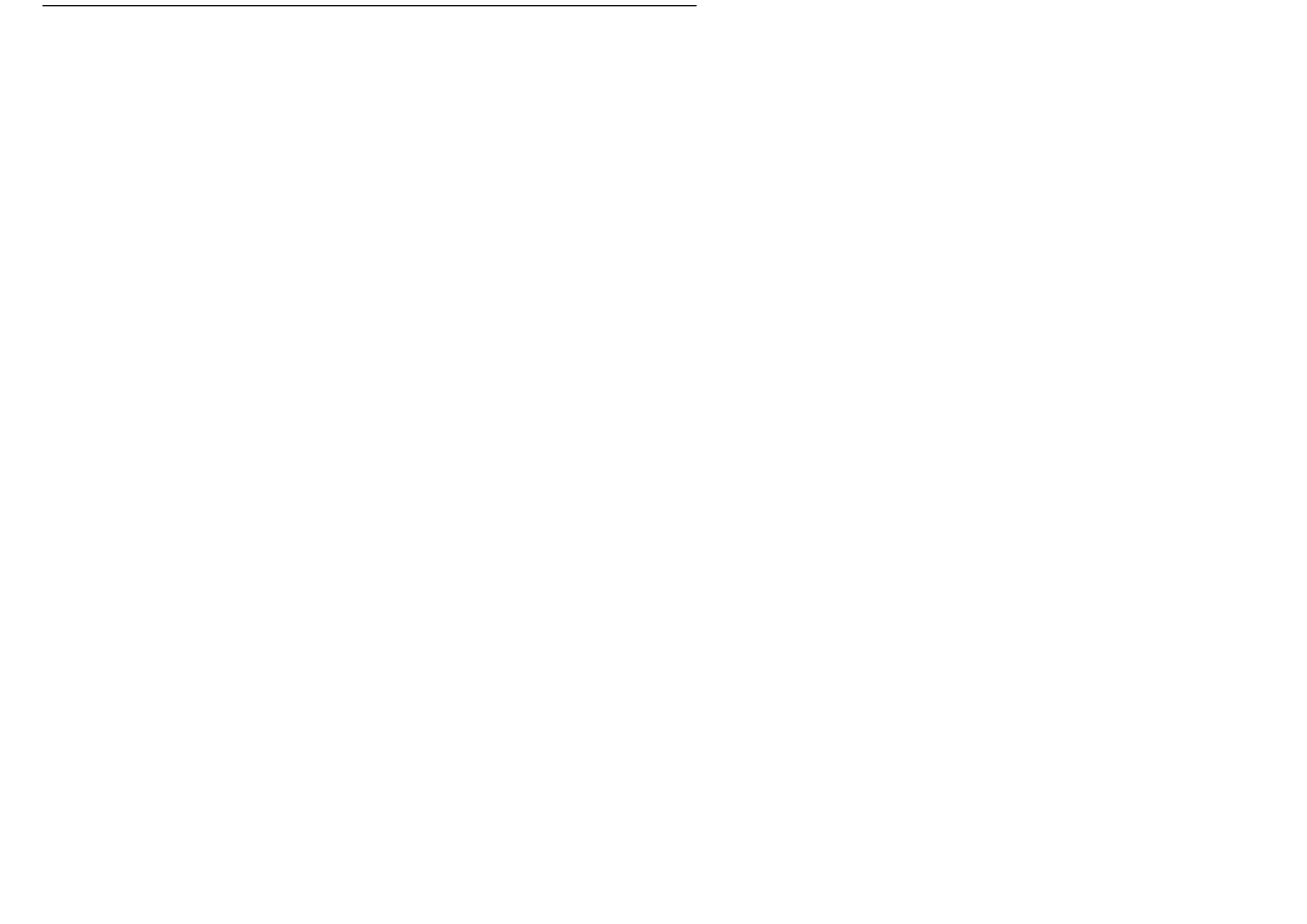
№	ФИО родителей	Социальный статус	Домашний адрес	Образование родителей	Сфера деятельности	Должность	Номер телефона родителей
1	Степанова Анастасия Степановна Степанов Тарас Тарасович	многодетные полная	Ул.К-Уурастырова 15	Ср.специальное	домохозяйка	-	89241659065
				среднее	ИП.КФХ	-	89618689890
2	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	полная	Ул. Мира 30	высшее	МБОУ ЭСОШ	Педагог-организатор кочегар	89248758956
				начально-профессиональное	ГУП ЖКХ		89248758957
3	Платонова Татьяна Алекс-на Платонов Дмитрий Владимирович	полная	Ул. Набережная 12/1	высшее	По уходу	-	89644290241
				начально-профессиональное	Водитель ООО «Сахаспецтранс»	-	89644271231
4	Ларионова Ульяна Федоровна Ларионов Александр Александрович	полная	Ул. Набережная 16	высшее	По уходу	-	89241764540
				неоконченное высшее	безработный	-	89241764430
5	Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	полная	Ул. Комсомольская 5	высшее высшее	безработная Саханефтегаз	- заправщик	89245630083

6	Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	полная	Ул. Комсомольская 10	среднее среднее общее	ЭУБ ГУП ЖКХ	повар-завхоз кочегар	89659951143
7	Цеева Анна Трофимовна Артемьев Петр Степанович	полная	Ул. К-Уурастырова 23	Неоконченное высшее высшее	По уходу ИП КФХ	- -	89248773961 (сот. телефон бабушки)
8	Устинова Туяра Петровна Устинов Сергей Анатольевич	полная	Ул. Мира 22	среднее среднее	МБДОУ «Чуораанчык» ИП КФХ	Прачка -	89248707240 89248707260
9	Цыденова Анна Гаврильевна Цыденов Александр Дымбрылович	полная	Ул. К-Уурастырова 54/2	Среднее профессиональное Неоконченное высшее	МБОУ ЭСОШ МБОУ ЭСОШ	Учитель ИЗО и черчения Учитель физкультуры	89618675091
10	Архипова Светлана Семеновна	неполная	Ул. Молодежная 3	среднее общее	безработная	-	89248773815
11	Пестрякова Анастасия Васильевна	неполная	Ул. Набережная 12	высшее	УОВД Амгинского района	Следователь по следственным делам	89241757014 (сот. телефон бабушки).

