**Гимнастика на «Сентябрь»**

**(4-5 лет)**

Ходьба друг за другом в колонне по одному, бег. Построение в две колонны.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в и.п.

(4-5 раз).

2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п., тоже влево(6 раз).

3. «Приседание». И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Присесть, вынести руки вперёд, вернуться в и.п (4-5 раз).

4. «Наклоны вниз». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Поднять руки в стороны, наклон вниз, коснуться руками пола, выпрямиться, вернуться в и.п., тоже влево

(4-5 раз).

5. «Прыжки». И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 раза).

**Гимнастика на «Октябрь»**

**(3-4 года)**

Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем .

Упражнения с погремушками.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, погремушки в опущенных руках. Руки поднять через стороны вверх, погреметь погремушками, отпустить вниз.(4 раза)

2. И.п.: ноги на ширине плеч, погремушки в руках у плеч. Наклониться вниз, коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза)

3. «Приседание». И.п.: ноги на ширине ступни, руки с погремушками за спиной. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, руки убрать за спину. Присесть, взять погремушку, выпрямиться, вернуться в и.п. полу, вернуться. (4 раза).

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, погремушки в руках у плеч. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. (2 раза)

**Гимнастика на «Ноябрь»**

**(3-4 года)**

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу;

бег в колонне по одному.

Упражнения без предметов.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Хлопок в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; вернуться в исходное положение.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон к правой (левой) ноге, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо (влево), хлопнуть в ладоши; вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом в обе стороны (3–4 раза).

**Гимнастика на «Декабрь»**

**(3-4 года)**

Ходьба в колонне по одному; на сигнал «бабочки» остановится помахать руками, затем обычная ходьба; бег .

Упражнения с кольцом (кольцеброс).

1. И.п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу. Руки выпрямить вперёд, переложить кольцо в другую руку, отпустить руки вниз.(4 раза)

2. И.п.: ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, положить кольцо на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять кольцо, вернуться в и. п.(4 раза)

3. И.п.: сидя на пятках, кольцо в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять кольцо в прямых руках над головой, вернуться в и.п.(4 раза).

4. «Прыжки». И. п.: ноги слегка расставлены, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой. (2 раза)

**Гимнастика на «Январь»**

**(3-4 года)**

Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную, построение в круг .

Упражнения без предметов

«Ёлочки».

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки вверх, покачать вправо, влево, отпустить руки вниз. «Веточки качаются на ветру»(4 раза).

2. И.п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Присесть, вставать, слегка покачиваясь, встать, руки поднять вверх, затем опустить. «Маленькая ёлочка растёт»(4 раза).

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо, влево. «Сильный ветер качает ёлочку»(4 раза).

4. «Зайки прыгают». И. п.: ноги вместе, руки «как лапки у зайки».Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой. (2 раза).

Ходьба по кругу. Выполнить упражнения на дыхание.

**Гимнастика на «Февраль»**

**(3-4 года)**

Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук; бег по круг .

Упражнения с султанчиками.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, султанчики в обеих руках внизу. Поднять султанчики через стороны вверх, помахать ими, вернутся в и.п. (5 раз).

2. И.п.: ноги на ширине ступни, султанчики у груди. Присесть, постучать палочками о пол, встать . вернуться в и.п. (5 раз).

3. И.п.: сидя, ноги врозь, султанчики в обеих руках на плечах. Наклониться, положить султанчики у носков ног, выпрямиться, руки убрать за спину, наклониться, взять султанчики, вернуться в и.п. (4 раза).

4. И. п.: ноги слегка расставлены, султанчики в опущенных руках. Прыжки: ноги в стороны , вместе, в чередовании с ходьбой. (2 раза).

Ходьба по кругу. Выполнить упражнения на дыхание.

**Гимнастика на март**

**(средняя группа)**

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе; ходьбы в полуприсяде, руки на коленях; бег по кругу.

 ОРУ с мячом

1. И.п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу. Вынести мяч вперед, вверх, вперед, вниз. (6 раз)
2. «Наклоны» И.п: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Вынести мяч вперед, наклон вниз, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в И.п. (6 раз).
3. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Присесть , вынести мяч вперед, уронить мяч, поймать (2 раза), вернуться в исходное положение.

(4-5 раз).

1. И.п.: Лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, ноги вместе. поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу, вернуться в И.п. (6 раз).
2. «Прыжки» И.п.: Ноги вместе, мяч в согнутых руках у груди. Прыжки в правую (левую) сторону (8 раз) с чередованием с ходьбой.

Ходьба в колонне по одному, упражнения на дыхание.

 **Гимнастика** **на «Апрель»**

**(4-5 лет)**

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках руки на поясе; ходьба на пятках руки за головой; бег.

Упражнения без предметов.

1. И.п.: ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях, прижаты к плечам. Выполнить круговые движения вперёд на счёт до 4, круговые движения назад на счёт до 4 (2 раза).

2. «Повороты в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1- поворот вправо с отведением правой руки, 2-вернуться в и.п., 3- поворот влево с отведением левой руки. 4- вернуться в и. п.(по 3 раза).

3. «Наклоны». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.1-руки в стороны, 2-наклониться вниз, дотянуться руками до носочков ног, 3- выпрямиться, руки в стороны. 4-вернуться ви.п.(5-6 раз).

4. «Приседания». И. п.: о.с., руки на поясе.1, 3-присесть, руки вынести вперёд, 2, 4-вернуться в и. п.(5-6 раз).

5. «Прыжки». И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу. Прыжки «Петрушка», в чередовании с ходьбой.