|  |
| --- |
| **Утренняя гимнастика****Комплексы упражнений для детей младшего дошкольного возраста (от 3—4 года).****Сентябрь****Комплекс №1. 1неделя** **1.Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. **Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.** Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).**Дыхательная гимнастика «Часики»**И П: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.**Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Сентябрь****Комплекс №2. 2 неделя****1.** **Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. **Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.** Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).**Усложнение: 4.** И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.(2-3 раза0**Дыхательная гимнастика «Часики»**И П: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.**Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Сентябрь****Комплекс №3 . 3 неделя**1. **Вводная часть:** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.***2.* Основная часть:** Новое изображение***Упражнения с мячом*** 1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.*2. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).**Дыхательная гимнастика : Ворона.** И. п: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Сентябрь****Комплекс №4 . 4 неделя**1. **Вводная часть:** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная;3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.**2.Основная часть:*****Упражнения с мячом***Новое изображение1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.*2. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).**Усложнение: 2***. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, положить мячик на пол , выпрямиться, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика : Ворона.** И. п: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь – смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Октябрь****Комплекс №5. 1 неделя****1.Вводная часть:**1) Построение в колонну: 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба на носках, руки на поясе; 4) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 5) Лёгкий бег за направляющим;6) Ходьба с заданиями для рук;7) Построение по зрительным ориентирам в круг ***.******2.*Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).4. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).**Дыхательная гимнастика: Подуй на одуванчик**. И.п.: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.**3 .Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Октябрь****Комплекс № 6. 2 неделя****1.Вводная часть:**1) Построение в колонну: 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба на носках, руки на поясе; 4) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 5) Лёгкий бег за направляющим;6) Ходьба с заданиями для рук; 7) Построение по зрительным ориентирам в круг ***.******2.*Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).4. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки (серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза).**Усложнение:** 1. И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад, влево -вправо 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика: Подуй на одуванчик**.И.п.: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Октябрь****Комплекс №7. 3 неделя****1. Вводная часть:**1) Построение друг за другом; 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба с высоким подниманием колена; 4) Бег обычный в колонне по одному; 5) Ходьба на носках, руки над головой; 6) Построение в круг.**2.Основная часть: *Новое изображение******Упражнения с кубиками***1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.**Дыхательная гимнастика: Гуси летят.** Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Октябрь****Комплекс №8. 4 неделя****1. Вводная часть:**1) Построение друг за другом; 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба с высоким подниманием колена; 4) Бег обычный в колонне по одному; 5) Ходьба на носках, руки над головой; 6) Построение в круг.**2.Основная часть: *Новое изображение******Упражнения с кубиками***1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.**Усложнение:** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед- назад, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).**Дыхательная гимнастика Гуси летят.** Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Ноябрь****Комплекс №9. 1неделя****1. Вводная часть :**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» .**2.Основная часть:**1. «Покажи ладошки». *И. п. —* стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вер­нуться в исходное положение (5 раз).2. «Покажи колени». *И.* п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. «Большие и маленькие». *И, п.* — стоя ноги слегка расставле­ны, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).4. *И. п. —* стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - как мячики (2-3 раза).**Дыхательная гимнастика: Хомячок.** Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.**3 .Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Ноябрь****Комплекс №10. 2 неделя****1. Вводная часть :**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» .**2.Основная часть:**1. «Покажи ладошки». *И. п. —* стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед — вот наши ладошки, вер­нуться в исходное положение (5 раз).2. «Покажи колени». *И.* п. — стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. «Большие и маленькие». *И, п.* — стоя ноги слегка расставле­ны, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).4. *И. п. —* стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах - как мячики (2-3 раза).**Усложнение:** *И. п. —* стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – вперед – назад , как мячики (2-3 раза). **Дыхательная гимнастика: Хомячок.** Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.**3 .Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Ноябрь****Комплекс №11. 3 неделя**1**.Вводная часть:**1) Построение в колонну: 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба на носках, руки на поясе; 4) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 5) Лёгкий бег за направляющим;6) Ходьба с заданиями для рук;7) Построение по зрительным ориентирам в круг***.******2.Основная часть:******Упражнения с веревочкой*** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, веревочка в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить веревочку в другую руку, опустить руки.2. И. п. — ноги слегка расставлены, веревочка в обеих руках у груди. Присесть, положить веревочку на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять веревочку о, вернуться в исходное положение.3. И. п. — сидя на пятках, веревочка в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять веревочку в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, веревочка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг веревочки, с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика: Бросим мяч**. И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Ноябрь****Комплекс №12. 