**Примерное комплексно-тематическое планирование**

**по образовательной области «Физическое развитие» во II младшей группе**

Составила: Герцовская Е.А. – воспитатель МБДОУ № 52, г.Кандалакша

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Рано утром детский сад малышей встречает!» | «В гостях у кукол» | «стайкой» | Ходьба и бег в прямом направлении за воспитателем (1; 23) | Комплекс «Вот мы какие!» (см. приложение) | Ходьба между двумя линиями (расстояние - 25 см) (1; 23) | Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд «Покажем куклам, как мы умеем прыгать» | Подвижная игра «Бегите к кукле» | Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала (в руках у педагога кукла) |
| «Витаминная корзинка осени» (дары осени) | «Собираем урожай» | «стайкой» | Ходьба и бег в прямом направлении за воспитателем, собираем урожай «арбузов» - берём мячи среднего размера | Комплекс с мячом -«арбузик» (1; 25) | Прокатывание мячей «арбузиков» (1; 25) | Ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25-30 см) | Подвижная игра «Пузырь» (2; 43) | Игра «Едем, едем мы домой» (с исп. муз.игры «Урожайная») |
| «Ходит осень по дорожке» (приметы ранней осени) | «Осенние листочки ветер нам принёс» | В колонне по одному | «Осенний букет» (см. приложение) | Комплекс с осенними листочками (1; 24) | Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза) – «как мячики» (1; 25) | Ползание на четвереньках произвольным способом «от листочка к листочку» | Подвижная игра «Солнышко и дождик» | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Д/сад наш так хорош, лучше сада не найдёшь!» | «Поиграем с любимыми игрушками» | В колонне по одному | По кругу, вокруг кубиков (1; 26) | Лёгкий бег по кругу | Комплекс с кубиками (1; 26) | Ползание с опорой на ладони и колени, подлезание под шнур «Доползи до погремушки» (1; 26) | Прокатывание мячей «Прокати и догони» (1; 25) | Подвижная игра «Найди флажок» (2; 42) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| **ОКТЯБРЬ** |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «В мире животных» | «Превратились в весёлых мышат» | В колонне по одному | По кругу, на сигнал воспитателя «Кошка!» - присесть на корточки | В колонне по одному, врассыпную | Комплекс с кубиками «Мы –весёлые мышата!» (см. приложение) | Равновесие – ходьба «Пойдем по мостику» (1; 28) | Прыжки через шнур (1; 28) | Подвижная игра «Кот и мыши» | Игровое упражнение на расслабление «Мышата отдыхают» |
| «Что нам осень принесла» | «Осенняя прогулка в лес | В колонне по одному | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону | Комплекс «Заячья зарядка» (см. приложение) | Прокатывание мячей в прямом направлении; игровое упражнение «Быстрый мяч» (1; 30) | Ползание между предметами, не задевая их «Проползи между кочками и не задень их» (1; 30) | Подвижная игра «Зайка серый умывается» (1; 31) | Игра «Найдем зайку» |
| «Хороши у нас игрушки!» | «Отправляемся в магазин игрушек» | «Мы идём в магазин игрушек…» (см. приложение) | Комплекс «В магазине игрушек» (см. приложение) | Равновесие «Пробеги и не задень» - ходьба и бег между предметами (1; 32) | Прыжки через шнур (1; 28) | Подвижная игра «Лохматый пёс» (использование игрушки) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Дружат в нашей группе девочки и мальчики» | «Будем дружно мы играть» | В колонне по одному | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя: «Ладошки!» (остановиться и похлопать) | Комплекс «Мы с платочками играем» (см. приложение) | Ползание на четвереньках, лазание под шнур (1; 32) | Равновесие «Пробеги и не задень» - ходьба и бег между предметами (1; 32) | Подвижная игра «Пузырь» (2; 43) | Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики» (см. приложение) |
| НОЯБРЬ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Улица полна неожиданностей» (транспорт, безопасность) | «Сегодня мы – шофёры» | В колонне по одному | Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя: «Ладошки!» (остановиться и похлопать) | Комплекс с обручами (1; 34) | Прыжки из обруча в обруч (1; 35) | Прокатывание мяча друг другу (1; 35) | П/и «Ловкий шофёр» (1; 29) | Игровое задание «Машины поехали в гаражи» |
