**Перспективный план на сентябрь месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба в колонне по одному | 20сек. |
| 2. |  | Ходьба перекатом с пятки на носок | 20сек. |
| 3. |  | Бег широким и мелким шагом | 20сек. |
| 4. |  | Обычный бег | 25сек. |
| 5. |  | Ходьба по кругу | 20 сек. |
| 6. |  | Построение в круг |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | Круговое движение головой | 6 раз |
| 8. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам | 1 -4 - круговые движения локтями вперед.  5-8 - круговые движения локтями назад. | 8 раз |
| 9. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | 1 – 4 - круговые движения туловищем в левую сторону.  5-8 - круговые движения туловища в правую сторону. | по 4 раза в каждую сторону |
| 10. | Лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. | Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что хочет. | Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16. |
| 11. |  | Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. | 3 раза |
| **Заключительная часть** | | | |
| 12. |  | Бег в рассыпную по залу. | 30 сек. |
| 13. |  | Ходьба обычная. При ходьбе произносить скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторить скороговорку медленно, затем быстро. | 3 раза |

**Перспективный план на октябрь месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба на месте | 10сек. |
| 2. |  | Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями | 10сек. |
| 3. |  | Ходьба в полуприседе | 15 сек. |
| 4. |  | Бег широким и мелким шагом | 20сек. |
| 5. |  | Ходьба обычная | 20сек. |
| 6. |  | Построение в круг |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. | 1-4-медленно поднять руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистей обеих рук.  5-8-медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук. | 7 раз |
| 8. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. | 1 -3 – пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне.  4 –вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 9. | Сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади. | 1 -2 – поднять прямые ноги вверх.  3 – опустить правую ногу.  4- опустить левую ногу. | 8 раз |
| 10. | Стоя на коленях, руки опущены.. | 1-2-сесть на пол справа, обхватить себя руками.  3-4-вернуться в исходную позицию. | По 4 раза в каждую сторону. |
| 11. | Основная стойка, руки на пояс. | 20 прыжков на левой ноге, 20 на правой ноге, 10 шагов. | 3 раза |
| **Заключительная часть** | | | |
| 12. |  | Бег в рассыпную. | 30 сек. |
| 13. |  | Бег по кругу за направляющим. | 30 сек. |
| 14. |  | Ходьба по залу. Во время ходьбы энергично произносить н-б, т-д, к-г. | 30 сек. |

**Перспективный план на ноябрь месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба в колонне с поворотами в углах | 15сек. |
| 2. |  | Ходьба на носках, пяточках | 20сек. |
| 3. |  | Обычный бег | 20сек. |
| 4. |  | Обычная ходьба | 15сек. |
| 5. |  | Ходьба по кругу | 20 сек. |
| 6. |  | Построение в круг |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Стоя, ноги врозь, руки на поясе. | Рывки прямыми руками назад | 5 раз |
| 8. | Стойка основная, руки опущены, кисти сжаты в кулаки. | 1 -2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.  3-4 – вернуться в исходную позицию. | 10 раз |
| 9. | Стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. | 1-2 –правую (левую) ногу отвести в сторону-вверх, держа голову прямо.  3-4 - вернуться в исходную позицию. | по 5 раз  каждой ногой. |
| 10. | Лежа на животе, руки под подбородком. | 1-2-поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.  3-4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 11. | Лежа на спине, руки в стороны. | 1-согнуть в колене правую ногу.  2-3-бить правой ногой по воображаемому мячу.  4- вернуться в исходную позицию.  Повторить движения левой ногой. | по 5 раз каждой ногой |
| **Заключительная часть** | | | |
| 12. |  | Ходьба обычная с изменением положения рук. | 20 сек. |
| 13. |  | Ходьба обычная. Во время ходьбы произносить скороговорку:  «Филимон на футболе в одной футболке». | 40 сек. |

