

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3-4** | Цирковая лошадка | К солнышку тянись!» | Рисуем цифры | Найди клад | №6 | эхо | КОШКА И МЫШКА | 1 Ножки-ноженьки  2 Потягушеньки-порастушеньки |
| **Декабрь 1-2** | Спина к спине | Веселые зверята | Вверх ты руку подними | Стирка | №7 | Сеньор-помидор | ПАЛЬЧИКИ | 1 Заинька,попляши  2мы на карусели сели |
| **3-4** | Флажки | Снежинки | Солнышко и тучки | Гуси | №8 | осы | ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ | 1 зайцы  2 Липы |
| **Январь2-4** | На стадионе | Ленивцы | Вверх снежинку подними | Зайцы и волк | №9 | Надуваем цветные шарики/Насосы | БЕЛОЧКА/  ДЕТКИ | 1 разминка  2 облако |
| **Февраль 1-2** | Палочка-выручалочка | Мартышки | маятник | Если бы ноги стали руками | №10 | Пожалеем Мишку | КТО ПРИЕХАЛ? | 1 Звериная зарядка  2 Совушка-сова |
| **3-4** | Жар-Птица | Забавные тигрята | Поморгаем глазами | Сидячий футбол | №11 | Шарик мой воздушный | ШАЛУН | 1 Потягунюшки-порастунюшки  2 Для пробуждения |
| **Март 1-2** | Шире круг | Мартовские коты | оса | Спящий кот | №12 | очередь | ПО ГРИБЫ | 1 просыпалка  2 мартышки |
| **3-4** | веревочка | Весенние зверята | Далеко-близко | Парашютисты | №13 | Подуй на пальцы | ПАЛЬЧИКИ | 1 зайка серенький сидит  2 Вот мы руки развели |
| **Апрель 1-2** | Регулировщик | В лесу | Ладошки и небо | Ловкие ноги | №14 | Деревья шумят | ЛОДКА  ПАРОХОД  КОЗА | 1 К верху руки поднимаем  2 Мы топаем ногами |
| **3-4** | Кубики | На чудных дорожках | круговорот | Бегущая скакалка | №15 | Подуй на пальцы | ПАУЧЕК | 1 Раз-подняться  2 Ветер дует нам в лицо |
| **Май 1-2** | Звонкий мяч | Расти здоровым! | Оса-пчела | Самый стойкий | №16 | Раздувайся,мой шар |  | 1 Мы поставили пластинку  2 Буратино |
| **3-4** | Гимнастика с палочкой | Выручалки | восьмерки | Прыжки со скакалкой | №17 | Накачаем колесо |  | 1 Мы писали  2 Вот помощники мои |

 **Игры по профилактике плоскостопия.**

**СЕНТЯБРЬ**

**Сидя по–турецки.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по-турецки напротив друг друга парами. Встают, придерживаясь заруки, ноги скрестно. Нужно постоять на наружных краях стопЫ. Сесть. При повторении упражнения – впереди другая нога.

**Загрузи машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди ( руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног палочки от начала к концу и обратно ( можно в 2 шеренгах).

**ОКТЯБРЬ**

**Увези машину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя в шеренге по очереди ( руки на поясе спина прямая) передают пальцами ног ниточку, к которой привязана машинка с грузом. ( можно в 2 шеренгах).

**Нарисуй картину**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

Дети, стоя ( сидя) должны нарисовать ногами любой рисунок

**НОЯБРЬ**

**Поймай рыбку**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки. детки пальцами ног ловят рыб.

**Найди клад**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

В таз с водой опускаются камешки, палочки ( любые предметы) . детки пальцами ног ловят тот предмет. который им называет педагог.

**ДЕКАБРЬ**

**Стирка**

Цель: формировать навыки правильной осанки, укреплять мышечную систему. укреплять мышцы и связки стоп с целью профилактики плоскостопия, воспитывать сознательное отношение к правильной осанке.

На полу платочки. пальцами ног дети собирают платочек в гармошку, ( опускают и поднимают 2 раза) затем берут платочек за край и опускают его в воду ( стирают- 2р) а потом собирают в гармошку и отжимают.

**Гуси.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети – «гуси» ходят на корточках «Гусиным шагом». По команде: «Коршун» - встают, машут руками – «Крыльями», убегают. «Коршун» ловит «Гусей».

**ЯНВАРЬ**

**Зайцы и волк.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

По команде: «Зайцы» - дети прыгают по залу.

По команде: «Волк» - «Зайцы» бегут в домики на массажные коврики. «Волк» старается поймать «зайцев».

**ФЕВРАЛЬ**

**Игра «Если бы ноги стали руками» (подготовительная группа)**

Данная игра проводится под текстовое сопровождение педагога: собрались ребята на нашем дворике и стали придумывать: что, как и где надо исправить, перевернуть, чтоб веселее было чуть-чуть.

- Что б мы, ребята, делали с вами,

Если бы ноги были руками? -

Вдруг неожиданно мишка сказал,

Ну а Сережка его поддержал:

- Разве со скукой не справиться нам,

Если придумаем дело ногам?!

Саня взял спицы и начал «вязать»,

Димка ногами - «грибы собирать»,

Я на руках по песочку шагать,

Яша - ногами игрушку катать,

Мишка, улегшись у самых дверей,

Стал дирижировать «Марш глухарей».

Ваня ногою рисует портрет,

Леня же пишет отличный сонет,

Юра ногою до Солнца достал,

Ласково, нежно его приласкал.

Словно с мясом, поиграл он немножко

И отпустил, пусть бежит по дорожке.

Ну, а теперь, словно сказочный веер,

Тучки по небу ногами развел.

«Ножницы» выдумал мудрый Андрей,

Из тучек нарезал он сто кораблей.

Как это здорово - думайте сами

И предложите рукам стать ногами!

**Сидячий футбол.**

Цель: Укрепление мышц туловища, рук, ног.

Дети сидят по кругу, руки в упоре сзади, ноги согнуты. Отталкивают мяч от себя сидящему напротив.

Игры, укрепляющие дыхательную систему.

**МАРТ**

**«Спящий кот»**

Цели игры: развитие навыков в ходьбе, ловкости, внимания.

Необходимый материал : стулья.

Ход игры

Один играющий ложится (садится) на скамью (стулья), стоящую в середине площадки (комнаты), изображая спящего кота. Остальные дети - мыши - тихо на носках обходят его со всех сторон. По сигналу ведущего кот «просыпается» и ловит разбегающихся мышей. Пойманный в свою очередь становится котом.

**«Парашютисты»**

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение рессорной функции стопы.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры

Около скамеечки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точнее приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать надо мягко, пружиня на носках.

**АПРЕЛЬ**

**«Ловкие ноги»**

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры

Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами -палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой, не задев палки. Правую ногу перевести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки. Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю,

Палку я не зацеплю.