| «Если добрый ты, то всегда легко» | «Прогулка с куклой» | В колонне по одному | Ходьба друг за другом, выполняя задания: «Куколки!» - остановиться, поднять руки в стороны; «Мячики!» - прыжки на двух ногах на месте | Бег врассыпную | Комплекс «Гимнастика с куклой» (см. приложение) | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.«Проползи не задень» (1;36) | Равновесие. Ходьба и бег между предметами.«Пробеги не задень»(1;32) | П/игра «Найди свой цвет» (1;57) | Игровое упражнение на расслабление «Куколки отдыхают» |
| «Когда в семье лад, не нужен и клад» | «Кто живёт в деревне у бабушки?» | В колонне по одному | Ходьба и бег друг за другом. Сигналом для перехода служит изменение частоты ударов в бубен | Комплекс без предметов (1; 36) | Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!»(1;42) | Равновесие- ходьба«Пройди не задень»(1;39) | П/игра «Наседка и цыплята» (2; 46) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| «Как животные к зиме приготовились» | «Прогулка в лес» | В колонне по одному | Ходьба, бег, прыжки – с имитацией животных: Ходим как медведи, бегаем легко, как лисичка, прыгаем как зайка и т.п. | Комплекс «Заячья зарядка» (см. приложение) | Равновесие-ходьба«В лес по тропинке»(1;33) | Прыжки на двух ногах«Зайки- мягкие лапочки»(1;33) | П/игра «Найди свой домик» (1;41) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| ДЕКАБРЬ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Идет волшебница Зима» (признаки зимы в природе) | «Зимняя прогулка» | «Снег сегодня белый, белый…» (см. приложение) | Комплекс «Мы мороза не боимся!» (см. приложение) | Прыжки со скамейки(1;41) | Прокатывание мячей друг другу (1;41) | П/игра «По ровненькой дорожке»(1;36) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| «Правила важные - пожаробезопасные» | «Сегодня мы –пожарные, сильные и смелые!» | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс с кубиками «Пожарные тренируются» (1; 39) | Равновесие - ходьба «Пройдем по мостику»(1;43) | Ползание на повышенной опоре (1;42) | П/игра «Береги предмет»(2;47) | Ходьба в колонне по одному «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» |
| «Что такое Новый год?» | «Превратимся в новогодние игрушки» | В колонне по одному | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Ладошки!» - дети останавливаются и хлопают в ладоши, затем продолжают ходьбу | Бег друг за другом | Комплекс с флажками (1; 37) | Прокатывание мяча между предметами «Не упусти!»(1;42) | Прыжки на двух ногах между предметами «Зайки прыгуны» (1;45) | П/игра «Мы топаем ногами»(2;48) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Новогоднее настроение» | «Лесное приключение» | «За приключениями в зимний лес» (см.приложение) | Комплекс «Вот и елка до небес» (см. приложение) | Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата» (1;47) | Ходьба переменным шагом «Перешагни – не наступи»(1;50) | П/игра «Кони» (2; 44) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| ЯНВАРЬ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Зимние забавы» | «Что нам нравится делать зимой» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Снежинки!» - дети врассыпную легко кружатся по залу; на сигнал: «Мы шагаем!» - вновь встают друг за другом и продолжают движение | Легкий бег друг за другом | Комплекс «Зима» (см. приложение) | Ползание под дугу, не касаясь пола руками (1;48) | Прокатывание мяча между двумя линиями «Ловко и быстро» (1;51) | П /игра «Мы топаем ногами» (2; 48) | Дыхательное упражнение «Подуй на снежинку» |
| «В мире вещей» (одежда, обувь, головные уборы) | «У нас красивая спортивная форма, в ней так здорово и удобно заниматься спортом!» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук | Бег врассыпную | Комплекс «Мы с платочками играем» (см. приложение) | Равновесие – ходьба на ограниченной площади «Пройди не упади» (1;44) | Прыжки с продвижением вперед «С пенька на пенек» (1;50) | П/игра «Найди свой домик» | Ходьба в колонне по одному «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» |
| «Такие разные машины»  | «Отправляемся путешествовать на автомобиле» | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс «Заводи мотор, щофёр» (см. приложение) | Ползание между предметами «Проползи – не задень» (1;30) | Равновесие – ходьба по ограниченной площади «В лес по тропинке» (1;33) | П/игра «Автомобили» (1;59) | Игровое упражнение «Мы отдыхаем на полянке» |
