*(Приложение №3)*

**Картотека утренней гимнастики для средней группы 1-я половина сентября.**

**1часть.**

1. Ходьба в колонне по одному, на носках.
2. Медленный бег в колонне по одному.
3. Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами (2шт).**

1. **«Помаши»** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами за спину.Вып: поднять руки в стороны, помахать руками вверх-вниз, спрятать за спину.

**Повтор: 5 раз, темп: средний**.

1. **«Поклон».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами вниз. Вып.: наклониться вниз, дотронуться до пальцев ног, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Вокруг».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с лентами к плечам. Вып.:поворот в правую сторону, помахать лентами, выпрямиться; поворот в левую сторону, помахать лентами, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Веселые ножки».** И.п.: сесть, ноги вместе, ленты на полу, руки упор сзади. Вып.: согнуть правую ногу, выпрямиться, согнуть левую ногу, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Потопай».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки с лентами вниз. Вып.: потопать 3 раза правой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться; потопать 3 раза левой ногой, 4 прыжка «как мячики», выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: быстрый.**

1. **«Ветерок»** (упражнения на дыхание). И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.Вып.: прямые руки с лентами через стороны вверх-вдох**.** Опустить руки вниз-выдох.

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

1. **часть.** Спокойная ходьба друг за другом.

**2-я половина сентября.**

**1часть.**

1. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.
2. Бег врассыпную (рассыпаются мячи на полу).
3. Ходьба друг за другом по кругу с мячом в руках.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с маленьким мячом.**

1. **«Полюбовались клубочками».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу. Вып: мяч вперед, вверх (показали клубочки), опустили вниз (спрятали).

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Покажи клубочек другу».**

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в руке. Вып.: поворот в сторону, назад (показать клубочек другу), выпрямиться, переложить мяч за спиной в другую руку, поворот в сторону, назад (показать клубочек другому другу), выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Поиграем с клубочком».** И.п.: ноги расставлены, мяч в руке. Вып.: наклон вниз, прокатить мяч из одной руки в другую, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Побарахтаемся».** И.п.: лежа на спине. Вып.: имитировать движение руками и ногами (котята легли на спинку и барахтаются), выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: быстрый.**

1. **«Котята прыгают».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в руках перед грудью. Вып.: 4 прыжка «как мячики», выпрямиться, 4 пружинки, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: быстрый.**

1. **«Солнышко»** (упражнения на дыхание). И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в 2-х руках внизу. Вып.: руки вверх – вдох (солнышко светит котятам). Опустить руки вниз-выдох (солнышко спряталось за тучку).

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Спокойная ходьба друг за другом (складываем мячи в корзинку)

**1-я половина октября.**

**1часть.**

1.Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.

2.Бег в колонне по одному «змейкой» между предметами. 3.Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с цветными палочками (1шт).**

1. **«Лесенка»** И.п.: встать прямо, ноги врозь, палочка внизу в опущенных руках.Вып: поднять палочку вперед, вверх, вперед, опустить вниз. **Повтор: 5 раз, темп: средний.**
2. **«Поклонись».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палочкой вниз. Вып.: поднять палочку вверх, наклониться вниз, коснуться палочкой пола, выпрямиться, палочку опустить.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Покажи палочку».** И.п.: стоя на коленях, руки с палочкой вниз. Вып.: поворот в правую сторону, палочку в сторону, руки прямые, прямо; поворот в левую сторону, палочку в сторону, руки прямые, прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Приседалки».** И.п.: встать прямо, ноги расставить, палочка внизу в опущенных руках.Вып.: присесть, руки вперед прямые, встать.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Прыгни через палочку».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, палочка на полу. Вып.: прыжки через палочку на 2-х ногах (10 прыжков) в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. **«Обними себя» (упражнение на дыхание).**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вып: развести руки в стороны – вдох носом, обнять себя – медленный выдох ртом.

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

1. **часть.** Ходьба друг за другом по кругу, выполняя задания для рук (вверх, в стороны).

**2-я половина октября.**

**1часть.**

1.Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа.

2.Бег с высоким подниманием колена. 3.Ходьба друг за другом по кругу.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

1. **«Хлопни в ладоши»** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз.
2. Вып: поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки опустить через стороны вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«По коленям».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.