4 неделя**1**.Вводная часть:**1) Построение в колонну: 2) Ходьба обычная; 3) Ходьба на носках, руки на поясе; 4) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 5) Лёгкий бег за направляющим;6) Ходьба с заданиями для рук;7) Построение по зрительным ориентирам в круг***.******2.Основная часть:******Упражнения с веревочкой*** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, веревочка в правой руке внизу. Руки выпрямить вперед, переложить веревочку в другую руку, опустить руки.2. И. п. — ноги слегка расставлены, веревочка в обеих руках у груди. Присесть, положить веревочку на пол, выпрямиться, руки убрать за спину; присесть, взять веревочку о, вернуться в исходное положение.3. И. п. — сидя на пятках, веревочка в обеих руках внизу. Выпрямиться, поднять веревочку в прямых руках над головой, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, веревочка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг веревочки, с небольшой паузой.**Усложнение :** 4. И. п. — ноги слегка расставлены, веревочка на полу. Прыжки на двух ногах через веревочку вперед - назад, с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика: Бросим мяч**. И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Декабрь****Комплекс №13. 1 неделя****1. Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» Легкий бег.**2. Основная часть:***Упражнения без предметов*1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны**Дыхательная гимнастика: «Часики»**И .п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Декабрь****Комплекс №14. 2 неделя****1. Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» Легкий бег.**2. Основная часть:***Упражнения без предметов*1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Под­нять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлоп­нуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное поло­жение.3. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).**Усложнение** 2. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, подняться хлоп­нуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное поло­жение.**Дыхательная гимнастика: «Часики»**И .п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Декабрь****Комплекс №15. 3 неделя****1. Вводная часть**1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом;5)Построение в круг **2.Вводная часть:*****Упражнения с обручем***1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика**: ПУЗЫРИКИ.Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Декабрь****Комплекс № 16. 4 неделя****1. Вводная часть:**1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом;**2.Вводная часть:*****Упражнения с обручем***1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди. Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди. Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика :** ПУЗЫРИКИ.Пусть малыш сделает глубокий вдох через нос, надует «щёчки – пузырики» и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2 – 3 раза.**Усложнение:** 4. И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах в обруче (вперед –назад) , в сочетании с небольшой паузой.**3 .Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Январь****Комплекс №17. 1 неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2.Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.4. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика: «ГУСИ ЛЕТЯТ»** Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Январь****Комплекс № 18. 2 неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2.Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.4. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.**Усложнение:** 1. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в верх- в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика: «ГУСИ ЛЕТЯТ»** Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Январь****Комплекс № 19. 3 неделя****1.Вводная часть :**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.**2.Основная часть:*****Упражнения с флажками***Новое изображение1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.45 И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика:** «ПЕТУХ» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Январь****Комплекс № 20. 4 неделя****1.Вводная часть :**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал «Лягушки» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.**2.Основная часть:*****Упражнения с флажками***Новое изображение1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.**Усложнение:** 4. И. п. — стоя на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх-вниз и помахать ими, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика:** «ПЕТУХ» Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5-6 раз**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Февраль****Комплекс № 21. 1 неделя****1.Вводная часть :** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2.Основная часть*****Упражнения без предметов***Новое изображение1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 4).2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. (рис. 7)3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика:** «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делаяпопеременные движения руками и приговаривая чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.**3 Заключительная часть.**Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Февраль****Комплекс № 22. 2 неделя** **1.Вводная часть :**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Зайка» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички» легко бегут. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.**2.Основная часть*****Упражнения без предметов***Новое изображение1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 4).2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение. (рис. 7)3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.**Усложнение:** 2. И. п. — ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться -сделать руки вверх, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение**Дыхательная гимнастика:** «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делаяпопеременные движения руками и приговаривая чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.**Заключительная часть.**Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Февраль****Комплекс №23. 3 неделя****1.Вводная часть :** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.***2.* Основная часть:*****Упражнения с мячом*** 1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика :** «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Февраль****Комплекс №24. 4 неделя****1.Вводная часть:** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.***2.* Основная часть:*****Упражнения с мячом*** 1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, вернуться в исходное положение.2. И. п. — сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (между пяток ног), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Согнуть ноги в коленях, подтянув к животу, и коснуться мячом колен, выпрямить колени, убрать руки за голову, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки произвольно. Прыжки вокруг мяча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.