| ФЕВРАЛЬ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Покормите птиц зимой» (зимующие птицы) | «Я – мама-воробьиха, а вы – мои маленькие воробышки» | «Воробышки забавляются» (см.приложение) | Комплекс «Воробьиная зарядка» (см. приложение) | Прыжки с высоты «Веселые воробушки» (1;51) | Прокатывание мяча «Ловко и быстро»(1;51) | П/игра «Воробушки и кот» (2; 43) | Игровое упражнение «Воробышки устали, присели отдохнуть» |
| «Зимние каникулы здоровья» | «Мы – будущие спортсмены» | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс «Хотим спортсменами стать» (см. приложение) | Бросание мяча двумя руками через шнур (1;52) | Лазание под дугу в группировке«Под дугу» | П/игра « По ровненькой дорожке» (1;70) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Папа может все, что угодно» | «Бравые солдаты» | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс «Солдаты -сильные и ловкие» (1; 47) | Равновесие – ходьба переменным шагом «Перешагни - не наступи» (1;50) | Прыжки между предметами «Змейкой» (1;54) |  | Ходьба в колонне по одному «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» |
| «В мире вещей» (посуда, столовый этикет) | «Поможем Федоре» (на сюжет сказки К.Чуковского «Федорино горе») | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс с мячом (1; 52) | Лазание под дугу в группировке (1; 53) | Бросание мяча через шнур (1; 52) | П /игра « Найди свой цвет» (1;47) | Игра на имитацию «Я – маленький чайничек» (см. приложение) |
| МАРТ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Мамы разные нужны, мамы всякие важны» | «Как можно помочь маме» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук | Бег врассыпную | Комплекс «Мы с платочками играем» (см. приложение) | Равновесие- ходьба по ограниченной площади «Ровным шажком» (1;55) | Прыжки в длину с места «Через канавку» (1;56) | П / игра « Найди свой цвет» (1;57) | Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики» (см. приложение) |
| «Кто заботится о нас в детском саду» | «Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята!» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Пузырьки!» - дети врассыпную легко кружатся по залу; на сигнал: «Мы шагаем!» - вновь встают друг за другом и продолжают движение | Легкий бег друг за другом | Комплекс «Нам весело!» (см. приложение) | Катание мяча другу «Точно в руки» (1;57) | Ползание под шнур, не касаясь пола руками «Под дугу» (1;53) | П/игра «Огуречик, огуречик»(1;64) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Домашние питомцы» | «Котята и щенята» | В колонне по одному | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Ладошки!» - дети останавливаются и хлопают в ладоши, затем продолжают ходьбу | Бег друг за другом | Комплекс с кубиками (1; 55) | Прыжки между предметами«Змейкой» (1;55) | Равновесие - ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (1;60) | П/игра «Кролики» (1;54) | Игровое упражнение «Котята и шенята отдыхают» |
| «В гостях у сказки» | «Коза с козлятами» (на сюжет р.н.сказки «Волк и семеро козлят») | «Козлята гуляют» (см. приложение) | Комплекс «Весёлые козлята» (см. приложение) | Ползание на повышенной опоре «Муравьишки» (1;58) | Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось- поймай» (1;57) | П/и «Мы топаем ногами» (2; 48) | Ходьба друг за другом |
| АПРЕЛЬ |
| Тематическаянеделя | Мотивация | Вводная часть |  Основная часть | Заключительнаячасть |
| Построение | Видыходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «Я и мое здоровье» | «Что б здоровым оставаться нужно спортом заниматься» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук | Бег врассыпную | Комплекс «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» (1; 62) | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (1;67) | Ползание по гимнастической скамейке «Жучки» (1;67) | П /игра «Мы топаем ногами» (1;63) | Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики» (см. приложение) |
| «В мире вещей» (мебель, бытовая техника, безопасность в быту) | «О правилах безопасности помним всегда!» | В колонне по одному | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Ладошки!» - дети останавливаются и хлопают в ладоши, затем продолжают ходьбу | Бег друг за другом | Комплекс на скамейке с кубиком (1; 60) | Прыжки со скамейки «Парашютисты» (1;66) | Равновесие – ходьба по ограниченной площади «Ровным шагом» (1;55) | П / игра «По ровненькой дорожке» (1;71 | Ходьба в колонне по одному «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» |