Вып.: наклониться вниз, хлопнуть ладонями по коленям, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Повороты».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены руки к плечам. Вып.: поворот в правую сторону, руки прямые, прямо; поворот в левую сторону, руки прямые, прямо;

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Лошадки».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, ладонями вниз. Вып.: поднять согнутую правую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить; поднять согнутую левую ногу, дотронуться коленом до ладони, опустить;

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Попрыгунчики».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте(10 прыжков) в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. **«Обними себя»** (упражнение на дыхание).

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Вып: развести руки в стороны – вдох носом, обнять себя – медленный выдох ртом.

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

1. **часть.** Ходьба обычная друг за другом.

**1-я половина ноября.**

**1часть.**1.Ходьба со сменой направления по звуковому сигналу. 2. Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с кубиками (1шт.)**

**Пальчиковая гимнастика «Транспорт». «**Раз, два, три, четыре, пять - Буду транспорт я считать (*сжимают и разжимают пальчики).* Автобус, лодка и мопед, Мотоцикл, велосипед, Автомобиль и самолет, Корабль, поезд, вертолет (*поочередно сжимают пальчики обеих рук в кулачки, начиная с мизинца левой руки)».*

1. **«Переложи кубик».** И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз, кубик в правой руке. Вып: поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки через стороны вниз**. Повтор: 5 раз, темп: средний.**
2. **«Поставь кубик».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вниз, кубик в правой руке. Вып.: наклониться вниз, поставить кубик у левой ноги, выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять кубик, переложить в левую руку, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге. **Повтор: по 3 раза к каждой ноге, темп: средний.**

1. **«Повороты».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз, кубик в правой руке. Вып.: поворот в правую сторону, руки прямые с кубиком, прямо; поворот в левую сторону, руки прямые с кубиком, прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний**.

1. **«Сели-встали».** И.п.: стоя на коленях, руки с кубиком вниз, кубик в правой руке. Вып.: сесть на пятки; встать на колени, переложить кубик над головой в левую руку. **Повтор: 5 раз, темп: средний.**
2. **«Попрыгушки».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте (12 прыжков) в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. **«Строитель»** (упражнение на дыхание). И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, сцеплены «в замок». Поднять сцепленные руки вверх-вдох, при опускании вниз-медленный выдох с произношением «ух-х-х».

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

1. **часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**2-я половина ноября.**

**1часть.**1.Чередование обычной ходьбы и ходьбы с заданием. 2.Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом (1шт.)**

**Пальчиковая гимнастика «Семья». «**Папа, мама, брат и я – *(правой рукой загибают по одному пальцу левой руки)* Вместе дружная семья *(покрутить крепко сжатый кулак левой руки).* Раз, два, три, четыре (*левой рукой загибают по одному пальцу правой руки)* Все живем в одной квартире *(покрутить крепко сжатый кулак правой руки)».*

1. **«Солнышко».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, мяч в обеих руках внизу. Вып: поднять мяч вперед, вверх, вперед, опустить вниз. Повтор: 5 раз, темп: средний.
2. **«Покатай мячик».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой. Вып.: наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

1. **«Повороты».** И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. Вып.: прокатить мяч вокруг себя, не выпуская из рук, в правую и левую сторону.

**Повтор: по 3 раза в каждую сторону, темп: средний.**

1. **«Согнуть-разогнуть».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе, мяч зажат между стоп, руки упор сзади. Вып.: согнуть ноги, ближе к себе, выпрямить.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Прыгунки».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз, мяч в правой руке. Вып.: прыжки на 2-х ногах на месте с поворотом влево, вправо (12 прыжков) в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. **«Строитель»** (упражнение на дыхание). И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, сцеплены «в замок». Поднять сцепленные руки вверх-вдох, при опускании вниз-медленный выдох с произношением «ух-х-х».

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.