Социальный паспорт семьи родителей 2 младшей группы МБДОУ «Чуораанчык» на 2017 год

№	ФИО родителей	Социальный статус	Домашний адрес	Образование родителей	Сфера деятельности работы	Должность	Номер телефона родителей
1	Захарова Елена Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	полная	Ул. Мира 5	высшее среднее	МБОУ ЭСОШ безработный	Учитель математики -	89241649188
2	Устинова Туяра Петровна Устинов Сергей Анатольевич	полная	Ул. Мира 22	среднее среднее	МБДОУ «Чуораанчык» ИП КФХ	Прачка -	89248707240 89248707260
3	Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	полная	Ул. Комсомольская 5	высшее высшее	безработная Саханефтегаз	- заправщик	89245630083

4	Яковлева Мария Егоровна Яковлев Борис Сергеевич	полная	Ул. Мира 17	Высшее Высшее	МБОУ ЭСОШ МБОУ ЭСОШ	учитель учитель	89618676757
5	Дмитриева Татьяна Григорьевна Дмитриев Остап Петрович	полная	Ул. К-Уурастырова 22/1	Начально-профессиональное Начально-профессиональное	МБОУ ЭСОШ ИП КФХ	гардеробщица -	89244603198 89248614628
6	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	полная	Ул. Мира 30	высшее Средне профессиональное среднее	МБОУ ЭСОШ ГУП ЖКХ	Педагог-организатор кочегар	89248758957
7	Васильева Саргылана Александровна	неполная	Ул. К-Уурастырова 35 кв.4	высшее	Администрация МО	Главный специалист	89244603896
8	Захарова Елена Семеновна Захаров Гаврил Дмитриевич	полная	Ул. Мира 5	высшее высшее	МБДОУ «Чуораанчык» МБОУ ЭСОШ	заведующая директор	89241757385 89681505697
9	Ларионова Анна Александровна	Неполная	Ул. Мира 42	среднее	Администрация МО	Лидер молодежи	89656766590



Паспорт группы

Характеристика контингента воспитанников

В 2 младшей и средней группе (возраст от 3 до 5 лет) 19 детей, из них 12 девочек, 7 мальчиков.

Общие сведения о детях и родителях.

№ п/п	Ф.И.ребенка	Дата рождения	Дата поступления ДОО	Домашний адрес , телефон	ФИО родителей	Социальный статус семьи
1	Васильев Эрсан	14.12.14	04.05.16	Ул. К –Уурастырова 35 89244603896	Васильева Саргылана Александровна	Неполное
2	Дмитриева Лиана	14.01.15	11.05.16	Ул. К-Уурастырова 22/1 89244603198 89248614628	Дмитриева Татьяна Григорьевна Дмитриев Остап Петрович	Полное
3	Яковлев Арсений	25.10.14	11.05.16	Ул. Мира 17 89618676757	Яковлева Мария Егоровна Яковлев Борис Сергеевич	Полное
4	Устинов Сахаян	15.09.14	19.09.16	Ул. Мира 30 89248758957	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	Полное
5	Ларионов Айтал	02.10.14	27.09.16	Ул. Мира 41 89656766590	Ларионова Анна Александровна	Неполное
6	Устинова Таня	03.10.14	06.10.16	Ул. Мира 22 89248707240 89248707260	Устинова Туяра Петровна Устинов Сергей Анатольевич	Полное
7	Захаров Эрсан	11.01.14	01.09.15	Ул. Мира 5 89241757385	Захарова Елена Семеновна Захаров Гаврил Дмитриевич	Полное
8	Захаров Алеша	13.12.13	19.10.15	Ул. Мира 5	Захарова Елена	полное

				89241649188	Прокопьевна Захаров Алексей Дмитриевич	
9	Архипова Сайаана	18.12.13	01.09.15	Ул. Молодежная 3 89248773815	Архипова Светлана Семеновна	Неполное
10	Степанова Сайаана	30.10.13	01.09.15	Ул. К-Уурастырова 15 89241659065	Степанова Анастасия Степановна Степанов Тарас Тарасович	Полное
11	Ларионова Виолетта	11.05.13	24.10.14	Ул.Набережная 16 89241764540	Ларионова Ульяна Федоровна Ларионов Александр Александрович	Полное
12	Устинова Аюлина	03.09.13	09.02.15	Ул. Комсомольская 10 89659951143	Устинова Мария Федоровна Устинов Дмитрий Николаевич	Полное
13	Цыденова Алексанна	13.08.13	19.03.15	Ул. К- Уурастырова 54/2 89618675091	Цыденова Анна Гаврильевна Цыденов Александр Дымбрылович	Полное
14	Платонова Диана	08.09.13	16.03.15	Ул. Набережная 12/1 89644290241	Платонова Татьяна Александровна Платонов Дмитрий Владимирович	Полное
15	Пестрякова Айаана	29.07.13	01.09.15	Ул. Набережная 12 89241757014 (сот. телефон бабушки)	Пестрякова Анастасия Васильевна	Неполное
16	Устинова Ньургуйаана	15.07.13	19.09.16	Ул. Мира 30 89248758956	Устинова Сахая Павловна Устинов Ньургун Григорьевич	Полное
17	Устинова Алена	13.03.13	10.10.16	Ул.Комсомольская 5 89245630083	Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	Полное
18	Артемьева Амелия	25.01.13	01.09.16	Ул. К-Уурастырова23	Цева Анна Трофимовна	полное

				89248773961 (сот. телефон бабушки)	Артемьев Петр Степанович	
19	Устинов Радомир	03.01.12		Ул. Комсомольская 5 89245630056	Устинова Саргылана Афанасьевна Устинов Александр Сергеевич	Полное

Всего 17 родителей. 15 полных семей, неполных-4.

