**Сентябрь**

Петушок, петушок!

1.Дети вместе с воспитателем ходят по площадке. Воспитатель поет песенку:

Петушок, петушок

Золотой гребешок,

По двору идет, курочек зовет.

Курочек зовет: «Ко-ко-ко,

Курочки-хохлатки,

Бегите без оглядки.

Петушок вам зернышко нашел».

На слова «бегите без оглядки» дети бегут за воспитателем.

2.Бег в среднем темпе — 30 секунд. Переход на ходьбу.

3.Подвижная игра в кругу «Надувайся, пузырь»:

Надувайся, пузырь,

надувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

**Октябрь**

Быстрые лошадки!

1.Педагог: Сегодня вы не просто ребятки, вы — быстрые лошадки.

Дети ходят по площадке, изображая лошадок. Движения со-провождаются текстом:

Я люблю свою лошадку,

Причешу ей шерстку гладко,

Гребешком приглажу хвостик

И верхом поеду в гости.

Ты, мой конь,

Как огонь!

Ты копытами стучишь,Звонко «иго-го» кричишь,

Сильно об пол бьешь ногой (Дети бегают врассыпную по площадке в течение 45 с. Темп средний)

И качаешь головой!

Оседлать тебя хочу

И скачу, скачу, скачу! (Переходят на ходьбу)

Мы устали. Отдохнем.

И водицы мы попьем.

Заедим душистым сеном.

Встанем тихо и заснем. (Останавливаются)

2.Заключительная ходьба.

3.Подвижная игра «Ходят по дорожке красные сапожки»

**Ноябрь**

Комплекс 1

Воробышки!

1. «Воробышки»

Птички в гнездышках сидят

И на улицу глядят.

Погулять они хотят

И тихонечко летят.

Полетели, полетели

И на веточки уселись.

Перышки почистили,

Хвостиком встряхнули.

Опять полетели.

На дорожку сели,

Прыгают, чирикают,

Зернышки клюют.

(Дети, сидя на корточках, поворачивают голову, встают, бегут, взмахивая вправо и влево руками. Темп средний. Садятся на скамейки, трут руками плечи, крутят попками. Снова «летят» (бегают). Садятся на корточки, поворачивают головки вправо-влево, имитируют действия птенцов)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Ходит Ваня».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

Комплекс 2

Мы - цыплята!

1. «Мы — цыплята»

Курочки-хохлатки

По двору гуляли.

Курочки-хохлаточки

Зернышки искали.

Вышла курочка гулять,

Свежей травки пощипать.

А за ней ребятки,

Желтые цыплятки.

«Ко-ко-ко, ко-ко-ко,

Не ходите далеко,

Лапками гребите,

Зернышки ищите».

Съели толстого жука,

Дождевого червяка,

Выпили водицы

Полное корытце.

Нужно зернышко найти.

Ты побегай, поищи.

Только дождик вдруг польет –

Нам намочит гребешок

Мача-курочка зовет,

Всех под крылышко берет.

(Дети вместе с воспитателем выполняют движения курочки и цыплят согласно тексту)

2. Ходьба в течение 30 секунд.

3. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

4. Релаксация.

**Декабрь**

Комплекс 1

Зайка серенький сидит!

1.«Зайка серенький»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит. (Дети присели,

шевелят кистями поднятых рук)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Дети присели, шевелят кистями поднятых рук)

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп –

Надо лапочки погреть. (Встают, хлопают в ладоши)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок, (Дети прыгают на месте на обеих ногах. Темп средний)

Надо зайке поскакать.

Кто-то (мишка, лисичка, волк) зайку испугал. Зайка прыг - И ускакал!

2.Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки». 4. Упражнения на дыхание или релаксация.

Комплекс 2

Котята

1. «Котята»

Как у нашей кошки

Подросли ребята,

Подросли ребята,

Пушистые котята.

Спинки выгибают,

Хвостиком играют.

А у них на лапках

Острые царапки,

Длинные усищи,

Зеленые глазищи.

(Дети изображают действия котят: горбят спинки и шипят. Стоят на коленях, вытягивают руки вперед и шевелят пальчиками, сжимают и разжимают кулачки)

Очень любят умываться,

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись на бочок

(Имитируют умывание, чешут за ушками, «лижут» животик, прогибают спинку)

И свернулись в клубок,

А потом прогнули спинки

Убежали из корзинки.

(Разбегаются (бег в течение 30 секунд)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Самолеты».

4. Дыхательные упражнения и релаксация.

**Январь**

Комплекс 1

Снежинки!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Снежинки»

Выпал беленький снежок,

Всюду посветлело.

Лепим, лепим мы снежки

Ловко и умело.

Очень весело сейчас

Со снежками спляшем.

Посмотрите-ка на нас,

На веселье наше.

(Дети прыгают на двух ногах, кружатся, руками делают «фонарики», полуприседают, бегают в разных направлениях)

Вместе с нами поиграть

Всех мы приглашаем.