**1-я половина декабря.**

**1часть.**1.Ходьба со сменой ведущего. 2.Бег обычный со сменой направления по звуковому сигналу. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

**Пальчиковая гимнастика «Снежинки».**

**«**Стою и снежинки в ладошку ловлю (*ритмичные удары пальцами, начиная с указательного, левой руки по ладони правой руки*) Я зиму, и снег, и снежинки люблю *(ритмичные удары пальцами, начиная с указательного, правой руки по ладони левой руки*) Но где же снежинки? *(сжать кулаки)* В ладошке вода! (*разжать кулаки)* Куда же исчезли снежинки? *(сжать кулаки)*  Куда? (*разжать кулаки)* Растаяли хрупкие льдинки-лучи… *(потряхивание расслабленными кистями рук)* Как видно, ладошки мои горячи».

1. **«Хлопни над головой».** И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз. Вып: поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Хлопни-наклонись».**

И.п.: встать прямо, ноги расставить, руки к плечам.

Вып.: наклониться вниз, коснуться пальцами рук пальцев ног; выпрямиться, хлопок перед собой в ладоши**; Повтор: по 3 раза к каждой ноге, темп: средний.**

1. **«Повернись и хлопни».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Вып.: поворот в правую сторону, прямые руки в стороны, хлопок в ладоши; прямо;

поворот в левую сторону, прямые руки в стороны, хлопок в ладоши; прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Хлопни под коленями».** И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып.: поднять колено правой ноги, хлопок под коленом; опустить ногу; поднять колено левой ноги, хлопок под коленом; опустить ногу.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Хлопни».** И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: «пружинка» и хлопок в ладоши (4 пружинки), 10 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с

ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый**.

1. Упражнение на дыхание «**Ворона**» (см. карточка № ). И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. В: руки в стороны, как крылья - *вдох*;медленно опустить руки вниз, произносит на *выдохе* «кар-р-р».

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Спокойная ходьба «змейкой», обходя предметы.

**2-я половина декабря.**

**1часть.**1.Ходьба мелким шагом. 2.Бег в колонне со сменой ведущего. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с кеглей (1 шт.)**

**Пальчиковая гимнастика**

1. **«Переложи кеглю».** И.п.: встать прямо, ноги врозь, руки вниз, кегля в правой руке. Вып: поднять руки в стороны, вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки через стороны вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Поклон».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставить, руки вниз, кегля в правой руке. Вып.: наклониться вниз, положить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять кеглю левой рукой, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Поворотики».**

И.п.: сидя на пятках, руки на коленях, кегля в правой руке.

Вып.: поворот в правую сторону, положить кеглю на пол у носков ног; прямо; поворот в правую сторону, взять кеглю, выпрямиться. То же в левую сторону.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Передай под коленями».** И.п.: встать прямо, ноги расставлены, руки вниз, кегля в правой руке. Вып.: поднять колено правой ноги, передать кеглю под коленом в левую руку; опустить ногу; поднять колено левой ноги, передать кеглю под коленом в правую руку; опустить ногу**. Повтор: 5 раз, темп: средний.**
2. **«Пружинка».** И.п.: встать прямо, пятки вместе носки врозь, руки вниз, кегля в правой руке.Вып.: 4 «пружинки», 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«Сдуй снежинку»** (см. карточка № ). И.п.: Представьте, что идет пушистый снег, который падает на руку в варежке- делаем медленный *вдох носом*, сдуваем снежинку с варежки-медленный *выдох ртом.* **Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный**.

**3 часть.** Спокойная ходьба по кругу.

**Январь.**

**1часть.**1.Ходьба по кругу приставным шагом вперед. 2.Бег широким шагом. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мешочком.**

**Пальчиковая гимнастика «Много мебели в квартире».**

Раз, два, три, четыре *Ритмично сжимают и разжимают кулачки.* Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, *Загибают пальцы, начиная с больших на* А в буфет поставим чашку *каждое название мебели.* Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом. Чай с вареньем дружно пили. *Ритмично попеременно хлопают в ладоши* Много мебели в квартире.*и ритмично стучат кулаками друг от друга.*

1. **«Покажи мешочек».** И.п.: встать прямо, ноги врозь, мешочек в правой руке, руки вниз. Вып: правая рука вперед, опустить руку вниз; переложить мешочек за спиной в левую руку; левая рука вперед, опустить руку вниз; переложить мешочек за спиной в правую руку.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Положи мешочек».**

И.п.: встать прямо, ноги расставить, мешочек в обеих руках внизу. Вып.: наклониться вниз, положить мешочек между стоп; выпрямиться, руки на пояс; наклониться вниз, взять мешочек; выпрямиться.