**«Бегущая скакалка»**

Цели игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Необходимый материал: длинная скакалка или веревка.

Ход игры

Двое берут длинную скакалку (веревку) за концы и ходят с ней вдоль площадки, то ускоряя, то замедляя темп ходьбы. Остальные дети перепрыгивают через скакалку. Задевший скакалку "сменяет держащего ее.

**МАЙ**

**«Самый стойкий»**

Цели игры: тренировка равновесия, координации движений; воспитание выносливости, решительности.

Ход игры

Двое игроков присаживаются на корточки. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие - сесть. Кто первый сядет, выбывает из игры, а в игру включается другой, и снова играют «на победителя».

**«Прыжки со скакалкой»**

Цели игры: развитие ловкости, координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп. Необходимые материалы: скакалка.

Ход игры

Игроки по очереди вращают скакалку вперед, прыгая с одной ноги на другую. Туловище держать прямо, носки оттянуть. Продолжительность скачков постепенно увеличивать. Выигрывает тот, кто сделает больше скачков.

**Упражнения на дыхание**

**СЕНТЯБРЬ**

**1 – 2 неделя «Надуть щеки».** Закрыв рот, надуть одновре­менно обе щеки, приоткрыть губы – медленный выдох.

**3 – 4 неделя «Ветер и листья»**После вдоха ребята задерживают дыхание и на выдохе, рас­качивая поднятыми руками, продолжительно произносят звук «ф». Затем на одном выдохе произносят несколько раз звук «п», делая ступенчатый выдох, и постепенно опускают руки вниз («листья опадают»).

**ОКТЯБРЬ**

**Упражнения на дыхание**

**1 – 2 неделя Упражнение «Подуй на одуванчик».** Рот приоткрыт. Губы в улыбке. Язык свернуть в трубочку и подуть через нее, выраба­тывая плавную, длительную, непрерывную воздушную струю,  
идущую по середине языка.

**3 – 4 неделя. Упражнение «Мышка принюхивается»**Дети делают несколько коротких вдохов через нос, как бы вдыхая воздух маленькими порциями, затем небольшая задержка дыхания, после которой следует продолжительный равномер­ный выдох.

НОЯБРЬ

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Аромат цветов»**

Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыха­ние и продолжительно выдыхают, произнося «А-ах!».

**3 – 4 неделя «Эхо»**

**ДЕКАБРЬ**

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя «Синьор-помидор»**

И.п. — стоя. Кисти на грудной клетке, большие пальцы на­правлены назад. На вдохе руки сопротивляются расхождению ре­бер. Пауза. На выдохе — плотно сжатые губы препятствуют выдо­ху воздуха. Руки с силой выжимают грудную клетку. Предельное напряжение всех мышц (лицо краснеет от напряжения). Повто­рить 3—4 раза. Упражнение создает сопротивление на выдохе.

**3 – 4 неделя «Осы»**

Ребята вращают перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносят: «З-з-з...»

**ЯНВАРЬ**

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

«Надуем цветные шарики»

**3– 4 неделя**

«Насосы»

**ФЕВРАЛЬ**

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

**«Пожалеем Мишку»**

Дети дуют на ладошку как можно дольше, стараясь, чтоб! воздух выходил равномерной струей

**3 – 4 неделя**

Шарик мой воздушный.

**МАРТ**

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**

Вдох через нос поочередно через правую затем левую ноздрю

**3 – 4 неделя «Подуй на пальцы»**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота.

**АПРЕЛЬ**

**Упражнение на дыхание**

**1 – 2 неделя**  «**Деревья шумят»**

**3 – 4 недел я «Подуй на пальцы»**

Дети складывают пальцы в щепоть, подносят их ко рту и, сделав носом энергичный вдох, дуют на пальцы короткими ак­тивными выдохами, энергично работая мышцами живота.

Май

1-2 недели «Раздувайся, мой шар»

3-4 неделя «накачаем колесо» имитируют качающий насос и сдувающуюся шину

**Гимнастика для глаз**

**сентябрь**

**1 – 2 неделя «Пчела** — **оса»**

По звуковому сигналу «Пчела!» воспитатель поднимает пчелу, дети переводят на нее взгляд. На сигнал «Оса!» дети смотрят на осу. Голова должна находиться в фиксированном положении, двигаются только глаза.

**3 – 4 неделя «Маятник»** Голова зафиксирована переводим глаза слева на право.

ОКТЯБРЬ

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя Упражнение «Далеко-близко»** Вытянуть правую руку вперед и смотреть 5 сек. На большой палец руки, затем переводим взгляд вдаль и смотрим 5 сек. (повторить 3 раза).

**3 – 4 неделя «Рисуем»** геометрические фигуры глазами

НОЯБРЬ

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

«Вправо-влево смотрит кошка»

**3 – 4 неделя**

«Рисуем цифры глазами»

Декабрь

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

«Вверх ты руку подними, на нее ты посмотри…»

1. **– 4 неделя**

**«Солнышко и тучки»**

Солнышко с тучками в прятки играло.

*Посмотреть глазами вправо — влево, вверх — вниз.*

Солнышко тучки-летучки считало:

Серые тучки, черные тучки.

Легких — две штучки,

Тяжелых — три штучки.

Тучки попрятались, тучек не стало. *Закрыть глаза ладонями.*

Солнце на небе вовсю засияло. *Поморгать глазками.*

Январь

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя**

**«Вверх снежинку подними»**

**3– 4 неделя**

**«Восьмерки»**

Февраль

**Гимнастика для глаз**

**1 – 2 неделя 3 – 4 неделя**

**«Маятник» Поморгаем глазами**

Март

**1 – 2 неделя «Оса»**

Са-са-са — Прилетела к нам оса.

*Вытянуть перед собой указательный палец, зафиксировать взгляд на его кончике. Прослеживать взглядом движение пальца вправо-влево. Голова остается неподвижной*.

Су-су-су —

*Проследить движение пальца вверх-вниз.*

Мы видели Осу.

Сы – сы- сы —

*Описать в воздухе круг и проследить движение взглядом.*

Испугались мы Осы.

