**Январь 2014 г..**

**Физкультурно-оздоровительная работа.**

**Комплексы утренней гимнастики**

1-2 недели.

«В гости к ёлочке»

Художественное слово:

Веселится детвора-

Снег-снежок идёт с утра. Дети встают по комнате в произвольном порядке.

Скоро праздник -Новый год,

Ёлка в гости к нам придёт.

И ребята, и зверята праздник ждут,

А зверята ведь в лесу живут.

В гости к ним мы сегодня пойдём,

Разные игрушки для ёлки принесём!

**1.Вводная часть:**

Чтобы нам не потеряться, Ходьба за взрослым в колонне 10сек

Нужно за руки держаться. Ходьба змейкой, держась за руки 10-12сек

Отправляемся мы в лес,

Ждёт нас много в нём чудес.

По сугробам мы шагаем,

Выше ножки поднимаем! Ходьба с высоким подниманием колена. 12-15 сек

По сугробам мы идём

И ничуть не устаём.

Холодно зимой в лесу- Бег в колонне за взрослым 15-20 сек

Побежали все за мной!

С бегом будем веселей,

бегом будет нам теплей.

По тропинке мы шагаем, Ходьба с хлопками на каждый шаг 10 сек

Руки наши согреваем.

По тропинке мы шагаем,

Руки наши согреваем.

Вот полянка, вот и лес, Перестроение в круг. В середину круга ставится ёлочка.

Вот и ёлка до небес!

**2. Основная часть: ОРУ без предметов.**

1. И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять руки вверх, посмотреть на них. Выполнить 6 раз.

2. И.П, - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берём игрушку»); выпрямиться, вывести руки вперёд- вверх- движение кистями «вешаем игрушки».Выполнить 4 раза.

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз -в стороны, пальцы разведены. Повороты вправо-влево. Выполнить 4 раза.

4. И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Присесть, руками коснуться пола. Выполнить 4 раза.

5. Прыжки на двух ногах на месте (вокруг себя, с хлопками или с продвижением в любом направлении). 16 подпрыгиваний.

**3. Заключительная часть:**

Ходьба в колонне за взрослым или за ребёнком.

**3-4 недели.**

**«Снежки»**

Художественное слово:

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима, зима,

Белоснежная пришла.

1. **Вводная часть:**

Как на тоненький ледок

Выпал беленький снежок. Ходьба в колонне 12 сек

Ах, зима, зима, зима,

Белоснежная пришла.

Как на тоненький ледок Ходьба в колонне на носках (руки на пояс) 8 сек

Выпал беленький снежок.

Чтоб его не затоптать,

На носочки надо встать.

Снегу мало. Под снежком Ходьба приставным шагом вперёд 20-22 сек

Лёд блестит несмело. (руки на пояс)

Заскользим мы по ледку

Ловко и умело.

Начался снегопад. Бег в колонне. 22 сек

Снегу каждый очень рад. По окончанию хлопнуть в ладоши

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки.

Начался снегопад. Ходьба в колонне 10-15 сек

Снегу каждый очень рад. По окончанию хлопнуть в ладоши

Мы пойдём ловить снежинки.

Мы пойдём ловить пушинки.

Начался снегопад. Бег в колонне. 10 сек

Снегу каждый очень рад. По окончанию хлопнуть в ладоши

Побежим ловить снежинки,

Побежим ловить пушинки.

Лепим, лепим мы снежки, Ходьба с хлопками на каждый шаг в колонне 10 сек

Снеговые пирожки. Перестроение в круг

Вот какие снежки-

Снеговые пирожки!

Вот какие снежки – Взрослый идёт по кругу и раздаёт «снежки» из ведра 10 сек

Снеговые пирожки!

1. **Основная часть: ОРУ со снежком.**

1. И.П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.»снежок» в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, передать «снежок» в левую руку. Выполнить 6 раз.

2. И.П, - стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, «снежок» в правой руке. Поворот вправо с отведением правой руки назад. И.П.- Переложить «снежок в левую руку. То же влево. Выполнить по 3 раза в каждую сторону.»

3. И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз -в стороны, пальцы разведены. Повороты вправо-влево. Выполнить 4 раза.

4. «Снежок» лежит на полу около ног ребёнка. Прыжки на месте на двух ногах. (16 подпрыгиваний). С окончанием слов дети берут каждый свой «снежок», поднимают руку вверх, затем снова кладут её на пол.

Ходьма на месте в ритме произнесения текста. С окончанием слов берут каждый свой снежок, поднимают руку вверх.

1. **Заключительная часть:**

Руки на поясе, приседаем пружинками:

«Мы весёлые пушинки

И зовут нас всех – снежинки.

Ветер дунул- полетели 4 раза

И на землю все мы сели.»

**Комплексы бодрящей гимнастики:**

1.Потягивание в кровати(постепенное пробуждение) 1 мин

2. Дыхательная гимнастика «Здоровое дыхание» - глубокий вдох черех нос – задержать дыхание,

Быстрый выдох ртом – «У-ух!!!» 2-3 раза

3.«Зарядка» (движения выполняются по тексту)

Мы ногами – топ-топ.

