*2-я младшая группа*

**Декабрь**

Комплекс 1

**С разноцветными снежинками**

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (набивные мячи, кубики) — змейкой.
2. И. п.— ноги на ширине ступни, снежинка в правой руке внизу. Ру­ки выпрямить вперед, переложить снежинку в левую руку, опустить руки.
3. И. п.— ноги слегка расставлены, снежинка в обеих руках у груди. Присесть, положить снежинку на пол, выпрямиться, руки убрать за спи­ну; присесть, взять снежинку, вернуться в исходное положение.
4. И. п. — сидя на пятках, снежинка в обеих руках внизу. Выпрямить­ся, поднять снежинка в прямых руках над головой, вернуться в исход­ное положение.
5. И. п.— ноги слегка расставлены, снежинка на полу. Прыжки на двух ногах вокруг снежинки, с небольшой паузой.

6. Игровое упражнение **«Снежинки и ветер**.**»**

Дети собираются в кружок и берутся за руки. По сигналу воспитателя: «Ветер задул сильный, силь­ный. Разлетайтесь, снежинки!» — разбегаются в разных направ­лениях по залу, расправляют руки в стороны, покачива­ются, кружатся. Воспитатель говорит: «Ветер стих! Возвращай­тесь, снежинки, в кружок!» Дети сбегаются в кружок и берут­ся за руки.

7. Ходьба в колонне по одному со снежинками.

**Комплекс 2**

**С волшебными снежками**

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

1. И.п. — ноги на ширине ступни, снежок в обеих руках внизу. Под­нять снежок вверх, руки прямые, опустить снежок, вернуться в исходное по­ложение.
2. И. п.— нога на ширине ступни, снежок в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить снежок от ладошки к ладошке, выпрямиться, вер­нуться в исходное положение.
3. И. п. — сидя ноги врозь, снежок в согнутых руках у груди. Накло­ниться вперед, коснуться снежком пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. И. п. —ноги слегка расставлены, руки произвольно, снежок на по­лу. Прыжки вокруг снежка в обе стороны, с небольшой паузой между сериями прыжков.

6. Игровое упражнение **« Найди Снегурочку».** Воспитатель наряжает куклу Снегу­рочкой и прячет ее в зале так, чтобы никто из детей не знал об этом. Во время прогулки воспитатель говорит детям о том, что сегодня к ним обещала прийти в гости Снегурочка, она хо­чет поиграть и поплясать с ними. Наверное, она уже пришла и спряталась от ребят, чтобы они ее поискали. Найдя Снегурочку, дети водят хороводы с ней, приплясывают, кружатся парами.

*2-я младшая группа*

**Январь**

**Комплекс 1**

**«Вместе играем, Рождество встречаем»**

1. Ходьба и бег в колонне по одному

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 2—3 покачивания.
4. И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное по­ложение.

6.Игровое упражнение **«Поймай игрушку!»**

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать игрушку (хлопки в ладоши над головой).

Игра **«Найдем снежок».**

**Комплекс 2**

**«Зайка беленький в лесу»**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!»
дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!»
легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

1. 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. 6).
2. И. п.— ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, об­хватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.
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.

 6.Игра **Зайка беленький сидит.**

Играющие, подражая зайчикам, бегают, веселятся по залу-полянке, а потом подбегают **к** воспитателю, приседают на корточки. Воспитатель произносит следующие слова:

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так,

Он ушами шевелит.

Дети поднимают руки к голове и шевелят руками, как зайцы ушами. Воспитатель продолжает: '

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп,

Надо лапочки погреть.

Дети встают и хлопают в ладоши, а потом скрестным движени­ем рук хлопают себя по плечам, делают вид, что греются.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Скок-скок, скок-скок,

Надо зайке поскакать.

На эти слова дети подпрыгивают на двух ногах на месте. На­конец, воспитатель говорит:

Мишка зайку испугал.

Зайка прыг... и ускакал.

Он пугает детей, изображая мишку, они разбегаются по пло­щадке кто куда.

7. Ходьба в колонне по одному.