**3 – 4 неделя**

**«Далеко – близко»**

Апрель

1-2 недели «ладошки и небо»

3-4 «круговорот»

Крутим глазами по часовой стрелке и против

Май

**Гимнастика для глаз**

1-2 недели «оса-пчела»

«восьмерки» имитируем написание восьмерки глазками

**ФИЗМИНУТКИ**

*Сентябрь*

*1. Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп*

*хлопки над головой*

*Мы топаем ногами, топ, топ*

*высоко поднимаем колени*

*Качаем головой*

*головой вперед назад подвигать*

*Мы руки поднимаем, мы руки опускаем*

*руки поднять, опустить*

*Мы низко приседаем и прямо мы встаем*

*присесть и подпрыгнуть*

*Руки вниз, на бочок.*

*Разжимаем- в кулачок*

*Руки вверх и в кулачок*

*Разжимаем на бочок*

*На носочки поднимайся*

*Приседай и выпрямляйся*

*Ноги вместе. ноги врозь*

*2. Раз, два - выше голова*

*Три, четыре - руки, ноги шире*

*Пять, шесть - тихо сесть.*

*3. Раз - руки вверх махнули*

*И при том вздохнули*

*Два - три нагнулись. пол достали*

*А четыре - прямо встали и сначала повторяем.*

*Воздух сильно мы вдыхаем*

*При наклонах выдох дружный*

*Но колени гнуть не нужно.*

*Чтобы руки не устали,*

*Мы на пояс их поставим.*

*Прыгаем как мячики*

*Девочки и мальчики*

*4. На горе стоит лесок*

*круговые движения руками*

*Он не низок не высок*

*сесть, встать, руки вверх*

*Удивительная птица подает нам голосок*

*глаза и руки вверх, потянуться*

*По тропинке два туриста*

*Шли домой из далека*

*ходьба на месте*

*Говорят:"Такого свиста, мы не слышали пока"*

*плечи поднять*

*октябрь*

*1. Открывай скорее книжку!*

*В книжке мошка, мышка, мишка,*

*В книжке мячик круглый бок:*

*вверх-вниз, прыг=скок.*

*В книжке зонт, открой и пой,*

*Лупит дождь, а ты сухой!*

*Киска в книжке близко-близко.*

*На цветной картинке киску*

*Долго глажу я рукой-*

*Ведь у киски мех такой!*

*2. Руки вверх поднимем - раз*

*Выше носа, выше глаз.*

*Прямо руки вверх держать*

*Не качаться. не дрожать.*

*Три - опустили руки вниз,*

*Стой на месте не вертись.*

*Вверх раз, два, три, четыре, вниз!*

*Повторяем, не ленись!*

*Будем делать повороты*

*Выполняйте все с охотой.*

*Раз - налево поворот,*

*Два - теперь наоборот.*

*Так, ничуть, не торопясь,*

*Повторяем 8 раз.*

*Руки на поясе, ноги шире!*

*3. Раз - подняться, подтянуться*

*Два - согнуться, разогнуться*

*Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.*

*На четыре - ноги шире.*

*Пять - руками помахать*

*Шесть - за стол тихонько сесть.*

*4. Пять веселых домовых*

*Праздничною ночью*

*Разгулялись чересчур.*

*Вста на цыпочки*

*Один закружился в вальсе*

*А второй споткнулся и нос расквасил.*

*Третий прыгал до небес*

*С неба звезды цапал.*

*А четвертый топал как Мишка косолапый*

*Пятый пел до хрипоты*

*Песенку за песенкой.*

*Этой ночью домовым очень было весело.*

*Ноябрь*

*1. Вечер зимний в небе синем*

*встать из-за стола*

*Звезды синие зажег*

*встать на носки, потянуться*

*Ветви сыплют синий иней*

*потряхивая руками, потихоньку сесть*

*На приснеженный снежок*

*2. От зеленого причала оттолкнулся пароход*

*встать*

*Он шагнул назад вперед*

*шаг назад*

*А потом шагнул вперед*

*шаг вперед*

*И поплыл, поплыл по речке*

*движения руками*

*Набирая полный ход*

*ходьба на месте*

*3.Ножки - ножки,*

*Куда бежите?*

*В лесок по мошок -*

*Избу мшить,*

*Чтоб не холодно жить.*

*Ножки - ножки,*

*Куда бежите?*

*В лесок, во борок,*

*Грибы - ягоды собирать,*

*Да (имя) угощать.*

*4.Потягушеньки - порастушеньки,*

*Поперек толстушеньки,*

*А в ножках - ходунешьки,*

*А в ручках - хватушечки,*

*А в роток - говорок,*

*А в голову - разумок.*

*Декабрь*

*1.Заинька, попляши,*

*Серенький попляши.*

*Кружком, бочком повернись!*

*покружиться*

*Заинька, топни ножкой,*

*Серенький, топни ножкой!*

*топнуть ногой*

*Кружком, бочком повернись!*

*покружиться*

*Заинька, бей в ладоши!*

*Серенький, бей в ладоши!*

*похлопать в ладоши*

*Кружком, бочком повернись.*

*2. Мы на карусели сели,*

*Завертелись карусели.*

*ходить по кругу*

*Мы на карусели сели,*

*Завертелись карусели.*

*Вверх летели*

*потянулись вверх*

*Вниз летели*

*присели на корточки*

*Вверх летели, вниз летели*

*А теперь с тобой вдвоем*

*Мы на лодочке плывем.*

*Ветер по морю гуляет,*

*Нашу лодочку качает.*

3. **Зайцы.**

*Скачут, скачут во лесочке*

*Зайцы – серые клубочки*

*Руки возле груди, как лапки у зайцев; прыжки.*

*Прыг – скок, прыг – скок –*

*Встал зайчонок на пенек*

*Прыжки вперед – назад*

*Всех построил по порядку, стал показывать зарядку.*

*Раз! Шагают все на месте.*

*Два! Руками машут вместе.*

*Три! Присели, дружно встали.*

*Все за ушком почесали.*

*На четыре потянулись.*

*Пять! Прогнулись и нагнулись.*

*Шесть! Все встали снова в ряд,*

*Зашагали как отряд.*

4.Липы.

*Вот полянка, а вокруг*

*Липы выстроились в круг*

*Широким жестом развести руки в стороны.*

*Липы кронами шумят,*

*Ветры в их листве гудят*

*Руки поднять вверх и покачать ими из стороны в сторону.*

*Вниз верхушки пригибают*

*И качают их, качают*

*Наклонившись вперед, покачать туловищем из стороны в сторону.*

*Чок – чок, каблучок!*

*Потопать ногами.*

*В танце кружится сверчок.*

*Покружиться.*

*А кузнечик без ошибки*

*Исполняет вальс на скрипке.*

*Движения руками, как при игре на скрипке.*

*Крылья бабочки мелькают –*

*Движения руками, как крыльями.*

*С муравьем она порхает.*

*Покружиться парами.*

*Под веселый гопачок*

*Лихо пляшет паучок.*

*Танцевальные движения, как в гопаке.*

*Звонко хлопают ладошки!*

*Похлопать в ладоши.*

*Всё! Устали ножки!*

*Январь*

1. Разминка.