Быстро-быстро побежим –

Никто нас не поймает.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Раздувайся, пузырь».

5. Релаксация.

Комплекс 2

Мишка!

1. «Веточки качаются»

Дети поднимают вверх руки и раскачиваются из стороны в сторону.

2. «Мишка»

Зайка по лесу гулял,

А в берлоге мишка спал.

Ближе зайка подбежал

И зайчат к себе позвал.

Услыхал медведь и давай реветь:

«Кто тут смеет так шуметь?» (Дети прыгают. Воспитатель имитирует действия медведя, зовет ребят к себе и грозит пальцем. Повторяет последнюю фразу)

Мишка, ты нас не пугай,

Вместе с нами поиграй;

Лапочками хлоп-хлоп,

Ноженьками топ-топ.

Выставляем ножки

В беленьких сапожках,

Хвостиками машем, (Дети хлопают в ладоши, топают ножками, поочередно выставляют вперед то одну, то другую ногу, пляшут)

Весело все пляшем.

Зайкам мишка помахал

И в берлогу убежал.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Лохматый пес».

5.Релаксация.

**Февраль**

Комплекс 1

Неваляшки!

1. «Неваляшки».

Мы милашки,

Куклы-неваляшки,

Куклы-неваляшки,

Яркие рубашки.

Мы не спим и не сидим,

И ложиться не хотим. (Движения согласно тексту)

2. Ходьба (30 секунд).

3. Подвижная игра «Кот и мышки».

4. Релаксация.

Комплекс 2

Белочки!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Белочки»

Рыженькие белочки скачут по ветвям, (Движения согласно тексту) Пушистенькие хвостики

мелькают тут и там.

Маленькие белочки замерзли на снегу.

Как согреть им лапочки в зимнюю пургу?

Лапка лапку ударяет,

Быстро-быстро согревает.

Прыг да скок, прыг да скок,

И свернемся мы в клубок.

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Кот и мышки».

5. Релаксация

**Март**

Комплекс 1

Наши ножки!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Наши ножки»

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки.

Шагают наши ножки, (Дети идут друг за другом, выставляют ножки, делают «пружинку»)

Совсем не устают.

Вот деточки попляшут

И ручками помашут, (Делают руками «фонарики», кружатся, приседают) Покружатся на месте,

Присядут, отдохнут.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Курочка-хохлатка».

5.Релаксация.

Комплекс 2

Догони мяч!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Догони мяч»

Мой веселый, звонкий мяч (Дети прыгают на двух ногах на одном месте),

Ты куда помчался вскачь? (Бегают по всей комнате, имитируя игру с мячом)

Желтый, Красный, Голубой,

Не угнаться За тобой!

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Бусинки».

5.Релаксация

**Апрель**

Комплекс 1

Ладушки!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Ладушки»

Ладушки-ладушки,

Где были? (Дети хлопают в ладоши, поворачиваясь вправо-влево)

У бабушки.

Что ели?

Кашку.

Что пили?

Бражку,

На головку сели..

Попили, поели (Взмахивают руками, как крыльями, кладут руки на голову),

Домой полетели.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Мыши в кладовой».

5.Релаксация.

Комплекс 2

Сорока!

1.Дыхательные упражнения.

2.«Сорока» (упражнение для рук)

Сорока, сорока,

Где была? (Дети водят указательным пальцем одной руки по ладони другой)

Далеко.

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала кашки,

Этому – киселька (Загибают одной рукой по одному пальцу другой руки).

Этому - сметанки.

Этому - конфетку.

А этому не дала:

Ты дров не рубил (Грозят указательным пальцем обеих рук),

Воду не носил,

Кашу не варил.

3.Ходьба (30 секунд).

4.Подвижная игра «Догони мяч».

5.Релаксация.

**Май**

Комплекс 1

Мишка косолапый!

1.Дыхательные упражнения.

2.Упражнения для кистей рук. Пальчики обеих рук соприка¬саются кончиками. В этом положении дуем на них. Пальчики при¬нимают форму шара. Воздух выходит, и пальчики принимают ис¬ходное положение.

3. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый (Дети идут вперевалку с ноги на ногу)

По лесу идет. (Приседают, делая вид, что, собирают шишки)

Шишки собирает,

Песенки поет.

Шишка отскочила

Прямо мишке в лоб. (Дотрагиваются до лба ладошкой)

Мишка рассердился

И ногою топ! (Топают ногой)

4.Подвижная игра «Солнышко и дождик».

5.Релаксация.

Комплекс 2

Лодочка!

1. Дыхательные упражнения.

2. «Лодочка» (комплекс упражнений для кистей рук).

Лодочка плывет по речке,

По воде идут колечки. (Ладошки прижаты ребрами друг к другу, большие пальцы вплотную прижаты к ладоням)

«Рыбка»

Рыбка плавает в водице,

Рыбке весело резвиться. (Положение ладоней то же. Извилистые движения кистями рук)

3. Ходьба (30 секунд).

4. Подвижная игра «Самолеты».

5. Релаксация.