| «Птичий переполох» (приметы весны, перелетные птицы) | «Мы сегодня – птички, птички-невелички!» | В колонне по одному | Ходьба с выполнением заданий для рук чередуется с бегом друг за другом | Комплекс «Воробьиная зарядка» (см. приложение) |  Равновесие -ходьба на повышенной опоре «По мостику» (1;64) | Бросание мяча о пол и ловле его двумя руками « Брось и поймай» (1;57) | П/игра «Коршун и наседка» (1;68) | Упражнение «Птички устали, присели отдохнуть» |
| «Весенняя капель» | «Весенняя прогулка» | «Весенняя прогулка» (см. приложение) | Комплекс «Нам весело!» (см. приложение) | Ползание между предметами « Проползи – не задень» (1;64) | Прыжки в длину на полусогнутые ноги « Кто прыгнет дальше» (1;70) | П / Игра « Птички в гнездах» (1;78) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| МАЙ |
| Тематическая неделя | Мотивация | Вводная часть | Основная часть | Заключительная часть |
| Построение | Виды ходьбы | Виды бега | ОРУ | ОВД | Подвижная игра |
| «У солнышка в гостях» | «Мы – солнечные зайчики» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук | Бег врассыпную | Комплекс с кольцом от кольцеброса (1; 65) | Равновесие.- ходьба по гимнастической скамейке (1; 65) | Прыжки через шнуры (1; 65) | П/игра «найди свой домик» (2; 42) | Упражнение на релаксацию «Бубенчик» (см. приложение) |
| «Мама, папа, я – дружная семья» | «Отправляемся в поход» | В колонне по одному, врассыпную | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Пузырьки!» - дети врассыпную легко кружатся по залу; на сигнал: «Мы шагаем!» - вновь встают друг за другом и продолжают движение | Легкий бег друг за другом | Комплекс с флажками (1; 67) | Броски мяча вверх и ловля двумя руками (1; 67) | Ползание по скамейке (1; 67) | П/игра «Прокати шарик к своему флажку» (2; 46) | Ходьба в колонне по одному «Возвращаемся в детский сад» |
| «Наш детский сад» | «Мы – весёлые ребята, мы – ребята-дошколята!» | В колонне по одному | Ходьба друг за другом, на сигнал воспитателя: «Ладошки!» - дети останавливаются и хлопают в ладоши, затем продолжают ходьбу | Бег друг за другом | Комплекс «Нам весело!» (см. приложение) | Равновесие – ходьба по доске (14 69) | Прыжки через шнуры (расстояние 30 см) (1; 69) | П/игра «Пузырь» (2; 43) | Ходьба в колонне по одному «По ровненькой дорожке шагают наши ножки» |
| «Лето – это маленькая жизнь» | «Летняя прогулка» | «На встречу с летом!»» (см. приложение) | Комплекс «Здравствуй, лето!» (см. приложение) | Катание мяча друг другу (14 71) | Ползание с упором на ладони и стопы «Медвежата» (1; 71) | П/игра «Поймай комара!» (2; 44) | Упражнение на релаксацию «Воздушные шарики» (см. приложение) |

**Литература:**

1. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010

2. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011

**Приложение:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вводная часть | Комплексы общеразвивающих упражнений | Упражнения на релаксацию |
| ***«ОСЕННИЙ БУКЕТ»******Воспитатель:* -** Здравствуйте, дети! Посмотрите, какой я сегодня сюрприз принесла – «Осенний букет из листьев».Падают, падают листья – В детском саду листопад…Желтые, красные листьяПо ветру вьются, летят. Воспитатель: (раздает листочки и обращается к детям:) «А теперь я расскажу вам интересную историю про один листочек, из этого «Осеннего букета». - Жил был на свете один зеленый листок, который не хотел менять свой цвет, думал, что всегда будет зеленым – старался убежать от кисточки, она хотела его окрасить в желтый цвет. Убегал, убегал листочек, крутился по ветру. Но кисточка его догнала, и все же выкрасила в желтый цвет. Скоро все листья на деревьях пожелтеют, их тоже кисточка покрасит. А потом они в свою очередь расстелются под нашими ногами красивым, шуршащим ковром. - А теперь давайте все превратимся в листья из этого «Осеннего букета».*Разминка.*Золотые листики с дерева летят,Это листопад. *Дети строятся колонной друг за другом*.Мы – осенние листочки, *Ходьба друг за другом по кругу.* На деревьях, на кусточках Мы все лето просидели, Дунул ветер полетели. Мы летали, мы летали, *Бег друг за другом по кругу.