*Все движения разминки повторяем без запинки!*

*Эй! Попрыгали на месте.*

*Эх! Руками машем вместе.*

*Эхе - хе! Прогнули спинки,*

*Посмотрели на ботинки.*

*Эге – ге! Нагнулись ниже*

*Наклонились к полу ближе.*

*Повертись на месте ловко.*

*В этом нам нужна сноровка.*

*Что, понравилось, дружок?*

*Завтра будет вновь урок!*

2.**Облако.**

*Беленькое облако*

*Округленные руки перед собой*

*Поднялось над крышей*

*Поднять руки над головой*

*Устремилось облако*

*Выше, выше, выше*

*Подтянуться руками вверх; плавные покачивания руками над головой из стороны в сторону*

*Ветер это облако*

*Зацепил за кручу.*

*Превратилось облако в грозовую тучу*

*Руками описать через стороны вниз большой круг и опустить их; присесть.*

3.**Индюк.**

*Ходит по двору индюк*

*Шаги на месте*

*Среди уток и подруг.*

*Вдруг увидел он грача*

*Остановиться, удивленно посмотреть вниз*

*Рассердился сгоряча.*

*Сгоряча затопал*

*Потопать ногами*

*Крыльями захлопал*

*Руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам*

*Весь раздулся, словно шар*

*Руки на поясе*

*Или медный самовар*

*Сцепить округленные руки перед грудью*

Февраль

1**.Звериная зарядка.**

*Раз - присядка,*

*Два - прыжок.*

*Это заячья зарядка.*

*А лисята как проснуться*

*кулачками потереть глаза*

*Любят долго потянуться*

*потянуться*

*Обязательно зевнуть*

*зевнуть, прикрывая рот ладошкой*

*Ну и хвостиком вильнуть*

*движение бедрами в стороны*

*А волчата спинку выгнуть*

*прогнуться в спине вперед*

*И легонечко подпрыгнуть*

*легкий прыжок вверх*

*Ну, а мишка косолапый*

*руки полусогнуты в локтях, ладошки соединены ниже пояса*

*Широко расставив лапы*

*ноги на ширине плеч*

*То одну, то обе вместе*

*переступание а ноги на ногу*

*Долго топчется на месте*

*раскачивание туловища в стороны*

*А кому зарядки мало -*

*Начинает все сначала!*

*развести руки в стороны на уровне пояса ладонями вверх*

*Ой, качи, качи, качи,*

*В головах-то калачи,*

*В ручкая пряники,*

*В ножках яблочки,*

*По бокам конфеточки,*

*Золотые веточки.*

*Поочередно касаемся головы, рук, ног.*

2. Совушка-сова

*Совушка-сова,*

*Большая голова,*

*На пеньке сидит,*

*Головой вертит,*

*Во все стороны глядит,*

*Да ка-а-ак*

*Полетит!*

*Руки ребенка поднимаем вверх.*

3. Потягунушки -

*Порастунюшки,*

*Поаерек - толстунушки,*

*А в ножках - ходунушки,*

*А в ручках - хватунушки,*

*А в роток - говорок,*

*А в головку - разумок.*

*Вдоль - растушки,*

*Поперек - толстушки,*

*Ручки - берушки,*

*Ножки - бегушки,*

*Глазки - смотрушки,*

*Роток - говорок.*

4.**Для пробуждения:**

*Вот проснулись, потянулись,*

*С боку на бок повернулись!*

*Потягушечки! Потягушечки!*

*Вот проснулись, потянулись,*

*С боку на бок повернулись!*

*Потягушечки! Потягушечки!*

*Где игрушечки, погремушечки?*

*Ты, игрушка, погреми, нашу детку подними!*

*МАРТ*

1.**Просыпалка**

*(с самого рождения)*

*- Мы проснулись, мы проснулись.*

*(Ручки в стороны, затем скрестить на груди).*

*- Сладко, сладко потянулись.*

*(Тянем ручки вверх)*

*- Маме с папой улыбнулись.*

2. **МАРТЫШКИ**

*(групповая физкультминутка, дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)*

*Мы - веселые мартышки,*

*Мы играем громко слишком.*

*Все ногами топаем,*

*Все руками хлопаем,*

*Надуваем щечки,*

*Скачем на носочках.*

*Дружно прыгнем к потолку,*

*Пальчик поднесем к виску*

*И друг другу даже*

*Язычки покажем!*

*Шире рот откроем ,*

*Гримасы все состроим.*

*Как скажу я слово три,*

*Все с гримасами замри.*

*Раз, два, три!*

3. **Зайка серенький сидит**

*И ушами шевелит. (поднять ладони над головой и махать, изображая ушки)*

*Вот так, вот так*

*Он ушами шевелит!*

*Зайке холодно сидеть,*

*Надо лапочки погреть. (потереть себя за предплечья)*

*Вот так, вот так*

*Надо лапочки погреть!*

*Зайке холодно стоять,*

*Надо зайке поскакать. (прыжки на месте)*

*Вот так, вот так*

*Надо зайке поскакать.*

*Зайку волк испугал!*

*Зайка тут же убежал. (сесть на место за парту)*

*4. Вот мы руки развели,*

*Словно удивились.*

*И друг другу до земли*

*В пояс поклонились!*

*Наклонились, выпрямились,*

*Наклонились, выпрямились.*

*Ниже, ниже, не ленись,*

*Поклонись и улыбнусь.*

*Зарядку делать вместе с ребенком (или с детьми в классе). Исходное положение – ноги на ширине плеч. Декламировать стихотворение, выполняя движения.*

*АПРЕЛЬ*

*1. Повторяем движения за словами:*

*Руки кверху поднимаем,*

*А потом их отпускаем.*

*А потом их развернем*

*И к себе скорей прижмем.*

*А потом быстрей, быстрей*

*Хлопай, хлопай веселей.*

*2. Мы топаем ногами,*

*Мы хлопаем руками,*

*Киваем головой.*

*Мы руки поднимаем,*

*Мы руки опускаем*

*И вновь писать начнем.*

*3. Раз - подняться, потянуться,*

*Два - нагнуться, разогнуться,*

*Три - в ладоши, три хлопка,*

*Головою три кивка.*

*На четыре - руки шире,*

*Пять - руками помахать,*

*Шесть - на место тихо сесть.*

*31. Мы ладонь к глазам приставим,*

*Ноги крепкие расставим.*

*Поворачиваясь вправо,*

*Оглядимся величаво.*

*И налево надо тоже*

*Поглядеть из под ладошек.*

*И – направо! И еще*

*Через левое плечо!*

*Текст стихотворения сопровождается движениями взрослого и ребенка (детей).*

*4. Ветер дует нам в лицо,*

*Закачалось деревцо.*

*Ветер тише, тише, тише.*

*Деревцо все выше, выше.*

*Вместе с ребенком (или детьми в классе) имитировать дуновение ветра, качая туловище и помогая руками. На словах «тише, тише» - присесть. На словах «выше, выше» - встать и вытянуть руки вверх.*

*МАЙ*

*1. Мы поставили пластинку*

*И выходим на разминку.*

*Начинаем бег на месте,*

*Финиш – метров через двести!*

*Раз-два, раз-два,*

*Хватит, прибежали,*

*Потянулись, подышали.*

*Бег на месте, на предпоследней строчке остановится, на последней потянуться, руки вверх и опустить их через стороны.*