Комплекс утренней гимнастики 2 младшей и средней группы

1 неделя	Сентябрь Комплекс № 1	Страницы
2 младшая	<p>1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе, присесть, положить руки на колени, вернуться в исх. пол. (5 раз).</p> <p>4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища, поднять руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз).</p> <p>5. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).</p>	6-7
Средняя	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу восп-ля (сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И.п.- стойка ноги параллельно, руки внизу, поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (4-5 раза).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в и.п.(по 3 раза).</p> <p>4. И.п.- стойка на ширине ступни, руки на поясе, присесть, вынести</p>	33

	<p>руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>5.И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в и.п.(4-5 раз).</p> <p>6.И.п.-стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе, прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Найди себе пару».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному, помахивая палочками.</p>	
2 неделя	Комплекс № 2	
2 младшая	<p>1.Бег с одной стороны площадки на другую за мячом (воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем (у него в руках мяч).</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2. «Покажи ладошки». И. п. - стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза).</p> <p>5. И.п.- стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах- как мячики (2-3 раза).</p> <p>6. Ходьба в обход площадки стайкой за восп-м (в руках флажок).</p>	7
Средняя	<p>1.ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всей площадке.</p>	34

	<p>Упражнение с обручем</p> <p>2. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боком на груди. 1- обруч вперед; 2- обруч вверх; 3- обруч вперед; 4- вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться пола обручем; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- вернуться в исх.положение (4-5 раз).</p> <p>4. И.п.- стойка на ширине плеч, обруч хватом с боком на груди. 1-2- поворот вправо (влево), обруч вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4- вернуться в исх.положение (6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Автомобиль».</p> <p>7.- Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали в гараж.</p>	
3 неделя	Комплекс 3	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (изображает паровозик).</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2.И.п.-ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).</p> <p>3. 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 исх.положение (4 раза).</p> <p>4.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 (по 3 раза в каждую сторону).</p>	7-8

<p>Средняя</p>	<p>5. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.</p> <p>6. Игровое задание «Быстро в домик!» Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (ширина 25 см, длина 3 метра).</p> <p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. (4-5 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 – 2 присесть, флажки вперед; 3 – 4 – вернуться в исходное положение (5-6 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).</p> <p>5. И. п. – стока ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперед, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).</p> <p>6. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.</p>	<p>34-35</p>
<p>4 неделя</p>	<p>Комплекс 4.</p>	

<p>2 младшая</p>	<p>1. Ходьба врассыпную по всей площадке. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2. И.п.-стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И. п.- стоя на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исх. положение (5 раз).</p> <p>4. И.п.- сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исх. положение (4 раза).</p> <p>5. И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног - как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).</p> <p>6. Игровое упражнение «Найдем цыпленка». Заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее. Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.</p>	<p>8-9</p>
<p>Средняя</p>	<p>1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными в одну линию (расстояние между мячами 0,5 м).</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- согнуть руки, мяч на грудь; 2- мяч вверх; 3- мяч на грудь; 4- вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>3. И.п.-стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1- присесть, мяч вынести вперед; 2- встать, вернуться в исх.положение (5-6 раз).</p>	<p>35</p>

	<p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1- наклон к правой ноге; 2-3- прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4- вернуться в исх. положение (4-6 раз).</p> <p>5. И, п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди себе пару» (используя платочки двух цветов).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</p>	
1 неделя	Октябрь Комплекс 5	
2 младшая	<p>1.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.</p> <p>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. Игровое упражнение повторяется.</p> <p>Упражнение с погремушками</p> <p>2.И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погребеть погремушками, опустить руки, вернуться в исх.положение.</p> <p>3. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной. Наклониться, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p>	9

Средняя	<p>4. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>5. И.п.- ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах, с небольшой паузой, затем повторить прыжки.</p> <p>6. Игровое задание «Найдем лягушонка». Ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка.</p> <p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу.</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2. И.п.- стойка на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1- кубики в стороны; 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны; 4- исходное положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч. 1- присесть, положить кубики на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- присесть, взять кубики; 4- вернуться в исх. положение (4-6 раз).</p> <p>4. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 вернуться в исх. положение (6 раз).</p> <p>5. И.п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1- наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубики; 4- вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6. И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	35-36
2 неделя	Комплекс 6	

<p>2 младшая</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Воробышки!» остановиться и сказать: «Чик-чирик» (вместе с педагогом). Бег друг за другом.</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих у груди. Наклониться , коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>5. И.п.- сидя на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза).</p> <p>6. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.</p>	<p>9-10</p>
<p>Средняя</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам площадки. Бег врассыпную.</p> <p>Упражнение с косичкой (короткий шнур)</p> <p>2. И.п.- стойка ноги врозь, косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- вверх; 3- вперед; 4- Вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине ступни ,косичка внизу. 1- поднять косичку вперед; 2- присесть, руки прямые; 3- встать, косичку вперед; 4- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, косичка внизу. 1-2- поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые. 3-4- вернуться в</p>	<p>36</p>