* Очень сильно все устали Лишь утихнул ветерок, Мы уселись все в кружок. На полу лежат листочки, *Ходьба друг за другом по кругу.*  Словно желтые цветочки. Но рассыплется кружок, Если дунет ветерок. Вот и ветер появился, *Свободное кружение.* Листопадом закружился, Все листочки поднялись И в букетик собрались.Повторить 2 раза.**«МЫ ИДЁМ В МАГАЗИН ИГРУШЕК»**- Дети, мы сегодня с вами пойдём в магазин, в котором продаются яркие, весёлые, задорные игрушки. Вы ведь любите игрушки?- Да!- Тогда пошли в магазин игрушек, в магазин машин, кукол и петрушек.( Обычная ходьба. )В магазине куклы есть,всех по пальчикам не счесть.Куколки-балетницы,смешливые кокетницы.( Ходьба на носках, руки прижаты к туловищу)Заводные зайчикипрыгают как мячики.( Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)Там лошадки дружно скачутну, как будто по лугам.( Прямой галоп)Вот и близко магазин,до него мы добежим.( Бег по кругу)Перед тем, как внутрь зайдём,мы немного отдохнём.И. П.: основная стойка, руки вдоль туловища.1 – вдох, потянуться вверх, подняться на носки.2 – выдох с произношением «ух», вернуться в исходное положение (4 раза). **«СНЕГ СЕГОДНЯ БЕЛЫЙ, БЕЛЫЙ…»**1.Снег сегодня белый, белый. *Ходьба по кругу.* От него кругом светло Рукавички мы наденем, Будет в шубках нам тепло.2. Снег идет и не перестает *Бег по кругу.* И сугробы у ворот. Ты не стой, не стой на месте Ты побегай с нами вместе.3.Ох, как жарко, жарко, жарко *Перейти на медленную ходьбу, а затем бег* До чего ж горячий снег.  Щеки красные у всех.Повторить 2 –3 раза.**«ЗА ПРИКЛЮЧЕНИЯМИ В ЗИМНИЙ ЛЕС»****Воспитатель:** Веселится детвора – Снег – снежок идет с утра.Скоро праздник – Новый год,Елка в гости к нам придет.И ребята, и зверята праздник ждут.А зверята ведь в лесу живут.В гости к ним сегодня мы пойдем? (Да)**Воспитатель:** *(Ходьба в колоне за воспитателем ).*Чтобы нам не потеряться,Нужно за руки держаться.Отправляемся мы в лес,Ждет нас много в нем чудес.*(Ходьба “змейкой”, держась за руки )***Воспитатель:** По сугробам мы шагаем,  Выше ножки поднимаем! *(Ходьба с высоким подниманием колена )*По сугробам мы идемИ ничуть не устаем.**Воспитатель:**Холодно в лесу зимой – *(Быстрый бег в колонне за взрослым)*Побежали все за мной!С бегом будет веселей,С бегом будет нам теплей.**Воспитатель:**По тропинке мы шагаем, *(Ходьба с хлопками на каждый шаг )*Руки наши согреваем. – 2 раза.**Воспитатель:** Вот полянка, вот и лес *(Перестроение в круг. В середину круга ставится елочка.)*Вот и елка до небес!**«ВОРОБЫШКИ ЗАБАВЛЯЮТСЯ»****Воспитатель:** Ребята, сегодня мы поиграем так. Вы будете маленькими воробышками, а я – вашей мамой воробьихой. *(воспитатель надевает маску воробья)*.*Мама воробьиха**Зовет своих детей**«Ко мне, мои воробышки,**Летите поскорей!**Сегодня начинаем**Учится мы летать.**Скорее в круг вставайте**И будем начинать».*Построение в круг. Ходьба по кругу друг за другом,с характерными движениями рук «помахивание крыльями». «Мама воробьиха» показывает движение.**Воспитатель:** Уснула воробьиха, а воробышкам только того и надо. Расправили они крылышки и разлетелись кто куда. Летают воробышки по всему залу. *(Бег врассыпную)*.«Воробьиха» просыпается.*Чик-чирик, чик-чирик,**Что за шум? Что за крик?**В круг скорее становитесь**И опять летать учитесь*.Дети становятся в круг, игра повторяется. Воспитатель снова делает вид, будто засыпает, дети разбегаются врассыпную, затем «воробьиха» просыпается.**«КОЗЛЯТА ГУЛЯЮТ»****Воспитатель:** Дети, вы сказки любите? Сегодня мы с вами будем не ребятами, а козлятками. Покружились, покружилисьи в козлят мы превратились! (*дети кружатся, им надевают шапочки козлят, воспитатель – шапочку Козы).*Стоит в поле теремок, дверь закрыта на замок.В домике козлята спят, сладко носики сопят.Рано утром все вставали и зарядку выполняли.Вышли козлята гулять свои ножки поразмять.По лужку гуляли, ножки поднимали.*(Ходьба с высоким подниманием колена.)*1,2,3,4,5 на носках идем гулять.*(Ходьба на носках, руки на пояс.)*1,2,3,4,5 будем прыгать и скакать.*(Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на пояс.)*А теперь домой спешим,друг за другом побежим.*(Бег детей с переходом на ходьбу, перестроение вкруг на вытянутые руки.)***«ВЕСЕННЯ ПРОГУЛКА»** Бегут ручейки, звенят ручейки,И ожил задумчивый лес.Скорее во двор, скорее гулять!И солнышку нос свой подставлять.1.