*2. Буратино потянулся,*

*Раз – нагнулся,*

*Два – нагнулся,*

*Три – нагнулся.*

*Руки в сторону развел,*

*Ключик, видно, не нашел.*

*Чтобы ключик нам достать,*

*Нужно на носочки встать.*

*Вместе с ребенком (детьми в классе) декламировать стихотворение, выполняя все движения по тексту.*

*3. Зарядка для кистей рук (встряхивать руками и сжимать и разжимать пальцы)*

*Мы писали, мы писали,*

*Наши пальчики устали,*

*Мы немножко отдохнем*

*И опять писать начнем.*

*4. Вот помощники мои,*

*Их как хочешь поверни.*

*Раз, два, три, четыре, пять.*

*Постучали, повернули*

*И работать захотели.*

*Тихо все на место сели.*

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя** | **3 неделя** |
| **1 часть.**  Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках руки полочкой, бег обычный, бег змейкой.  Перестроение в три колонны .  **II часть. О.Р.У. без предметов**   1. «Хлопок». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — дугами через стороны руки вверх, хлопок; 3—4 — и.п. То же, с подъемом на носки. Повторить 8 раз. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—2 — наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо; 3—4 — и.п. То же, руки в стороны, назад. Повторить 6 раз. 3. И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком. 1—2 —поднять голову, верхнюю часть туловища, руки вперед-вверх, про­гнуться; 3—4 —То же, опираясь на прямые руки, подняться, опуститься. Повторить 8 раз. 4. «Хлопок под коленом».   И.п.: то же, на спине, руки за головой. 1—2 — согнуть ногу, приподнять голову, хлопок под коле­ном; 3—4 — и.п. Носки ног тянуть, колено ближе к животу. Повторить по 5 раз под каждой ногой.   1. «Дотянись до пятки».   И.п.: стоя на коленях, руки в сторо­ны. 1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, но левая рука на правом плече; 3—4 — и.п. То же, другой рукой. Повторить 5 раз.   1. «Меняй руки».   И.п.: о.с. 1—2 — присесть, приподнимая пятки, разводя колени, одну руку к плечу, другую в сторону; 3—4 —и.п. Голову не опускать, спину прямо. То же, меняя руки. Повто­рить 10 раз.   1. «Подскоки».   И.п.: то же, руки на пояс. 20 подскоков на правой ноге, 20 — на левой, 10 шагов. Повторить 3—4 раза. Увели­чить продолжительность ходьбы.   1. И.п.: о.с. 1—4 — руки в стороны, поднимаясь на носки; 5—8 — вниз, сказать «вниз». Повторить 4—6 раз. | **1часть.**  Построение в одну шеренгу, выполнение строевых команд, ходьба в колонне по одному, бег с захлестом ног назад и с высоким подниманием колен. Ходьба врассыпную, бег врассыпную. Перестроение в колонну по двое.  **II часть. О.Р. У. без предметов**  1**.** И.п.: ноги сомкнуты, руки за спину.1— руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой; 2—3 — наклон вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними; 4 — и.п. Повторить 8 раз.  2. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—4 —делать вращательные движения прямых рук в боковой плоскости; 5—8 — то же, в обратную сторону — пауза. Голову не опускать. Повторить 6 раз.   1. «Шалаш». И.п.: упор на коленях, смотреть вперед. 1—2—выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину, смотреть на колени; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. 2. «Присели» И.п.: о.с. руки на пояс.   1—3 — три раза присесть, разводя колени, спина прямо; 4 — и.п. Повторить 10 раз.   1. «Футбол». И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу. Через 8—10 движений — пауза. Повторить8 раз.   6. И.п.: сидя на пятках, руки за головой. 1—2 — поворот вправо (влево), разведя плавно руки в стороны; 3—4 — и.п. Следить за движением рук. Голову не опускать. Повторить 5 раз.  7. «Хлопок».  И. п.: сидя, руки упор сзади. 1 — поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом; 2 — и.п. Спину держать прямо, голову не опускать, носки тянуть. Повторить по 5 раз.  8. «Насос».  И.п.: ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, правая рука скользит по туловищу вниз, левая •— вверх до подмыш­ки; 3—4 — и.п. То же, в другую сторону. Во время наклона говорить «ш-ш-ш». Повторить 5 раз. |

|  |  |
| --- | --- |
| **2 неделя** (добавить в комплекс)   * Повороты вправо-влево с хлопком. (по 6 раз). * «Качалочка». (8 раз) * Наклон вперед «Хлопок за обеими ногами»(8 раз) | **4 неделя** (добавить в комплекс)   * Лежа на спине «Жуки». * Приседание с хлопком перед собой. |

ОКТЯБРЬ

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  1 часть. Построение в шеренгу, перестро­ение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подни­манием колен, скрестным шагом, ходьба, в полуприсяде. Бег в колонне по одному, бег змейкой переходящий в обычную ходьбу.  Перестроение в 3 звена.  **II часть. О.Р.У. без предметов**.  1. «Большие колеса». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.   1. «Насос». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произно­ся «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — и.п. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз. 2. «Ножницы». Й.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разво­дить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п., расслабиться.. Голову не опускать. Повторить 6—8 раз. 3. И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки вверх, потя­нуться, посмотреть на руки; 2 — наклон к правой (левой) ноге, скользя руками; 3 — руки вверх; 4 — и.п. Повторить 5 раз. 4. И.п.: стоя, ноги скрестно. 1—2 — сесть по-турецки; 3—4 — и.п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 8 раз. 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — и.п. То же, влево. Повторить 5 раз. 6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.   8. И.п.: то же, руки вниз. Медленно руки в стороны и медленно вниз, говорить «вниз». Повторить 4—6 раз. | **3 неделя**  1. часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в медленном темпе. пере­катом с пятки на носок, широкие шаги и семенящий шаг. Спортивная ходьба, бег в среднем темпе до 1,5 мин. Переход на ходьбу и перестроение в колонну по три.  **II часть. О.Р.У.  *с обручем.***  1.И. п.:основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед;4 — вернуться в исходное положение (6 раз).   1. 2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1—обруч вверх; 2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуть­ся в исходное положение. То же влево (6 раз). 2. И. п.:основная стойка, обруч перед грудью в согнутых ру­ках. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в и. п. (6 раз). 3. *И., п.:* сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. 1 — наклон вперед к правой ноге; 2 — вернуться в исходное поло­жение. То же к левой ноге (6 раз). 4. *И. п.:* лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2 — согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. *И. п.:* стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3—4 раза). 6. *И. п.:* обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). |
| **2 неделя**   * «Насос». Прерывистое приседание с резким выдохом на каждый счет (10раз) * «Повороты» вправо - влево, руки в стороны; (8 – 10 раз) | **4 неделя**   * Лежа на спине, коснуться коленями пола справа и слева (по 6 раз) * Ходьба боком по обручу ( 3 круга в право и 3 влево). |