**Перспективный план на декабрь месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба в колонне по одному. | 15сек. |
| 2. |  | Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад. | 15сек. |
| 3. |  | Бег в колонне по одному | 20 сек. |
| 4. |  | Бег с высоким поднятием колена | 15сек. |
| 5. |  | Ходьба обычная | 10сек. |
| 6. |  | Построение в круг |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Стоя, ступни параллельно, руки  опущены. | 1-руки отвести в стороны-назад.  2-3-свести руки перед собой, обхватить плечи.  4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 8. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. | 1 -2 –наклоны вперед с взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук.  3-4 –вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 9. | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. | 1-поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.  2-развести руки в стороны.  3-ноги вверх.  4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 10. | Стоя на коленях, руки на поясе. | 1-сесть справа на пол, не помогая руками.  2-руки в стороны.  3-руки на пояс.  4-вернуться в исходную позицию | по 4 раза в каждую сторону. |
| 11. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной. | 1-2-поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжаты в кулак.  3-4- вернуться в исходную позицию. | по 4 раза в каждую сторону. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 12. |  | Ходьба по залу по одному. | 30 сек. |
| 13. | Дыхательное упражнение | Подняться на носки, руки вверх. Вдох. Опустить руки, опуститься на левую стопу. Выдох. Выдыхая, произносить: «У-Х-Х-Х!». | 2 раза |

**Перспективный план на январь месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба в колонне по одному | 15сек. |
| 2. |  | Ходьба на носках, руки к плечам, локти отвести назад | 15 сек. |
| 3. |  | Ходьба с пятки на носок | 20сек. |
| 4. |  | Обычная ходьба | 10сек. |
| 5. |  | Построение в шахматном порядке |  |
| **Основная часть** | | | |
| 6. | Стоя, ступни параллельно, руки опущены. | 1 – руки отвести в стороны назад.  2-3 свести руки перед собой, обхватить плечи.  4 – вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. | 1 -2 –наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская голову; одновременно работать пальцами рук.  3-4 – вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 8. | Стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. | 1-присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.  2-упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.  3-присесть, руки вперед.  4 - вернуться в исходную позицию. | 8 раз  . |
| 9. | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. | 1-поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.  2-развести ноги в стороны.  3-ноги вверх.  4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 10. | Сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. | 1-наклоны вправо.  2-вернуться в исходную позицию.  3-наклоны влево | по 5-6 раз в каждую сторону |
| **Заключительная часть** | | | |
| 11. |  | Ходьба по залу в колонне по одному. | 20 сек. |
| 12. |  | Дыхательное упражнение «Вырастем большие» | 2 раза |

**Перспективный план на февраль месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба на месте. | 10 сек. |
| 2. |  | Ходьба обычная | 10 сек. |
| 3. |  | Ходьба крестным шагом. | 20сек. |
| 4. |  | Обычная ходьба | 10сек. |
| 5. |  | Построение в шахматном порядке |  |
| **Основная часть** | | | |
| 6. | Стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. | 1 –поднять палку к груди.  2-поднять палку с силой вверх.  3-поднять палку к груди.  4 – вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 7. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки около груди, палка в руках. | 1 –поворот вправо (влево), одновременно вытянув руки вперед.  2-вернуться в исходную позицию. | по 5 раз в каждую сторону |
| 8. | Лежа на спине, палка в опущенных руках. | 1-резко положить палку за голову  2-3-резко перевести палку вперед, одновременно сесть.  4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 9. | Лежа на животе, палка в прямых вытянутых руках. | 1-2-3-палку поднять вверх, одновременно поднять ноги вверх.  4- вернуться в исходную позицию. | 5-6 раз |
| 10. | Сидя на полу, упор сзади, палка на полу-под коленями. | 1-согнуть ноги в коленях и одновременно поставить их на палку.  2-прокатить палку до пяток, выпрямить ноги.  3-прокатить палку обратно, согнуть ноги в коленях.  4-вернуться в исходную позицию. | 5-6 раз |
| **Заключительная часть** | | | |
| 11. | Игра на внимание. | «Зима» обычный бег, «Осень» бег с ускорением, «Весна» бег с захлестыванием, «Лето» - обычная ходьба | 4 раза |