	<p>исх. положение (6 раз).</p> <p>5.И.п.- сидя ноги врозь, косичка на коленях. 1- поднять косичку вверх; 2- наклониться вперед, коснуться косичкой пола как можно дальше; 3- выпрямиться, косичку вверх; 4- вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки на двух ногах через косичку.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному- автомобили поехали в гараж.</p>	
3 неделя	Комплекс 7	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу, ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в исх. положение.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое задание «Кошка и птички».</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.</p>	10
Средняя	1. Игра « Огуречик, огуречик...» (прыжки, легкий бег).	36 - 37

	<p>Упражнение без предметов</p> <p>2.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руку в перед грудью. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться (5-6 раз).</p> <p>4.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – присесть; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. (5-6 раз).</p> <p>5.И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – 2 – поднимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны; 3 - 4 – вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.Игра «Найдем лягушонка».</p>	
4 неделя	Комплекс 8.	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег по мостику (по дорожке) (длина 3 метра, ширина 30 см). На одной стороне площадки из шнуров или реек выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает в начале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2.И.п. – Ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.Игра «Пузырь».</p>	11

Средняя	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надеть на плечи. 1 – поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 – вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п. – стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу. 1 – присесть, взять обруч хватом с боков; 2 – выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 – присесть, положить обруч; 4 – встать, вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>4. И.п. – сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 – выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 – развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 – поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 – вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>5. И.п. – стойка в упоре на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исх. положение (6 раз).</p> <p>6. И.п. – стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Игра «Угадай, кто кричит».</p>	37 – 38
1 неделя	Ноябрь Комплекс 9	
2	1. Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.	11 – 12

<p>младшая</p>	<p>Упражнения на стульях 2.И.п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исх. положение. 3.И.п. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исх. положение. 4.И.п. – стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в исх. положение. 5.И.п. – стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой. 6.Игра малой подвижности «Тишина» (см. комплекс 5).</p>	
<p>Средняя</p>	<p>1.Игровое упражнение «Кот и мыши». Упражнение с палкой. 2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку вверх, потянуться; 2- сгибая руки, палку назад на лопатки; 3- палку вверх; 4- палку вниз, вернуться в исх. положение (4-6 раз). 3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1- присесть, палку вперед; 2- исх. положение (5-6 раз). 4. И.п.- стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2- наклон вперед, палку вверх, прогнуться; 3-4- исх. положение (5-6 раз). 5.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1- шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3- выпрямиться; 4- исх. положение. То же влево (5-6 раз). 6.И.п.- стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки- ноги врозь, ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем</p>	<p>38-39</p>

	<p>небольшая пауза, повторить упражнение 2-3 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
2 неделя	Комплекс 10	
2 младшая	<p>1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Гуси!», «Воробышки!». Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).</p> <p>Упражнение с обручем</p> <p>2. И.п. - стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротник. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, опустить обруч, вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И.п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровень пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исх. положение.</p> <p>4. И.п. - сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>5. И.п. - стоя в обруче, руки произвольно, прыжки на двух ногах в обруче.</p> <p>6. Игровое упражнение «Найдем мышонка».</p>	12
Средняя	<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу.</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4- вернуться в исх. положение (6 раз).</p> <p>3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-</p>	39

	<p>присесть, положить кубик на пол; 2- встать, убрать руки за спину; 3- присесть, взять кубик в левую руку; 4- встать, вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, кубик в правой руке. 1-поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 2- вернуться в исх. положение; 3- поворот вправо (влево), взять кубик; 4- вернуться в исх. положение (4-5 раз).</p> <p>5.И.п.- сидя ноги врозь, кубик в правой руке. 1- наклониться вперед, положить кубик у левой ноги; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклониться, взять кубик в левую руку; 4- выпрямиться. То же левой рукой (4-6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке. На сигнал: «Показали кубик!» в движении поднять кубик над головой.</p>	
3 неделя	Комплекс 11	
2 младшая	<p>1.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.</p> <p>Упражнение с флажками</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить флажки, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.</p>	12

<p>Средняя</p>	<p>Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать им вправо (влево), опустить, вернуться в исх. положение.</p> <p>6. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара-прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.</p> <p>1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба в рассыпную между мячами.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч на грудь; 2- поднять мяч вверх, руки прямые; 3- мяч на грудь; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1- поднять мяч на грудь; 2- наклон к правой ноге; 3- прокатить мяч к левой ноге; 4- исх. положение (5 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках. 1-4- прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4-6 раз).</p> <p>5.И.п.- лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1-2- согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3-4- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5-6 бросков).</p> <p>7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).</p> <p>8. Игра «Найдем лягушонка».</p>	
-----------------------	---	--

4 неделя	Комплекс 12	
<p>2 младшая</p>	<p>1. Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу.</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И.п.- стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной. Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исх. положение.</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исх. положение.</p> <p>5. И.п.- стоя перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу поднять кубик (не более чем на 3-5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.</p>	<p>13</p>
<p>Средняя</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Пчелки!» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: «Жу - жу-жу». Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Упражнение с флажками</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх, руки прямые; 3- флажки в стороны; 4-</p>	<p>39-40</p>

	<p>исх.положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.1- поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу.1-флажки в стороны; 2- наклон вперед, скрестить флажки; 3- выпрямиться, флажки в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2- присесть, вынести флажки вперед; 3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на счет 1-8 в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке)._</p>	
1 неделя	Декабрь комплекс 13	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики)- змейкой.</p> <p>Упражнение с кольцом (кольцеброс)</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить кольцо в левую руку, опустить руки.</p> <p>3.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 исх. положение.</p> <p>4.И.п.- сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться , поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца, с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое упражнение «Воробышки и кот».</p>	14