НОЯБРЬ

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  **1часть**. Построение в шеренгу, Строевые упражнения : повороты направо, налево, кругом.. Ходьба в колонне по одному; на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с Ходьба: в колонне по 1 приставными шагами с левой. и правой. ног попеременно; бег «змейкой»; в полуприседе, врассыпную. Ходьба. Перестроение в колонну по три.    **2 часть. О.Р.У. без предметов**  1.«Мы сильные».И.п.: о.с. руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1—2 — с силой руки вверх, разжимая кулаки, подъем на носки;  3—4 — и.п. Повторить 10 раз.  2. И.п.: стоя на коленях. 1—2 — правую руку в сторону-вверх, поворачивая вправо (влево) туловище и голову; 3—4 — и.п. Повто­рить 6 раз.  3. И.п.: о.с. руки за спину. 1 — присесть на носках с прямой спиной, разводя колени, руки вперед; 2 — упор руками, ноги выпря­мить, голову опустить; 3 — присесть, руки вперед; 4 — и.п. Повторить 6—10 раз.   1. «Змея».И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ноги сомкнуть, поднять вверх. Размахивая ногами, продвигаться вперед, руки и спи­ну от пола не отрывать. Повторить 6 раз. 2. «Сесть и встать». И.п.: стоя на коленях. 1—2 — сесть на пол справа (слева), не помогая руками; 3—4 — и.п. Сохранять устойчи­вое положение. Повторить 6 раз. 3. И.п.: о.с. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 6—8 раз.   7.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову. То же, влево, сменив положение рук. Повторить по 5—6 раз.  8.«Ноги врозь и скрестно».  И.п.: ноги скрестно, руки на пояс.20 подпрыгиваний на месте, меняя положение ног. Повторить3—4 раза, чередуя с ходьбой.  9.«Руки в стороны».  И.п.: о.с. 1—2 — руки в стороны, про­гнуться; 3—4—и.п., сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз. | **3 неделя**  **1часть**. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал вос­питателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. Перестроение в колонну по два.  **2 часть. О.Р.У. без предметов**    1.И.п.: ступни параллельно. 1—2 — дугами через стороны рукивверх, хлопок — вдох; 3—4 — плавно руки вниз — выдох. Повторить8 раз.  2 .И.п.: о.с. руки за спину. 1 — правую ногу на носок вперед и приставить; 2 — то же, левой; 3 — присесть на носках, разво­дя колени, спину прямо; 4 — и.п. Повторить 6—8 раз.   1. И.п.: стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1—2 — не сгибая спины, небольшой наклон назад; 3—4 — и.п. Повторить 8 раз. 2. «Ножницы».   И.п.: сидя, ноги вперед, руки упор сзади. Разво­дить и сводить прямые ноги, носки оттянуты, вернуться в и.п. То же, попеременно вверх-вниз. Повторить 8 раз.   1. «Бревнышко».   И.п.: лежа на спине, руки вверх, ноги вместе Поворот на один бок, спину, другой бок, спину. Ноги все время вместе, носки тянуть. Повторить по 4—6 раз.   1. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед-вниз, хлопок за спиной; 3—4 — и.п. Ноги не сгибать. Повто­рить 6—8 раз 2. «Цирковая лошадка».   И.п.: о.с. руки на пояс. Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. Повторить 4 раза по 30 с, чередуя с ходьбой.  8. Повторение первого упражнения в медленном темпе. |
| **2 неделя**   * «Кошечка»   И.п.: стоя на коленях выгнуть спину вверх, затем прогнуть вниз.   * «Ножницы»   И.п. правая нога впереди – левая сзади. В прыжке попеременная смена ног. | **4 неделя**   * «Качалочка»   И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе вытянуты. Одновременное поднятие рук и ног на 5 сек. Повторить 6 раз. |

Декабрь

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  **1часть**  .Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег в колонне по одному; врассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; ходьба носок к пятке; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий. Перестроение в две колонны парами.  **2 часть. О.Р.У. Упражнения парами**   1. И.п.: о.с. стоя спиной друг к другу, взяться за руки. 1—2—руки в стороны, ниже плеч, одновременно отводя в сторону ногу;3—4 — и.п. Повторить 10 раз.. 2. И.п.: стоя спиной друг к другу, руки вверх.1—2 махом сесть, взяться за руки; 3—4 — вернуться в и.п. Повто­рить 6 раз. 3. И.п.: о.с. стоя лицом друг к другу, взяться за руки. 1—2 — ле­вой ногой шаг назад, присев на ней, правую вперед на носок, приподнять, сцепленные руки вперед; 3—4 — и.п.. То же, другой ногой. Повторить 6—8 раз. 4. И.п.: одному стать на четвереньки, другой стоя берет его за щиколотки («тачка»). Первый идет вперед на руках, второй держит товарища за щиколотки. Темп произвольный Меняться местами. Повторить 3—4 раза 5. И.п.: стоя рядом, лицом друг к другу, на расстоянии вытя­нутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 8 маховых движений прямой ногой с оттяну­тым носком вперед-назад, повернуться на 180°. То же, с другой ноги. Повторить 2—3 раза.   6. И.п.: стоять спиной друг к другу, близко, ноги на ширине плеч, Руки на пояс. 1—2 — наклон в одну (другую) сторону, чувствуя спину товарища. Ноги не сгибать, не сдвигать. Повторить 8 раз.  7. И.п.: то же, рядом, лицом друг к другу, держась за плечо друг друга. Подскакивать поочередно на правой и левой ноге, делая круг,— пауза. То же, в другую сторону. Повторить 6 раз. | **3 неделя**  **1часть**  Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в пра­вую и левую сторону Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  Перестроение в 3 колонны.  **2 часть О.Р.У. с флажками**  1.И. п*.:* основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).   1. И. п*.:* основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой но­гой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой (6—7 раз). 2. И. п.:сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуть­ ся в исходное положение (6—8 раз). 3. И. п.:стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот впра­во (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положе­ние (8 раз). 4. И. п.:основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 5. И. п*.:* основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. (10 раз).   7. И. п*.:* основная стойка, флажки внизу. 1- флажки через стороны вверх –вдох, 2 – флажки вниз – выдох. |
| **2 неделя**   * Ходьба с выполнением движений руками; Пере­строения в ходьбе «один-два»; бег легкий. * «Подтяни колено» И.п.: стоя, лицом друг к другу, на расстоянии вытя­нутой руки, о.с. кисть руки положить друг другу на плечи, вторая рука на поясе. Делать 6 подтягиваний колена к груди одной ногой, затем поменяться и то же другой ногой. * «Прыжки» И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки выполнять прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой, рук не разнимать. | **4 неделя**   * Ходьба в колонне по одному, по сигналу «стоп» присели и замерли. * «Наклоны» И. п.:стоя на коленях, флажки у груди. 1 -наклоны вправо-влево (по 6 раз) |