**Повтор: 6 раз, темп: средний.**

1. **«Повороты».** И.п.: сидя на пятках, мешочек в правой руке. Вып.: поворот в правую сторону, положить мешочек у носков ног, повернуться прямо; поворот в левую сторону, взять мешочек, повернуться прямо;

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Приседание».** И.п.: о.с., мешочек в согнутых руках у груди. Вып.: присесть, мешочек вперед, встать, мешочек на грудь.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Прыгалки».** И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, мешочек в правой руке, руки вниз. Вып.: 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте, приподнимая только пятки (8 шагов).

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«В кастрюле каша кипит»** (см. карточка № 18). И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на животе, другая на груди. В:*Медленный вдох носом*- втягивать живот и набирать воздух в грудь; *Медленный выдох* с произношением звука «ш-ш-ш», опуская грудь и выпячивая живот.

**Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Спокойная ходьба в колонне по одному.

**1-я половина февраля.**

**1часть.**1.Ходьба боком приставным шагом. 2.Бег обычный в чередовании с обычной ходьбой. 3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

**Пальчиковая гимнастика «Рыбка».**

Рыбка плавает в водице *Сложить ладони вместе,* Рыбке весело играть.*движение ими вправо-влево.* Рыбка, рыбка, озорница, *Погрозить указательными пальчиками.* Мы хотим тебя поймать *Медленно сблизить ладони.* Рыбка спинку изогнула. *Сложить ладони вместе, движение ими вправо-влево.* Крошку хлебную взяла, *Сделать хватательные движения руками.* Рыбка хвостиком махнула *Сложить ладони вместе,* Рыбка быстро уплыла.*движение ими вправо-влево.*

1. **«К плечам».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки к плечам. Вып: развести руки в стороны,л к плечам.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Часики».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Вып.: наклониться вправо, выпрямиться; наклониться влево, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Ворота».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз (ворота закрыты). Вып.: поворот туловища в правую сторону, руки в стороны, повернуться прямо; поворот туловища в правую сторону, руки в сторонып, повернуться прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Короткие-длинные».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки упор сзади. Вып.: согнуть ноги, выпрямить ноги.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Попрыгунчики».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс. Вып.: 4 прыжка на 2-х ногах на месте с поворотом вокруг себя, 4 прыжка в другую сторону в чередовании с ходьбой на месте.

**Повтор: 3 раза, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«Хомячок»** (см. карточка № ). И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. (Представьте, что вы играли с хомячком и его шерсть осталась у вас на плечах.Давайте её сдуем).В: делаем медленный *вдох носом*-поворачиваем голову в правую сторону сдуваем шерстинку с правого плеча -медленный *выдох ртом;* делаем медленный *вдох носом*-поворачиваем голову в левую сторону сдуваем шерстинку с левого плеча -медленный *выдох ртом.*

**Повтор: 2 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**2-я половина февраля.**

**1часть.**1.Ходьба обычная в чередование с ходьбой парами в колонне. 2.Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. 3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с мячом.**

**Пальчиковая гимнастика «Транспорт».**

Раз, два, три, четыре, пять *Хлопки в ладоши в чередовании с ударами кулаков* Буду транспорт я считать.*друг об друга.* Автобус, лодка и мопед, *Поочерёдно сгибают пальчики обеих рук в кулачки,* Мотоцикл, велосипед, *начиная с мизинца левой руки.* Автомобиль и самолёт, Корабль, поезд, вертолёт.

1. **«».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, мяч внизу. Вып: дотронуться мячом до правого плеча, опустить мяч вниз; дотронуться мячом до левого плеча, опустить мяч вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«».**

И.п.: встать прямо, ноги расставлены, мяч в обеих руках перед грудью. Вып.: наклониться вниз, дотронуться мячом до пола, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«».**

И.п.: встать прямо, ноги расставлены, мяч внизу. Вып.: поворот в правую сторону, мяч вперед, поворот прямо, мяч вниз; поворот в левую сторону, мяч вперед, поворот прямо, мяч вниз;

**Повтор: по 3 раза, темп: средний**.

1. **«».** И.п.: стоя, ноги вместе, руки с мячом вверх. Вып.: согнуть правую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу; согнуть левую ногу, дотронуться мячом до колена, опустить ногу.