Средняя	<p>7. Ходьба в колонне по одному за хитрым котом.</p> <p>1.Игра «Догони пару».</p> <p>Упражнение с платочком</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. 1- поднять платочек вперед; 2- платочек вверх; 3- платочек вперед; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. 1- 2- поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4- исх. положение. Переложить платочек в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы. 1-2- присесть, вынести платочек вперед; 3- 4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху. 1-3- наклон вперед, помахать платочком вправо (влево); 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево вокруг своей оси, помахивая платочком (с небольшой паузой).</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	40-41
2 неделя	Комплекс 14	
2 младшая	<p>1.Ходьба в колонне по одному по мостику (по доске, положенной на пол). Бег врассыпную.</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исх. положение.</p>	14

<p>Средняя</p>	<p>3.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.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 исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит».</p> <p>1.Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Снежинки!» дети останавливаются и выполняют легкое кружение на месте, затем обычная ходьба и бег.</p> <p>Упражнение с малым мячом (диаметр 10-12 см)</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- поднять руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- наклониться вперед; 2-3- прокатить мяч от правой ноги к левой, поймать его левой рукой; 4- выпрямиться, мяч в левой руке. То же к левой ноге (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- сидя ноги скрестно, мяч правой руке. 1- поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2- выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же влево (6 раз).</p> <p>5.И.п.- лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, вынести мяч вверх- вперед; 2- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p>	<p>41</p>
-----------------------	--	-----------

	<p>6.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-присесть, вынести мяч вперед в обеих руках; 2- выпрямиться, вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>7.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p>	
3 неделя	Комплекс 15	
2 младшая	<p>1.Игровое упражнение «Лягушки».</p> <p>Упражнение с платочками</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед- показали платочек, вернуться в исх.положение.</p> <p>3.И.п.- стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игровое упражнение «Найдем лягушонка».</p>	15
Средняя	<p>1.Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную - ветер разносит снежинки.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки впереди; 2- руки вверх; 3-4- через стороны руки вниз (5-6 раз).</p>	42

	<p>3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни. 1-2- присесть, обхватить колени руками; 3-4- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- сидя ноги врозь. Руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>5.И. п.- лежа на спине, руки за головой. 1-2- поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь- ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Игровое упражнение по выбору детей.</p>	
4 неделя	Комплекс 16	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем (паравозик). Упражнение без предметов</p> <p>2.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2-3 покачивания.</p> <p>5.И.п.- сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исх. положение.</p> <p>6. Игровое упражнение «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь по кругу).</p> <p>7. Игра «Найдем лягушонка».</p>	15
Средняя	<p>1.Ходьба и бег между кубиками, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 см).</p>	42-43

	<p>Упражнение с кубиками</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- поднять кубики в стороны; 2- кубики через стороны вверх; 3- опустить кубики в стороны; 4- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1- наклониться вперед, положить кубики на пол; 2- выпрямиться, руки вдоль туловища; 3- наклониться, взять кубики; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1-2- присесть, вынести кубики вперед, постучать 2 раза кубиками один о другой; 3-4- вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3-4- вернуться в исх.положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
1 неделя	Январь комплекс 17	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики. кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение с обручем</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p>	16

Средняя	<p>4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Найди свой цвет».</p> <p>1.Ходьба по кругу, вокруг шнура. На сигнал: «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.</p> <p>5.И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исх. положение (4-6 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	43
2 неделя	Комплекс 18	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с мячом</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять</p>	16

<p>Средняя</p>	<p>мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- нога на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладони, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.</p> <p>6. Игра «Воробышки и кот» (см. комплекс 14).</p> <p>7. Игра «Найдем воробышка».</p> <p>1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную.</p> <p>Упражнения с кеглей</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1- руки в стороны; 2- руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 3- руки в стороны; 4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2- выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1- наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2- выпрямиться, руки на пояс;</p>	<p>43-44</p>
-----------------------	---	--------------

	<p>3- наклониться, взять кеглю; 4- вернуться в исх. положение (5-6 раз). 6.И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кегля в правой руке. 1-2 поднять правую ногу вверх, переложить кеглю в левую руку; 3-4 опустить ногу, вернуться в исх. положение (4-6 раз). 7.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны с небольшой паузой. 8. Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках.</p>	
3 неделя	Комплекс 19	
2 младшая	<p>1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» легкий бег. Упражнение в ходьбе и беге чередуются. Упражнения без предметов 2.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. 3.И.п.- ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исх. положение. 4.И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 5.И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исх. положение. 6.Игровое упражнение «Поймай снежинку!» 7. Ходьба в колонне по одному.</p>	17
Средняя	<p>1.Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени- как петушки. Бег семенящим шагом (короткие шаги). Ходьба и бег чередуются.</p>	44

	<p>Упражнение с обручем</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2- обруч на грудь; 3- обруч вперед; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стоя в обруче, руки вдоль туловища. 1- присесть, взять обруч двумя руками хватом с боков; 2-встать, поднять обруч до пояса; 3- присесть, положить обруч на пол; 4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1-поворот вправо (влево); 2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- сидя, ноги врозь, обруч на груди. 1-2- наклон вперед, коснуться ободом пола; 3-4- исх. положение (5-7 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p>	
4 неделя	Комплекс 20	
2 младшая	<p>1.Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке».</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть, опустить мяч, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево.</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному.</p>	17-18

Средняя	<p>1. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3- руки в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4. И.п. - ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2- встать, вернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5. И.п. - сидя руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги вперед-вверх; 2- развести ноги в стороны; 3- соединить ноги вместе; 4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6. И.п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь; 2- прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	44-45
1 неделя	Февраль комплекс 21	
2 младшая	<p>1. Ходьба, бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.</p> <p>Упражнения с погремушками</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И.п. - ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть,</p>	18-19