Мы шагаем, мы шагаем, *Ходьба друг за другом,*Руки выше поднимаем *руки вверх, в стороны, вниз.*Голову не опускаемДышим ровно, глубоко.2. Поднимаем ноги выше, *Ходьба с высоким подниманием колен.*Через кустики и кочки,Через кочки и пенечки,Кто высоко так шагал, Не споткнулся и не упал.3. Наши ножки, наши ножки *Бег в колонне друг за другом.*Побежали по дорожке.4.Мы шагаем, мы шагаем, *Ходьба друг за другом с остановкой* По сигналу замираем. *по сигналу*И задание выполняем **«НА ВСЕТРЕЧУ С ЛЕТОМ»**Построение в круг. Ходьба на месте. Мы шагаем друг за другом,лесом и зеленым лугом.Ходьба на носках,руки в стороны.Крылья пестрые мелькают.Махи руками вверх и вниз.В поле бабочки летают.1.2.3.4 полетели, закружили.Ходьба, высоко поднимая колени. А теперь пройдем немного,Поднимая выше ноги.(Ходьба, поднимая прямые ноги),как солдаты на параде.(не сгибая их в коленях)Мы шагаем ряд за рядом. | **«ВОТ МЫ КАКИЕ!»**1. «Покажи ручки»И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Маленькие - большие»И.п.: то же, руки внизу.Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.3. «Покажи колени»И.п.: стоя, руки на поясе.Вып: «Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!», и.п.Пов:4-5 раз.4. «Чьи ножки?»И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.5. « Как умеют прыгать ножки»Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**«МЫ – ВЕСЁЛЫЕ МЫШАТА»****Первое упражнение мышиной зарядки называется «Не урони свой кубик**». Для этого вы должны немного расставить ноги – вот так, руки с кубиком опущены. Затем поднимаем руки в стороны, вверх, поднимаемся на носочки и перекладываем кубик в другую руку; снова руки в стороны, затем вниз. Повторяйте за мной! (4 раза). Молодцы, мышата!**Второе упражнение нашей весёлой зарядки называется «Кубик вниз!».** Стоим прямо, ноги расставим в стороны – вот так! Наклоняемся вперёд, ножки прямые, коленочки не сгибать! Кладём кубик на пол, выпрямляемся, руки опущены. Затем опять наклоняемся вперёд, берём кубик с пола, выпрямляемся. Выполним это упражнение вместе со мной! (4 раза) Не забываем держать ноги выпрямленными, коленки не сгибаем.Для следующего упражнения мышиной зарядки нужно сесть на пол, ноги в стороны, носочки натянуть. Вот так! **Упражнение называется «Положи кубик далеко».** Посмотрите как я выполню его. Мои ноги прямые, носочки натянуты. Наклон вперёд, кладу кубик далеко от себя. Вот так! Оставляю кубик, выпрямляюсь! Опять наклон вперёд, беру кубик, выпрямляюсь. Повторяйте за мной! (4 раза)А теперь, весёлые мышата, пришло время **попрыгать**! Встаньте, положите кубик на пол и под весёлую музыку будем прыгать на двух ножках возле своего кубика. Прыгаем! А теперь шагаем! Прыгаем! (6-8 подскоков вокруг кубика. Чередуя с ходьбой (3 раза).**«ЗАЯЧЬЯ ЗАРЯДКА»**«Зайка наш боится волка» И.П. о. с. Руки на пояс. 1-2. поворот головы в сторону - «смотрит в стороны он зорко» 3-4. повторить в другую сторону. «Не растет зимой капуста» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. «наклонился вправо, пусто», 2. «наклонился влево, пусто». «Лисица заметает хвостом следы» И.П. стоя на коленях. Руки свободно. 1-2. сесть на пол у правой пятки. 3-4. повторить в другую сторону.«На полянке лесной, зайки прыгают гурьбой» И.П. у. с. руки на пояс. 1.прыжки на месте, на носках. «Прыг- скок, прыг-скок, и за кусток». 15-20 прыжков. «Заячья беседа» И.П. о.с. 1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос. 2-3. выдох с произношением звука: «м-м-м» при закрытом рте.**«В МАГАЗИНЕ ИГРУШЕК»**Вот и пришли мы в магазин, посмотрите, сколько игрушек.1.) Для рук.Разноцветные матрёшки дружно хлопают в ладошки.И.П.: О.С., руки вдоль туловища. Подняться на носки, хлопок над головой, исходное положение ( 6 раз .)2.) Для шеи.Слон – весёлый озорник, головой качать привык.И.П.: ноги узкой дорожкой, руки на поясе.1 – наклон головы вперёд.2 – наклон головы назад (по 3 раза в каждую сторону, в медленном темпе.)3.) Наклоны туловища.Бьёт крылом гусь и гогочет, ущипнуть, наверное хочет.И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу, ладони в стороны.1 – наклон вперёд, руки отвести назад, потрясти кистями рук и произнести «га-га-га».2 – исходное положение ( 6 раз. )4.) Приседание.Мишка делает зарядку – приседает и встаёт и совсем не устаёт.И.