**Усложнение:** 1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх над головой, потянуться; опустить мяч вниз, снова взять мячик и вернуться в исходное положение**Дыхательная гимнастика**: «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Март****Комплекс №25. 1неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» .Легкий бег.***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.4. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика :** Часики- стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. **«Доброе утро ребята» Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Март****Комплекс №26. 2 неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик. Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш» .Легкий бег.***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п. — стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить два-три покачивания.4. И. п. — сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.**Усложнение**: 2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперед -вверх, встать, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика :** Часики- стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед (вдох) - назад (выдох) произносить: "Тик - так. (10-12 раз).**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. **«Доброе утро ребята» Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Март****Комплекс №27. 3 неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик. . Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш***2.* Основная часть:*****Упражнения с платочками***1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.**Дыхательная гимнастика : Ворона.** И. п: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Март****Комплекс №28. 4 неделя****1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик. . Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш***2.* Основная часть:*****Упражнения с платочками***1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.2. И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке. Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.**Усложнение:** 1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед, поднять ручки вверх — показали платочек, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика : Ворона.** И. п: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Апрель****Комплекс №29. 1 неделя** **1. Вводная часть**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. . Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).**Дыхательная гимнастика «Часики»**И П: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Апрель****Комплекс № 30. 2 неделя****1. Вводная часть**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Ходьба врассыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками. . Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И.п.— ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение (5 раз).2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).4. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).**Усложнение: Усложнение: 4.** И. п. — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вперед, назад, влево, вправо.(2-3 раза0**Дыхательная гимнастика «Часики»**И П: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 6 раз**3 Заключительная часть.**Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Апрель****Комплекс №31. 3 неделя**1. **Вводная часть:** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная; 3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны»4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.***2.* Основная часть:** Новое изображение***Упражнения с мячом*** 1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.*2. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).**Дыхательная гимнастика : *Ежик*** - сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Апрель****Комплекс № 32 . 4 неделя**1. **Вводная часть:** 1)Построение в колонну: 2)Ходьба обычная;3) Ходьба широким и узким шагом «Гномики – великаны» 4)Лёгкий бег за педагогом; 5)Построение в круг.**2.Основная часть:*****Упражнения с мячом***Новое изображение1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.*2. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола (рис. 2), выпрямиться, вернуться в исходное положение.3. *И. п. —* ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. *И. п.* — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками (рис. 3). Темп упражнения средний (2-3 раза).**Усложнение: 2***. И. п. —* ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, положить мячик на пол , выпрямиться, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика : *Ежик*** - сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь – смирно.«Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Май****Комплекс №33. 1 неделя**1. **Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. **Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.** Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.**Дыхательная гимнастика :** «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Май****Комплекс №34. 2 неделя**1. **Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. **Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.** Ходьба обычная с выполнением задания: руки вверх на носочках – «Марш», руки за голову на пяточках «Марш» ,руки в сторону на внешней стороне стопы «Марш»***2.* Основная часть:*****Упражнения без предметов***1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.3. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.**Усложнение:** 2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться – поднять руки вверх хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика :** «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Май****Комплекс №35. 3 неделя**1. **Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.***2.* Основная часть:*****Упражнения с платочками*** **Новое изображение**1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.2. И. п.— ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение. **Дыхательная гимнастика :** «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!****Май****Комплекс №36. 4 неделя**1. **Вводная часть:**Построение в шеренгу, равнение, приветствие. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет воспитатель.***2.* Основная часть:*****Упражнения с платочками*** **Новое изображение**1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.2. И. п.— ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.3. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение. **Усложнение:** 1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — вверх, показать платочек, вернуться в исходное положение.**Дыхательная гимнастика :** «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки-вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить *4-*5 раз.**3 Заключительная часть.** Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, потянулись, погреемся на солнышке, руки на пояс, руки за спину. Строимся в шеренгу, равняйсь –смирно. «Доброе утро ребята» **Здоровье в порядке, спасибо зарядки!** |
|  |