<p>Средняя</p>	<p>вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исх. положение.</p> <p>4.И.п.- сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исх. положение.</p> <p>5.И.п.- стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); (2-3 раза).</p> <p>6. Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).</p> <p>1.Игровое упражнение «Прокати мяч».</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1-2- поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4- исх. положение (5 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на груди. 1-3- наклониться к правой (левой) ноге, прокатить мяч вокруг ноги; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на стопах. 1-2- поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его; 3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- лежа на животе, ноги прямые, мяч в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, поднять мяч вперед; 2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги чуть расставлены, мяч внизу. 1- шаг правой ногой вправо (левой влево), мяч поднять над головой; 2- исх. положение</p>	<p>45</p>
-----------------------	--	-----------

	(5-6 раз). 7. Игра «Кот и мыши».	
2 неделя	Комплекс 22	
2 младшая	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Зайки!» остановиться и попрыгать на двух ногах, затем вновь ходьба; на сигнал: «Лягушки!» присесть, положить руки на колени; бег вокруг обручей.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках хватом с боков внизу. Поднять обруч вверх, опустить, исх. положение.</p> <p>3. И.п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках к груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, исх. положение.</p> <p>4. И.п. - ноги на ширине плеч, обруч у груди. Поворот вправо (влево), исх. положение.</p> <p>5. И.п. - стоя в обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (2-3 раза).</p> <p>6. Игровое задание «Найди лягушонка».</p>	19
Средняя	<p>1. Игровое задание «Догони свою пару».</p> <p>Упражнения на стульях</p> <p>2. И.п. - сидя на стуле, руки внизу. 1- поднять руки в стороны; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>4. И.п. - сидя на стуле, ноги вместе прямые, руки в упоре с боков стула. 1- поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2- опустить ногу, вернуться в исх. положение (4-6 раз).</p> <p>5. И.п. - сидя на стуле, ноги расставлены и согнуты, руки на поясе. 1-</p>	46

	<p>руки в стороны; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя за стулом, держаться за спинку стула.1-2- приседая, колени развести;3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>7.И.п.- стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны под счет воспитателя. Другая серия прыжков выполняется с небольшой паузой.</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному.</p>	
3 неделя	Комплекс 23	
2 младшая	<p>1.Игровое упражнение «Пузырь».</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2.И.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо (влево), исх. положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, исх. положение.</p> <p>5. Игровое упражнение «Пчелки».</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному.</p>	19
Средняя	<p>1.Ходьба в колонне по одному, затем по кругу, взявшись за руки. По сигналу изменить направление движения и пойти другую сторону.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.1- поднять руки в стороны;2- руки за голову;3- руки в стороны;4- исх. положение (6-7 раз).</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.1- руки в стороны;2-</p>	46-47

	<p>наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх;3-выпрямиться, руки в стороны;4- исх.положение (6 раз).\</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, руки у плеч.1-2-поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;3-4- исх. положение (6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка ноги прямые, руки в упоре сзади.1-2- поднять прямые ноги вверх;3-4-исх. положение (5 раз).</p> <p>6.И.п.- лежа на животе, руки прямые.1-2- прогнуться, руки вперед-вверх;3-4-исх.положение (4-5 раз).</p> <p>7.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.1-2- поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;3-4-исх. положение (5-6 раз).</p> <p>8.Игра « Огуречик,огуречик...»</p>	
4 неделя	Комплекс24	
2 младшая	<p>1.Игровое упражнение «Тишина».</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч внизу. Мяч на грудь, руки согнуты, опустить мяч вниз, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. Поднять мяч вверх над головой, наклониться, коснуться мячом пола; выпрямиться, мяч на грудь, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- сидя на пятках, мяч на полу. Катание мяча вправо, затем назад, перехватывая его левой рукой, затем то же влево (вокруг себя).</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (вправо и влево).</p> <p>6. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	19-20

<p>Средняя</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени (темп средний); бег в колонне по одному, на сигнал: «Пчелки!» поднять руки в стороны. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Упражнения с палкой</p> <p>2. И.п. - стойка ноги вместе, палка внизу, хват шире плеч. 1 - палку вверх, потянуться; 2 - сгибая руки, палку на грудь; 3 - палку вверх; 4 - палку вниз (6 раз).</p> <p>3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 - присесть, палку вперед; 2 - исх. положение (6 раз).</p> <p>4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка на груди. 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - палку вверх; 4 - исх. положение (6 раз).</p> <p>5. И.п. - стойка ноги врозь, палка внизу; 1 - 2 - наклон вперед, прогнуть спину, палку вверх; 3 - 4 - исх. положение.</p> <p>6. И.п. - стойка ноги вместе, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 - прыжком ноги вместе, палку вниз. Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Счет ведет воспитатель, темп прыжков умеренный.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>47</p>
<p>1 неделя</p>	<p>Март комплекс 25</p>	
<p>2 младшая</p>	<p>1. Игровое упражнение «Поймай комара».</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, коснуться ими друг друга; опустить кубики, исх. положение.</p> <p>3. И.п. - ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, кубики вынести вперед; встать, выпрямиться, исх. положение.</p>	<p>20</p>

	<p>4.И.п.- стойка на коленях, кубики в руках у плеч. Повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, выпрямиться, руки на пояс; повернуться вправо (влево), взять кубик, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- лежа на спине, ноги прямые, кубики в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться кубиками колен, исх. положение.</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Средняя 1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1- обруч на грудь; 2- обруч вверх; 3- обруч на грудь; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, обруч на груди. 1-2- присесть, вынести обруч вперед; 3-4-исх. положение.</p> <p>4.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1- поворот вправо (влево); 2- исх. положение (6 раз).</p> <p>5.И.п.-стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка в обруче, руки на поясе. Прыжки на счет 1-7, на счет 8- прыжок из обруча. Темп прыжков умеренный. Повторить 3-4 раза.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	48
2 неделя	Комплекс 26	
2	1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5м); бег врассыпную.	20-21