**Повтор: 5 раз, темп: средний**.

1. **«Прыжки».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.Вып.: 8 прыжков ноги врозь**-**ноги вместе.

**Повтор: 3 раза, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«Поезд гудит»** (см. карточка № ). И.п.: стоя, мяч между ног, руки вниз. В: делаем медленный *вдох носом*;медленный *выдох ртом, произнося «ту-у-у-у».*

**Повтор: 4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Малоподвижная игра «Угадай, кто позвал».

**1-я половина марта.**

**1часть.**1. Ходьба в колонне по 2-е. 2. Бег в колонне парами. 3.Ходьба в колонне по одному.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с платком «Мамины помощники».**

**Пальчиковая гимнастика «Наши мамы».**

Много мам на белом свете, *Сжимают и разжимают пальцы рук*. Всех их очень любят дети! *Переплести пальцы обеих рук («замок»).* Журналист и инженер, *Поочерёдно сгибают пальцы, начиная с мизинца*, Повар, милиционер, *левой руки.* Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель – Мамы разные нужны*, Переплести пальцы обеих рук («замок»).* Мамы разные важны! *Сжимают и разжимают пальцы рук.*

**1.«Вытряхиваем пыль».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Вып: поднять платочек вперед, вверх, вперед, вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

**2.«Полощим белье».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках внизу.Вып.: наклониться вниз, помахать платочком влево-вправо, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

**3.«Стряхиваем воду».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу. Вып.: поворот в правую сторону, взмахнуть платочком, поворот прямо, платочек вниз; поворот в левую сторону, взмахнуть платочком, поворот прямо, платочек вниз.

**Повтор: по 3 раза, темп: средний.**

**4.«Чистые платочки».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, платочек в обеих руках, хват за концы сверху. Вып.: сесть на корточки, платочек вперед, встать, опустить платочек.

**Повтор: 5 раз, темп: средний**.

**5.«Кончилась стирка».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, платочек в правой руке внизу.Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой на месте.

**Повтор: 3 раза, темп: быстрый.**

**6**.Упражнение на дыхание **«Подуй на платочек»** (см. карточка № ). И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в обеих руках, хват за концы сверху перед лицом. В: делаем медленный *вдох носом*;медленный *выдох ртом,* дуем на платочек*.*

**Повтор: 4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Ходьба боком приставным шагом.

**2-ая половина марта**

**1часть.**1.Ходьба обычная в чередование с ходьбой с высоким подниманием колена. 2.Бег парами в колонне в чередование с бегом врассыпную. 3.Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.**

**Пальчиковая гимнастика «Игрушки».**

На большом диване в ряд*Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками.* Куклы Катины сидят:Два медведя, Буратино, *Поочерёдно сгибают пальчики обеих рук в кулачки,*И веселый Чипполино*начиная с мизинца левой руки.* И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Кате *Ритмично сжимают и разжимают кулачки.*Мы игрушки сосчитать.

1. **«К плечам».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки на поясе. Вып: руки к плечам; вернуться в И. п.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Гуси шипят».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за спину в «замок». Вып.: наклониться вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; выпрямиться.

**Повтор: 6 раз, темп: средний.**

1. **«Поворот».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе. Вып.: поворот вправо, посмотреть назад; прямо; поворот влево, посмотреть назад; прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Потянись».** И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. Вып.: встать на колени, руки вверх, потянуться; сесть.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Попрыгушки».** И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: «пружинка» (6 раз), 12 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой.

**Повтор: 2 раза, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«Петух».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып: *медленный вдох носом-*поднять руки в стороны; *медленный выдох ртом с* произнесением «Ку-ка-ре-ку!» и хлопками рук бедрам (выдох). **Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный**.

**3 часть.** Спокойная ходьба парами в колонне.

**1-ая половина апреля**

**1часть.**1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой с высоким подниманием колена. 2. Бег парами в колонне в чередование с бегом врассыпную. 3. Ходьба друг за другом.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами ( 2 шт).**

**Пальчиковая гимнастика «Весенняя капель»**

Кап-кап-кап, весна настала *Соединять большой палец правой руки поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.* Кап-кап-кап, сосульки тают*Соединять большой палец левой руки с поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.* Побежали ручейки *Движения влево - вправо кистями рук.* Прилетели к нам грачи *Большие пальцы переплести, сгибать и разгибать пальцы.*

1. **«Помаши ленточками».** И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки вниз. Вып: поднять руки через стороны вверх; опустить руки через стороны вниз.