Мы руками – хлоп-хлоп. Ванькой – встанькой словно встали.

Мы глазами – миг-миг. Руки к телу все прижали

Мы плечами- чик-чик. И подскоки делать стали,

Раз- сюда, два- туда, А потом пустились вскачь,

Повернись вокруг себя. Будто мой упругий мяч.

Раз- присели, два –привстали, Раз-два, раз-два,

Руки к верху все подняли. Просыпаться нам пора!

Сели, встали, 5 мин

4.Ходьба по корригирующим дорожкам. Полоскание горла.

Умывание и обливание рук до локтей. 5 мин.

**3-4 недели.**

1. Потягивание в кровати (постепенное пробуждение) 1 мин
2. Самомассаж «Для ушей» (профилактика простудных заболеваний)

* Прижать ушные раковины к голове, затем отпустить 3-4 раза
* Большим и указательным пальцем захватить обе мочки ушей,

с силой потянуть их вниз, затем отпустить 5-6 раз

1. Логоритмическое упражнение «Зарядка» 5 мин

Малыши, малыши, дружные ребятки. 1,2,3,4,5 быстро бегаем опять.

Малыши, малыши вышли на зарядку. Мы в кружочек ровный стали,

1,2,3,4,5, - ходим быстро мы опять. Заниматься не устали.

Ноги поднимаем, весело шагаем. Вверх подтянемся мы дружно.

Вот так, вот так ноги поднимаем. Заниматься спортом нужно.

Вот так, вот так весело шагаем. Повороты влево-вправо, занимаемся на славу.

А теперь – прыжки на месте, ну-ка, дружно, ну-ка вместе.

1. Ходьба по корригирующим дорожкам. Будем все мы сильными, сильными, красивыми.
2. Умывание и обливание рук до локтей. 5 мин

**Пальчиковая гимнастика:**

1 неделя: **«Мои ладошки»** 3 неделя: **«Ладошки»**

Посмотри мои ладошки, Ладошки вверх,

Как весёлые гармошки: Ладошки вниз,

Пальчики я раздвигаю, Ладошки на бочок-

А потом опять сдвигаю. И сжали в кулачок.

2 неделя: **«Пальчики»** 4 неделя: **«Дружные пальчики»**

Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик- бабушка, Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик - папа, Этот пальчик – прикорнул,

Этот пальчик - мама, Этот пальчик уж заснул.

А этот пальчик - Я, Тише, пальчик, не шуми,

Вот и вся моя семья. Братиков не разбуди…

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основное движение. Цель.** | **Подвижные игры.** |
| **1.Ходьба.** Научить входить на снежную горку и сходить по скату (ходьба по наклонной доске). Научить ходить по скользящим и ступающим шагом по ледяной дорожке и на лыжах. | Игр. упр. «Пойдём по мостику»  Игр. упр.»По ледяной дорожке»  Игр. упр.Скольжение на лыжах  Игр. упр. «Шире шаг» |
| **2.Бег.** Закрепить бег в заданном направлении. | П/и «Зима пришла»  П/и «Бегите ко мне»  П/и «Берегись, заморожу»  Игр. упр. «Догоните меня»  П/и «Два мороза» |
| **3.Прыжки.** Научить подпрыгивать на двух ногах с продвижением вперёд. Закрепить подпрыгивание на двух ногах на месте. Разучить прыжки через кочки, высотой 15-20 см. | П/и «Зайка беленький сидит»  Игр. упр. «Попрыгаем как зайки»  Игр. упр. «Перепрыгнем канавку» |
| **4.Катание, бросание, ловля.** Научить катать друг друга на санках. Закрепить бросание и ловлю снежка вдаль правой и левой рукой, двумя руками. | П/и «Мяч в круг»  Игр. упр. «Докати мяч до флажка»  Игр. упр. «Чей мяч дальше»  Игр. упр. «Докати мяч до кегли»  Игр. упр. «Прокати по дорожке» |
| **5.Ползание, лазание.** Научить подлезть под шнур (высота 40-50 см) на четвереньках. Закрепить лазание по гимнастической стенке на 3-4 рейку. | П/и «Наседка и цыплята»  П/и «Обезьянки»  П/и «Мышки и цыплятки» |

**Оздоровительные мероприятия:**

1.Бодрящая гимнастика.

2. Прогулки.

3. Физкультурные занятия на свежем воздухе..

4. Сон без маек.

5. Ионизация воздуха.

6. П/и и игровые упражнения.

7. Ароматерапия.

8. Физкультурный досуг.

**Работа с родителями:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Роль прогулки в развитии ребёнка. | Папка – раскладка | Васильева Е. В. |
| 2. | Десять правил воспитания ребёнка. | Папка – раскладка | Денисова С.А. |
| 3. | Умеет ли ваш ребёнок вести себя в общественном месте. | Папка – раскладка | Васильева Е. В. |
| 4. | Кризис 3 лет. | Папка – раскладка | Денисова С.А. |
| 5. | Успехи и поведение детей в группе. | Устные консультации. | Васильева Е. В., Денисова С.А. |