<p>младшая</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).</p> <p>7. Игра «По ровненькой дорожке».</p>	
<p>Средняя</p>	<p>1.Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны по сигналу.</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1- кубики в стороны; 2- кубики вверх; 3- кубики в стороны; 4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, кубики у плеч. 1- вынести кубики вперед; 2- наклониться, положить кубики у носков ног; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклониться, взять кубики, исх. положение (6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка на ширине ступни, кубики внизу. 1- присесть, кубики вперед; 2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), поставить кубики у носков ног; 3-4- исх. положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки</p>	<p>48-49</p>

	произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны. Перед серией прыжков в другую сторону небольшая пауза. 7Ходьба в колонне по одному.	
3 неделя	Комплекс 27	
2 младшая	<p>1.Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчелы.(Задания чередуются.)</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках к груди. Наклониться, коснуться мячом пола: выпрямиться, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, вынести мяч вперед; встать, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- сидя на пятках, мяч на полу перед собой. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево, помогая руками.</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны.</p> <p>7. Игровое задание «Найди свой домик».</p>	21
Средняя	<p>1.Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами-змейкой.</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1- мяч на грудь;2- мяч вверх, потянуться;3- мяч на грудь;4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3-наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги;4- исх. положение (4-5 раз).</p>	49

	<p>4.И.п.- стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу.1-4- прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5.И.п.- сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног.1-2- поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч;3-4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8. Перед серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2-3 раза.</p> <p>7. Игра «Автомобили».</p>	
4 неделя	Комплекс 28	
2 младшая	<p>1.Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком.</p> <p>Упражнение с платочками (30х30 см)</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед - показать платочек, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, исх. положение.</p> <p>6.И.п.- ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.</p>	21
Средняя	1.Игра «По ровненькой дорожке» (см. комплекс 20 для детей 3-4	49

	<p>лет).</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.1- поднять руки в стороны;2- руки за голову;3- руки в стороны;4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.1- руки в стороны;2- наклониться вперед, коснуться пола;3- выпрямиться, руки в стороны;4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги на ширине ступни, руки за головой.1-2- присесть, руки в стороны;3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.1- поворот вправо (влево), руки отвести вправо;2- исх. положение (6 раз).</p> <p>6.И.п.- ноги вместе, руки вдоль туловища.1- прыжком ноги врозь, руки в стороны;2- исх.положение. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и повторить 1 раз.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному.</p>	
1 неделя	Апрель комплекс 29	
2 младшая	<p>1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).</p> <p>Упражнение с кольцом (кольцеброс)</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой) ноги; повернуться, взять кольцо, исх.положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.</p>	22

<p>Средняя</p>	<p>6.Игровое задание «Найдем цыпленка».</p> <p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки!» остановиться, присесть, руки положить на колени. Бег в колонне по одному, на сигнал: «Птицы!» помахать руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Упражнение с флажками</p> <p>2. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- поднять флажки в стороны; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- флажки в стороны; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге; 3- выпрямиться флажки в стороны; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>4. И.п.- стойка на коленях, флажки у плеч. 1-2- поворот вправо (влево), отвести флажок в стороны; 3-4- исх. положение (6 раз).</p> <p>5. И.п.- стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1- шаг вправо (влево), флажки взмахом в стороны; 2- свернуться в исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6. И.п.- основная стойка, оба флажка в правой руке. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному, помахая флажками (оба флажка в правой руке).</p>	<p>50</p>
<p>2 неделя</p>	<p>Комплекс 30</p>	
<p>2 младшая</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.</p> <p>Упражнение с флажками</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.</p>	<p>22-23</p>

<p>Средняя</p>	<p>Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флажки вниз, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, исх.положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу).</p> <p>1.Игра «Тишина» (см. комплекс 5 для детей 3-4 лет).</p> <p>Упражнение с кеглей</p> <p>2.И.п.- основная стойка, кегля в правой руке внизу.1-2- поднять через стороны руки вверх, переложить кеглю в левую руку;3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке.1- руки в стороны;2- наклон вперед, переложить кеглю в левую руку;3- выпрямиться, руки в стороны;4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, кегля в правой руке.1-2- поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; вернуться в исх. положение;3-4- поворот вправо, взять кеглю, исх. положение. Переложить кеглю в левую руку, то же влево (6 раз).</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, кегля в правой руке.1- присесть, поставить кеглю у ног;2- встать, выпрямиться, руки на пояс;3- присесть, взять кеглю левой рукой;4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6.И п.- основная стойка, руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с</p>	<p>50-51</p>
-----------------------	--	--------------

	<p>небольшой паузой. 7.Игра «Найдем лягушонка».</p>	
3 неделя	Комплекс 31	
2 младшая	<p>1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.). Ходьба и бег в рассыпную. Упражнения без предметов 2. И.п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, исх. положение. 3. И.п. - ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, исх. положение. 4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, исх. положение. 5. И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой. 6. Игра «Найди свой цвет».</p>	23
Средняя	<p>1. Ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную. Упражнение с палкой 2. И.п. - стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1-2- поднять палку вверх, потянуться; 3-4- исх. положение (5-6 раз). 3. И.п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1- палку на грудь; 2- присесть, палку вперед; 3- встать, палку на грудь; 4- исх. положение (4-5 раз). 4. И.п. - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1- палку вверх; 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3- выпрямиться, палку вверх; 4- исх. положение (6 раз). 5. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1-</p>	51-52