Январь

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  **I часть**. Ходьба в колонне по одному, по два, по три. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному. Бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения и сменой ведущего; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  **2 часть О.Р.У. с хлопками.**  1. И.п.: стоя руки внизу , ноги слегка расставить. 1—2 — подняться на носки и сделать хлопок над головой над головой; 3—4 —и.п. Повторить 8 раз.   1. И.п.: стоя руки на поясе, ноги на ширине плеч повороты вправо-влево с | **3 неделя**  **I часть**. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; спортивная ходьба переход на бег между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны.  **2 часть О.Р.У** с гимнастической палкой  **«Мы штангисты».**  И.п.: стоя, ноги слегка расставить. 1 — палку на грудь; 2 — с силой вверх; 3 — на грудь; 4 — и.п. Повто­рить 8 раз. |
|  |
| 1. хлопками. Повторить 4—6 раз. 2. «Хлопни за коленями»   И.п.:стоя ноги вместе, руки на поясе. Наклон вперед – хлопнуть за коленями. Вернуться в и.п. (6 раз)  4. И.п. стоя на коленях, руки на поясе. Присесть на правое бедро, руки вверх – хлопок над головой, то же на левое бедро. (6 раз).  5. И.п. лежа на спине. Поднять прямые ноги вверх стукнуть по коленкам, вернуться в и.п. (8 Раз).  6. И.п. стоя, ноги вместе руки на поясе, выпад правой ногой вперед хлопок перед собой. То же с левой ногой.( 8 раз)  7. И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть сделать хлопок за спиной, вернуться в и.п. (8 раз)  8. И.п. стоя ноги вместе, руки внизу. В прыжке ноги врозь – хлопок над головой (10 раз) чередуя с ходьбой.  9 .Повторение первого упражнения в медленном темпе. «Вдох – выдох» | «Гребцы».  И.п.: ноги на ширине плеч, палка в горизонталь­ном положении, держать ближе к середине. Поворот вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. Повторить 6—8 раз.  «Сумей сесть».  И.п.: лежа на спине, палка в опущенных руках. 1 — махом палку за голову; 2—3 — махом палку вперед, сесть; 4 — и.п. Повторить 8 раз.  4. «Посмотри на палку».  И.п.: лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1—2 — палку вверх, посмотреть на нее; 3—4 — и.п. — расслабиться. Повторить 6 раз.   1. «Палку к колену».   И.п.: лежа на спине, палка на бедрах.1 — палку вверх; 2 — согнуть правую (левую) ногу, приподнять, палку к коленку; 3 — палку вверх; 4 — и.п. Голову и плечи не поднимать, носки тянуть. Повторить 4—6 раз.   1. «Достань носки ног».   И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, коснуться пал­кой носков ног; 4 — и.п. Повторить 6 раз.   1. «На стадион».   И.п.: о.с. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте, высоко поднимая колени, 3 раза по 20 с, чередуяс ходьбой.   1. «Отдохнем».   И.п.: о.с. палка на полу. Медленная ходьба, разво­дя руками в стороны ниже плеча, ладонями вверх — вдох, руки вниз — выдох. |
| **2 неделя**   * «Хлопни за правым-левым коленом» * « Хлопок с поворотом» И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть повернуться вправо сделать хлопок , вернуться в и.п. То же влево. (8 раз) | **4 неделя**   * «Перекаты» с правого бока на левый палка в обеих руках прижата к туловищу. * «Положи палку за носки ног» И.п.: сидя, ноги врозь пошире, палка в согнутых руках перед грудью. 1—3 — наклон вперед, положить палку за носками ног. Повторить 6 раз. |

Февраль

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  **I часть**. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна короткие, семенящие шаги, на редкие удары — широкие ша­ги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками);Ходьба на носках, пятках, приставным шагом.  Пере­строение в колонну по двое  **2 часть. О.Р.У (гимнастической палкой)**  1.И. п.: о.с. 1—4 — палку вверх — вдох; 5—8 — палку вниз —выдох. Повторить 8 раз.  2. И.п.: ноги сомкнуты, локти согнуть, палку держать перед собой близко к центру. 1—2 — поворот вправо, отводя палку в сторону правой рукой (палка — параллельно полу); 3—4 — и.п. То же, поворот влево. Темп медленный. Повторить по 5 раз.  3.И.п.: о.с. 1—3 — палку вперед, правую ногу вперед на носок-пятку-носок; 4 — и.п. То же, с левой ноги. Повторить 6 раз.  4. И.п.: сидя, упор сзади, ноги согнуть, палка у носков ног.1—2 — правая нога прямая вверх, на пол; 3—4 — левая вверх, на пол — и.п. Голову и плечи не опускать. Повторить 7 раз.  5.И.п.: лежа на животе, палка на спине в согнутых руках.1—2 — приподнять палку и верхнюю часть туловища; 3—4 — и.п. Темп медленный. Повторить 4—6 раз.  6.И.п.: о.с. палка в опущенных руках, хват ближе к концам.1—2 — приседать на носках, колени в стороны, спину прямо — вы­дох; 3—4 — и.п. — вдох. Повторить 8—10 раз.  7.И.п.: то же, палка на полу перед ногами. 9 подскоков на месте на двух ногах, на десятый — перепрыгнуть через палку с поворотом к палке, 4 шага на месте. Повторить 4—6 раз. Закан­чивая упражнение, увеличить продолжительность ходьбы.  Повторение первого упражнения | **3 неделя**  **I часть.** Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кру­гу с изменением направления движения, ходьба скрестным шагом, бег со сменой ведущего, челночный бег.  Пере­строение в колонну по трое  **2 часть О.Р.У без предметов**   1. *И. п.:* основная стойка руки в стороны. 1—согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2— вернуться в исход­ное положение (6—7 раз). 2. *И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз). 3. *И. п.:* ноги врозь, руки в стороны. 1—2 — наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3—4 — вернуться в исходное положе­ние (6 раз). 4. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 —вернуться в исходное положение (5—6 раз). 5. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Вращение по­ переменно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1—8, затем пауза, отдых и снова повторить (5—6 раз). 6. *И. п.:* сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — вернуться висходное положение. То же влево (6 раз). 7. *И. п.:* основная стойка, руки на поясе. На счет 1—4 — прыж­ки на правой ноге, на счет 5—8— на левой ноге, и так поперемен­но под счет воспитателя, затем пауза и снова прыжки (3—4раза). |
| **2 неделя**   * «Палку дальше» потянуться за палкой вперед. | * 1. **неделя** * «Шаги» *И. п.:* основная стойка, руки на поясе. 1 — правую ногу поставить вперед на носок; в сторону, назад, приставили. То же с левой ногой (6 раз). |