**Повтор: 5 раз, темп: средний**.

1. **«Положи ленточки».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз. Вып.: наклониться вниз, положить ленточки у правой ноги; выпрямиться, руки на пояс;наклониться вниз, взять ленточки; выпрямиться. То же к левой ноге.

**Повтор: 3 раза к каждой ноге, темп: средний.**

1. **«Покажи ленточки».** И.п.: стоя на коленях, руки вниз. Вып.: поворот вправо, помахать лентами; повернуться прямо; поворот влево, помахать лентами; повернуться прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Не задень ленточки».** И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе согнуты в коленях, руки упор сзади, ленты лежать у носков ног. Вып.: выпрямить ноги, пятки не опускать; согнуть ноги.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

1. **«Поссорились-помирились».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз. Вып.: прыжком ноги в стороны, руки в стороны; прыжком ноги вместе, руки вниз. Чередовать с ходьбой на месте, поочередно отрывая пятки от пола.

**Повтор: 3 раза по 8 прыжков, темп: быстрый.**

1. Упражнение на дыхание **«Птицы прилетели».** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып: *медленный вдох носом-*поднять руки в стороны; *медленный выдох ртом – опустить руки вниз.*

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

**3 часть.** Спокойная ходьба по 2-е друг за другом.

**Пальчиковая гимнастика «Весенняя капель» (ср.гр)**

Кап-кап-кап, весна настала *Соединять большой палец правой руки поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.*

Кап-кап-кап, сосульки тают*Соединять большой палец левой руки с поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.*

Побежали ручейки *Движения влево - вправо кистями рук.*

Прилетели к нам грачи *Большие пальцы переплести, сгибать и разгибать пальцы.*

**Пальчиковая гимнастика «Весенняя капель» (мл.гр)**

Кап-кап-кап, весна настала *Хлопки в ладоши на каждое слово.*

Кап-кап-кап, сосульки тают*Трясти расслабленными кистями рук.* Побежали ручейки *Движения влево, вправо обеими ладонями.*

Прилетели к нам грачи *Скресть руки, взмахивать кистями.*

**2-я половина апреля.**

**1часть.**

1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой на носках, руки на пояс. 2. Бег в колонне парами в чередовании с бегом в колонне по одному. («Рядом с другом - друг за другом») 3. Ходьба в колонне по одному.

**2часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов «Весна пришла».**

**Пальчиковая гимнастика «Ласточка».**

Ласточка, ласточка, милая ласточка*На каждое слово большой палец "здоровается" два* Ты где была, ты с чем пришла? *раза с каждым пальцем, начиная с указательного правой руки.*  За морем бывала, весну добывала. *На каждое слово большой палец "здоровается" два* Несу, несу Весну – красну.*раза с каждым пальцем, начиная с указательного левой руки.*

**1. «Птицы летят».** И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз. Вып: руки через стороны вверх, руки через стороны вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

**2. «Птицы вьют гнезда».**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сзади в «замок». Вып.: наклониться вниз, руки вверх, выпрямиться.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

**3. «Медведь проснулся».**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Вып.: наклон в правую сторону, прямо; наклон в левую сторону, прямо. **Повтор: 5 раз, темп: средний**.

**4. «Лисичка».** И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. Вып.: сесть на ягодицы с правой стороны, прямые руки вперед; прямо; сесть на ягодицы с левой стороны, прямые руки вперед; прямо.

**Повтор: 5 раз, темп: средний.**

**5. «Серые зайчики».** И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой с поворотом вокруг себя.

**Повтор: 3 раза, темп: быстрый.**

**6**. Упражнение на дыхание **«Гуси»** (см. карточка №). И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. В: делаем медленный *вдох носом - руки в стороны*;медленный *выдох ртом, с произношением «гу-у-у-у»,* руки медленно за спину.

**Повтор: 4 раза, темп: замедленный.**

**3 часть.** Спокойная ходьба в колонне по одному