П.: руки на поясе, ноги узкой дорожкой.1 – присесть, обхватить колени руками, на выдохе произносить «ух».2 – исходное положение ( 6 раз. )5.) Для спины.Лиса – рыжая плутовка, прогибает спину ловко.И.П.: стоя на четвереньках.1 – выгнуть спину, голову поднять, сделать вдох.2 – выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох ( 5 – 6 раз.)6.) Прыжки в чередовании с ходьбой.Очень важная игрушка прыгалка – скакалка – подготовка в мастера, верная закалка!Прыжки без скакалки: на двух ногах на месте, на двух ногах вокруг себя, «весёлые ножки», выбрасывая прямые ноги вперёд (3 раза по 10 прыжков в чередовании с ходьбой)**«МЫ С ПЛАТОЧКАМИ ИГРАЕМ»**1. «Передай платочек»И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.Вып: поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой, и.п. Пов:4-5 раз.2. «Спрятались»И. п.: то же, взять платочек за углы.Вып: присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!», и.п. Пов:5 раз3. «Спрячем ножки»И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.Вып: наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!» Пов:5 раз4. «Спрячем платочек»И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.Вып: ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!» Пов:5-6 раз.5. «Покажи платочек»И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.Вып: поднять ногу с платочком вверх «Вот!», Пов:3-4 раза, то же другой ногой.6. Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.**«ГИМНАСТИКА С КУКЛОЙ»**У Катюши в гостях  *( Поочередное поднимание ног)*Два цыпленка в лаптях,Петушок в сапожках,  *( наклонились к «сапожкам», вернулись)* Курочка в сережках, (Р*уки подняли, потянулись, вернулись )* Селезень в кафтане, *(Руки на поясе. Повороты туловища в*  *разные стороны (повторить 3-4 раза))*Утка в сарафане,А корова в юбке, *(Прыжки детей на двух ногах.)*В теплом полушубке.Всех вместе собрали, *(Бег в разных направлениях. Спокойная ходьба.)*Бегать дружно стали.**«ВОТ И ЁЛКА ДО НЕБЕС»**«Вот и елка до небес»Вот полянка, вот и лес.Вот и елка до небес.Вот она какая,Елочка большая! *(Стоим руки внизу, поднимаем руки вверх, смотрим на них , опускаем вниз).*Распушила елка лапы,Стала красоваться.А мальчишки и девчонки Стали улыбаться.Всем ребятам нравитсяЕлочка-красавица.*(Стоим , ноги вместе , руки в стороны –пальцы разомкнуты.Повороты туловищем : вправо, прямо; влево , прямо).*Кто под елкою сидитИ ушами шевелит?Кто под елкой тихо плачетИ тихонечко дрожит?Мы присели – дружно встали,Никого не увидали.Мы присели, дружно встали,Вдруг зайчишку увидали.*(Стоим , ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть руками коснуться пола , встать).*Ты, зайчишка, выходиДа друзей своих зови.Тут зайчишки прибежали,Чудо-елку увидали,Стали прыгать, веселитьсяИ вокруг себя кружиться.*( Стоим ноги на ширине плеч , руки на поясе .Прыжки на двух ногах вокруг своей оси*).**«ЗИМА»**1.«Погреем руки»И.п. ноги слегка расставлены. 1 – поднять согнутые руки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп». 2 – и.п.2. «Погреем ноги»И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – наклониться похлопать по коленям, сказать «Хлоп», 2 – принять и.п.3. «Поедем на лыжах с горки»И.п. ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – не сгибая колен, наклон вниз, руки отвести назад. 2 – и.п.4. «Рады зиме»Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.Все упражнения повторить по 4 -5 раз.**«ЗАВОДИ МОТОР, ШОФЕР!»**1. «Заведи мотор»И.п.: пятки вместе, носки врозь, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулаки.Вып: круговые движения руками на уровне груди.2. «Накачаем шины»И.п.: ноги слегка расставить, пальцы сжаты в кулаки, перед собой.Вып: наклон вперёд, и.п. Пов:5-6 раз.3. «Проверка руля»И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях (имитация держания руля).Вып: поворот вправо (влево), и.п.Пов:4-6 раз.4. «Открой ворота»И.п.: то же.Вып: вынести руки вперёд, развести в стороны.5. «Сели в машину»И.п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе.Вып: присесть (едем с горки), встать(в горку), Пов:5-6 раз.6. «Поехали быстро-быстро»Бег врассыпную.**«ВОРОБЬИНАЯ ЗАРЯДКА»** «Чистим перышки». ( Сделать пружинку, наклонить голову вправо, снова пружинку , то же влево. ( 4 раза).«Расправляем крылышки». (Ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть, то же с левой. (4 раза.)