**Перспективный план на март месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба на месте. | 10сек. |
| 2. |  | Обычная ходьба. | 15сек. |
| 3. |  | Ходьба в приседе и полуприседе. | 20сек. |
| 4. |  | Бег с высоким поднятием колена | 20 сек. |
| 5. |  | Обычная ходьба | 15 сек. |
| 6. |  | Построение в три колонны. |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Основная стойка. | 1-поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.  2-опустить руки на плечи, локти поднять вверх.  3-поднять руки вверх, посмотреть на них.  4-вернуться в исходную позицию | 8 раз |
| 8. | Стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. | 1-3-поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево)  2-вернуться в исходную позицию. | по 4 раза в каждую сторону |
| 9. | Лежа на спине, руки, вдоль туловища. | 1-3-поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.  4-вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 10. | Стоя на коленях, руки на поясе. | 1-правую ногу отставить вправо, руки в сторону.  2-вернуться в исходную позицию.  3-левую ногу отставить влево, руки в сторону.  4-вернуться в исходную позицию. | 5 раз в каждую сторону. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 11. |  | Бег в разных направлениях | 15 сек. |
| 12. |  | Ходьба спиной вперед | 5 метров |
| 13. |  | Ходьба обычная | 20 сек. |
| 14. |  | Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук. | 30 сек. |

**Перспективный план на апрель месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя «построиться» перестроиться в пары, шагая на месте, на сигнал «вперед» снова ходьба в прямом направлении. | 4-5 раз. |
| 2. |  | Поскоки и мягкая ходьба. | 20 сек. |
| **Основная часть** | | | |
| 3. | Стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. | 1-2-поднять дугами через стороны руки вверх, правая нога назад на носки.  3-4 – вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 4. | Стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной. | 1-2 наклониться вперед, руки как  можно сильнее отвести назад-  вверх, держа голову прямо.  3-4вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 9. | Стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела. | 1-полуприсед  2-3-поочередно взмахивать руками вперед - назад, прогнуться.  4- вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 10. | Стоя на коленях, руки опущены. | 1-2-прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток.  3-4- вернуться в исходную позицию. | 7 раз |
| 11. | Основная стойка руки на поясе. | 1-поднять правую ногу, руки развести в стороны.  2-согнуть правую ногу в колене.  3-выпрямить ногу.  4-вернуться в исходную позицию.  Повторить движение другой ногой. | 4 раза каждой ногой |
| **Заключительная часть** | | | |
| 12. |  | Ходьба обычная. Во время ходьбы повторить скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем». Сначала повторяем медленно, затем быстро. | 3 раза |

**Перспективный план на май месяц**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **упражнения** | **Исходное положение** | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| **Вводная часть** | | | |
| 1. |  | Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями. | 10сек. |
| 2. |  | Ходьба с поворотами в углах. | 15сек. |
| 3. |  | Ходьба в приседе и полуприседе. | 20сек. |
| 4. |  | Бег с высоким поднятием колена | 20 сек. |
| 5. |  | Обычная ходьба | 15 сек. |
| 6. |  | Построение в три колонны. |  |
| **Основная часть** | | | |
| 7. | Стоя, ноги параллельно, руки вниз. | 1-поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки.  2-потрясти прямыми руками.  3-4-вернуться в исходную позицию | 8 раз |
| 8. | Стоя на коленях, руки опущены. | 1-правую руку положить на левое плечо.  2-наклон вперед, коснуться правым локтем пола.  3-4 обратное движение.  Повторить движения другой рукой. | по 4 раза в  каждой рукой. |
| 9. | Стоя на коленях, руки на пояс. | 1-3-поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе.  4-вернуться в исходную позицию. | 8 раз |
| 10. | Стоя на коленях, руки на поясе. | 1-правая нога отставить в сторону, правая рука на плечо.  2-вернуться в исходную позицию.  3-левая нога в сторону, левая рука на плечо.  4-вернуться в исходную позицию. | по 4 раза в  каждой ногой. |
| 11. | Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. | 1-3- подпрыгивать на двух ногах вместе.  4-поворт на 360 градусов. | 10 раз. |
| **Заключительная часть** | | | |
| 11. |  | Бег в быстром темпе. | 15 сек. |
| 12. |  | Ходьба в колонне по одному и парами | 20 сек. |
| 13. |  | Ходьба обычная | 10 сек. |
| 14. |  | Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук. | 20 сек. |