Март

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  **I часть**. Ходьба в колонне по одному, бег спиной вперед, врассыпную; ходьба спортивная, бег приставным шагом. Ходьба на носках, пятках, пятка-носок. Прыжки с продвижением вперед. Бег змейкой.  Перестроение в 2 звена  **II часть. О.Р.У. *с обручем***   1. *И. п.:* основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч маховым движением вперед; 2 — обруч назад и правую ногу назад; 3 — обруч вперед; 4 — переложить в левую руку. То же левой рукой и ногой (6—8 раз). 2. *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 —выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч;7—8 — вернуться в исходное положение (6 раз). 3. *И. п.:* ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — вернуть­ся в исходное положение. То же влево (6 раз). 4. *И. п.:* основная стойка, обруч внизу. 1—2 — присесть, об­руч вынести вперед, руки прямые; 3—4 — вернуться в исходное положение (6 раз). 5. *И. п.:* стоя перед обручем, обруч на полу. Прыжки в об­руч и из обруча под счет воспитателя (16—20 раз). 6. *И. п.:* основная стойка, обруч хватом с боков обеими ру­ками. 1—2 — поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). | **3 неделя**  **I часть**. Построение в шеренгу. Перестроение в колон­ну по одному; ведущий, соединяясь с последним в- колонне ре­бенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и при­готовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.  **IIчасть. *О.Р.У. с веревкой***   1. *И. п.:* основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 2. *И. п.:* ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 —под­нять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исход­ное положение (6—8 раз). 3. *И. п.:* основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вер­нуться в исходное положение (6—8 раз). 4. *И. п.:* стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вер­нуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз). 5. *И. п.:* лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). 6. *И. п.:* основная стойка, веревка внизу. 1 —согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз). 7. *И. п.:* стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, в чередовании с ходьбой на месте или по кругу (3—4 раза).' |
| **2 неделя**   * ***«Положи обруч»***ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди.1—2 — наклониться вперед, положить обруч на пол к правой ноге; 3—4 —выпрямиться, руки на поясе; 5—6 — наклониться, взять обруч;7—8 вернуться в и.п. То же к левой ноге   (6 раз) | **4 неделя**   * ***«Веревку к ногам»***лежа на спине, руки с веревкой за головой.1 — вынести веревку вперед-вверх и подтянув ноги коснуться носков веревкой. Колени не сгибать; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз). |

Апрель

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  I часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; ходьба в полуприсяде, ходьба «пауки». Бег по диагонали. Перестроение в 3 звена.  **2 часть. О.Р.У. с флажками.**   1. И.п. — стоя,"руки с флажками вниз. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на флажки. (8 раз) 2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч; флажки у груди. 1 — наклон вперед, руки вытянуть вперед, помахать флажками; 2 — и.п. (8 раз) 3. И.п. — стоя, руки согнуты в локтях. Вращение руками (моторчик работает») с полуприседанием. (6 раз) 4. И.п. — стоя на коленях, руки подняты. 1 — сесть на пятки лечь грудью на колени (сгруппироваться), руки поднять сзади вверх 2 — и.п. (6 раз). 5. И.п. — сидя, ноги вместе. 1-3 — поднять ноги вверх, pуки с флажками развести в стороны; 4 — и.п.   6. И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Поднимать пальцами нor поочередно правой и левой ногой за палочку.  7.И.п. — стоя, флажки вверх. 1 — присесть, постучать кон­цами палочек по полу; 2 — и.п.  8.И.п. — присесть, флажки зажать под коленями. Повороты вокруг себя, флажки стараться не уронить (рис. 54).  9.И.п. — стоя, флажки лежат на полу. Прыжки на двух но­гах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте. | **3 неделя**  1 часть. Построение в шеренгу,  перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке. Боковой галоп вправо и влево.  **2 часть. О.Р.У.  *с кубиком***  1. *И. п.:* основная стойка, кубик в правой руке: 1 —руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — в сто­роны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).  *2. И. п.:* ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).  *3. И. п.:* стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же вле­во (6—8 раз).  *4. И. п.:* основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — при­сесть, кубик вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).  *5. И. п.:* лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).  *6. И. п.:* основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с крат­ким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону. |
| 1. **неделя**  * Ходьба пятка-носок, ходьба на пятках спиной вперед. Подскоки . Бег челночный. * «Флажки через стороны вверх». Посмотреть на флажки. Вернуться в и.п. (8 раз) * «Сесть на правое – левое бедро», стоя на коленях, руки подняты. ( по 6 раз) | 1. **неделя**  * Ходьба носки вместе пятки врозь, ходьба в полуприсяде руки вперед, Бег, вынося ноги вперед. * **«**Ноги к груди». Лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.1—2 —подтянуть согнутые ноги к груди, переложить кубик из правой руки в левую; 3—4 — вернуться в и. п. (6—8 раз). |

Май

**Комплекс утренней гимнастики**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 неделя**  1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Легкий бег, бег по диагонали. ходьба скрестным шагом боком.  Перестроение в 2 звена  **2 часть О.Р.У. с мячом**   1. И.п. — о.с, мяч у груди. 1 выпрямить руки, мяч от себя; 2 — мяч к себе, в и.п. (8 раз). 2. И.п. — то же. 1 — полуприседание, мяч вправо; 2 — и.п. (по 6 раз) 3. И.п. — стоя, ноги врозь, мяч поднят вверх. 1 — отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками; 2 — и.п. ( по 5 раз). 4. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч; то же повторить левой рукой.(по 5 раз) 5. И.п. — сидя по-турецки, спина прямая, мяч лежит справа. Катить руками мяч вокруг себя в одну сторону, потом в другую (по 5 раз). 6. И.п. — сидя по-турецки. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. (по 4 раза) 7. И.п. — сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1-3 —поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 — и.п.   8. И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.  9. И.п. — стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Катить мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой. | **3 неделя**  I часть. Построение в шеренгу по одному; ходьба в колонне по одному с заданием для рук, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в 3 звена  **2 часть О.Р.У. с гимнастической палкой**   1. И.п. — о.с, палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх —назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и.п. (8 раз) 2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 — наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх (8 раз). 3. И.п. — стоя, взять палку за конец правой рукой. Стоя на носочках, поднимать палку вверх — «достать до потолка». То же повторить левой рукой (по 4 раза). 4. И.п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (6 раз). 5. .п. — стоя, палка на полу. Ходьба боком по палке влево и вправо. (6 раз) 6. И.п. — сидя по-турецки, узкий хват сверху. Встать без помо­щи рук. (4 раза)   7. И.п. — стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой ( 5 раз). |
| **2 неделя**   * Ходьба одна нога на пятке другая на носке. Бег спиной вперед. Челночный бег. * «Не урони мяч» И.п. — стоя, ноги на ширине ступни, мяч на правой ладони. Поднимать руку вверх, стараться не уронить мяч повернуться вокруг себя то же повторить левой рукой.(по 5 раз) | **4 неделя**   * Ходьба и бег со сменой ведущего. Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег змейкой * «Перешагни палку»И.п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, палка лежит у носков ног. 1 —поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и.п. (6 раз). |