	<p>наклон вправо (влево);2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>7. Ходьба в колонне по одному с палкой (держат как ружье).</p>	
4 неделя	Комплекс 32	
2 младшая	<p>1.Игровое упражнение «Лягушки» (см.комплекс 15).</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «По ровненькой дорожке».</p>	23-24
3 неделя	<p>1.Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию (2 раза).</p> <p>Упражнение с малым мячом</p> <p>2.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1- руки в стороны;2- руки вверх, передать мяч в другую руку;3- руки в стороны;4- руки вниз (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке.1- наклон к правой</p>	52

	<p>ноге;2-3- прокатить мяч к левой, обратно к правой; в исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз).</p> <p>4.И.п.- основная стойка, мяч в обеих руках внизу.1- присесть, вынести мяч вперед;2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.1-2- одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом, коснуться мячом колена;3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) и ловля двумя руками. Выполняется произвольно.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному, мяч в правой руке, поднят над головой.</p>	
1 неделя	Май комплекс 33	
2 младшая	<p>1.Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25-30 см). Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Упражнение на гимнастической скамейке (с кубиками)</p> <p>2.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), взять кубик, исх. положение.</p> <p>3.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, исх.положение.</p> <p>4.И.п.- сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.</p> <p>5.И.п.- стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.</p> <p>6. Игра «Поезд».</p>	24

Средняя	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2. И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- исх. положение (5 раз).</p> <p>3. И.п. - сидя ноги врозь, руки на поясе. 1- руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>4. И.п. - стойка на коленях. Руки за головой. 1- поворот вправо (влево), отвести правую руку; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>5. И.п. - стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2- глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>6. И.п. - основная стойка, руки на поясе. 1- мах правой ногой вправо (влево); 2- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>7. Игра « Совушка ».</p>	52-53
2 неделя	Комплекс 34	
2 младшая	<p>1. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени. Руки на поясе; на сигнал: «Лягушки!» - присесть. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение без предметов</p> <p>2. И.п. - ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исх. положение.</p> <p>3. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), исх. положение.</p> <p>4. И.п. - сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе,</p>	24

Средняя	<p>согнув в коленях, исх. положение. 5.И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног. 6.Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).</p> <p>1.Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (8-10 шт.), поставленными вдоль площадки (расстояние между предметами 0,5 м).</p> <p>Упражнение с кубиками</p> <p>2.И.п.- основная стойка, кубики в обеих руках внизу.1- кубики вперед;2- кубики вверх;3- кубики в стороны;4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.- сидя ноги врозь, кубики у плеч.1-2- наклониться вперед, положить кубики у носков ног;3-4- исх.положение (5-6 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка на коленях, кубики у плеч.1- поворот вправо, положить кубик у носков ног;2- выпрямиться;3- поворот влево, поставить кубик;4- выпрямиться;5- поворот вправо (влево), взять кубик;6- исх. положение (по 3 раза).</p> <p>5.И.п.- основная стойка, кубики у плеч.1-2- присесть, вынести кубики вперед;3-4- исх.положение (5 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя перед кубиками, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков.</p> <p>7.Ходьба в колонне по одному.</p>	53
3 неделя	Комплекс 35	
2 младшая	<p>1.Игра «Мы топаем ногами».</p> <p>Упражнения с кубиками</p>	25

<p>Средняя</p>	<p>2.И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, сказать: «Тук-тук», опустить руки, исх. положение.</p> <p>3.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, исх. положение.</p> <p>4.И.п.- лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Согнуть колени, коснуться колен кубиками, исх. положение.</p> <p>5.И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.</p> <p>6.Ходьба в колонне по одному.</p> <p>1.Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнение с косичкой (длина 50 см)</p> <p>2.И.п.- основная стойка, косичка внизу в двух руках.1- косичку на грудь;2- косичку вверх;3- косичку на грудь;4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3.И.п.-основная стойка, косичка внизу в двух руках.1- присесть, косичку вперед;2- исх. положение(4-5 раз).</p> <p>4.И.п.- стойка ноги врозь, косичка внизу в обеих руках.1- косичку вверх;2- наклон вправо (влево);3- выпрямиться;4-исх. положение (5-6 раз).</p> <p>5.И.п.- сидя ноги врозь, косичка на груди.1-2- наклон вперед, коснуться носков ног;3-4-исх. положение (5-6 раз).</p> <p>6.И.п.- стоя боком к косичке, руки на поясе, косичка на полу. Прыжки через косичку справа и слева, продвигаясь вперед. Поворот кругом и снова прыжки вдоль косички на двух ногах.</p> <p>7.Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>53</p>
-----------------------	--	-----------

4 неделя	Комплекс 36	
2 младшая	<p>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (кубики, набивные мячи, кегли) змейкой.</p> <p>Упражнения с флажками</p> <p>2. И.п.-ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, исх. положение.</p> <p>3. И.п.-ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, исх. положение.</p> <p>4. И.п.-сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками у носков ног, выпрямиться, исх. положение.</p> <p>5. И.п.-ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.</p> <p>6. Игра «Поезд».</p>	25
Средняя	<p>1. Ходьба в колонне по одному: по сигналу: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс; на сигнал: «Лягушки!» присесть. Бег врассыпную.</p> <p>Упражнение с мячом большого диаметра</p> <p>2. И.п.-основная стойка, мяч внизу. 1-2- поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4- исх. положение (5-6 раз).</p> <p>3. И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх; 2- наклон вправо (влево); 3- выпрямиться; 4- исх. положение (6 раз).</p> <p>4. И.п.- основная стойка, мяч на груди. 1- присесть, мяч вперед; 2- исх. положение (4-5 раз).</p> <p>5. И.п.- лежа на спине, ноги прямые мяч за головой. 1-2- поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом колена; 3-4- исх. положение (4-6 раз).</p> <p>6. Игра «Удочка».</p>	54-55

	7. Ходьба в колонне по одному.	
--	--------------------------------	--