«Умываемся». ( Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вперед – характерные движения «умывание» (4 раза.)«Найдем зернышко».(Присесть, постучать пальцами по полу, снова встать. ( 4 раза.)«Учимся летать».(Прыжки на месте со взмахами рук.) (8 раз)«Мы растем».(Ноги вместе, руки внизу. Поднять руки верх, потянуться – вдох, опуститься вниз-выдох.) (4 раза)**«ХОТИМ СПОРТСМЕНАМИ СТАТЬ!»** «Я приучен к распорядку. *(Ноги вместе, руки вдоль туловища.* Чтоб бодрым быть весь день,  *Подняться на носки, руки поднимаем*  По утрам на физзарядку  *вверх, снова опускаемся вниз.)* Становиться мне не лень». *(5-6 раз.)* «Упражнение второе  Называют «Петушком» (П*однимаем правую (левую) руку.* Правой, левою рукою О*пускаем вниз.)* Помашу я, как крылом». *( 5-6 раз).*«Неваляшка». Успокоясь, (*Наклоняемся вправо, влево.)* Руки я кладу на пояс. *( 5-6 раз.)* Вправо влево наклоняюсь, Покачавшись, выпрямляюсь.«Упражненье «Приседай-ка» (*Приседания.* )  Не ленись и приседай, *( 5-6 раз.)* На раз и два, вставай-ка. «Упражненье впереди (Поднимаем прямую ногу вверх,«Сделай и не упади» хлопаем под коленом в ладоши). Задери повыше ножку, Под коленом бей в ладоши.**«ВЕСЁЛЫЕ КОЗЛЯТА»**Мы послушные козлята! Дверь закрыли на крючок. ( Ноги ставим на ширине плеч, руки вниз. Руки вперед, вверх, вернутся в исходное положение (5-6 раз)Мы, козлята, - молодцы! Волка мы не пустим. (Ноги ставим на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вправо, вернутся в и.п., наклон влево – и.п.(4-5 раз)Мы были с мамой-козочкой на лугу, пили шелковую росу. ( Ноги ставим на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, не сгибая колени, вернуться в и.п. (4-5раз).Мы были маленькие козлятки, а теперь – большие. (Ноги ставим на ширине плеч, руки вниз. Приседание. Подняться на носочки руки вверх. (5-6 раз) Скоро на полянку с мамой мы пойдем, быстро прыгать мы начнем. ( Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (5-6 раз).Поняли козлята, что это волк-кусака. Решили его прогнать из своего леса. Стали бросать в него мячики.**«НАМ ВЕСЕЛО!»**Все упражнения повторить по 4 -5 раз.1.«Весёлые руки».И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – поднять руки в перёд, 2 – и.п. 2. «Весёлые ноги». И.п. сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. 1 – наклон вперёд, дотронуться до носков ног, 2 – и.п.3. «Весёлые пружинки».И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе сделать не глубокие приседания.4. «Нам весело».Прыжки на двух ногах вокруг себя. Выполнить в чередовании с ходьбой.**«ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!»**Дети повторяют движения в соответствии с текстом: На разминку становись! Вправо-влево повернись. Повороты посчитай, 1.2.3. не отставай. (вращение туловища вправо, влево) Начинаем приседать – 1.2.3.4.5. тот, кто делает зарядку, может нам сплясать вприсядку. (приседания) А теперь поднимем ручки, и опустим их рывком. Будто прыгаем мы с кручи, летним солнечным деньком (поднять прямые руки над головой, и резким движением опустить их вниз, назад.) Подтянуть к груди колено, и немного постоять. Научитесь непременно, равновесие держать. (поднять согнутую в колене ногу, и удержать) Вот лягушка поскакала, видно здесь воды ей мало. (прыжки вверх из полного приседа) Шаг на месте ходим строем! Чтоб дыханье успокоить. (ходьба на месте, руки вверх – вдох, опустить – выдох) |  **«БУБЕНЧИК»**Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.**«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик… (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик… ласкает шарик… Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарику.**« Я МАЛЕНЬКИЙ ЧАЙНИЧЕК"**"Я - маленький чайничек, низенький, кругленький, Это - мой носик, а вот моя ручечка, Крутым кипяточком меня наполняй, Потом наклоняй – и чаёк наливай!  Я - маленький чайник,я низенький, пухленький, Это - мой носик,а вот моя ручечка, Ты нежно над чашкой меня наклоняй, Друзьям улыбайся и чай наливай!"Дети выполняют имитационные движения**«ЛЕТНИЙ ДЕНЁК»**Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:  Я на солнышке лежу,  Но на солнце не гляжу.   Глазки закрываем, глазки отдыхают.   Солнце гладит наши лица,   Пусть нам сон хороший снится.   Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!   Прогуляться вышел гром.   Гремит гром, как барабан. |