*1-я младшая группа*

**Декабрь**

**Комплекс 1**

С разноцветными снежинками

 Ходьба и бег (чередуются) в колонне по одному. В одной руке дети держат снежинку.

1. «До свидания». И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опу­щена. Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку. Повторить 3 раза.
2. «На колени». И.п.: ноги врозь, снежинку вверх. Наклон впе­ред, снежинку к коленям, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3. «Не урони». И.п.: сидя, снежинка на коленях, руки упор сбоку. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
4. «Вокруг снежинки». И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу. Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону. Закончить обычной ходьбой и бегом друг за дру­гом.' Повторить 3 раза.

Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс 2 «Зима»**

с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики

**Воспитатель.** Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка-зима.

Гуляем по зимней дороге. (Ходьба по залу в колонне по одному (15 секунд).) Гуляем с друзьями. (Ходьба парами, держась за руки (10 се­кунд).) Радуемся прогулкам на воздухе. (Бег врассыпную (15 се­кунд)).

Ходьба врассыпную (10 секунд).Построение в круг.

1. **Упражнение «Падает снег»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки поднять вверх — вдох.

Опустить — выдох.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

1. **Упражнение «Греем колени»**

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

Наклон вперед, ладони на колени, подуть на колени, вып­рямиться.

Повторить 4 раза, темп умеренный.

Указание: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

1. **Упражнение «Глазки устали от снега»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами, посмотреть вверх. Повторить 3 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

1. **Упражнение «Холодно»**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза.

Показ и объяснение воспитателя.

1. **Упражнение «Детвора рада зиме»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки, 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередовать с ходьбой.

Бег по залу врассыпную (20 секунд).

**Дыхательное упражнение «Дуем на снежинки»**

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

*1-я младшая группа*

**Январь**

**Комплекс 1**

**«Петя-петушок»**

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

**Воспитатель.** Ребята, к нам в гости сегодня пришел пе­тушок. (Показывает игрушечного петушка.)

**Петушок.** Ку-ка-ре-ку.

**Воспитатель.** Петушок, петушок,

Золотой гребешок,

Масляна головушка,

 Шелкова бородушка.

Что ты рано встаешь,

Голосисто поешь,

Деткам спать не даешь?

**Петушок.** Я хочу провести с ребятами зарядку.

**Воспитатель**. Покажем петушку, как мы умеем ходить. Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба, высоко поднимая колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд). **Воспитатель.** Убегаем от петушка. Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба врассыпную (20 секунд). Построение врассыпную.

**Петушок.** Повторяйте за мной упражнения, ребята. По­кажите, какие вы ловкие.

1. **Упражнение «Петушок машет крыльями»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно».

1. **Упражнение «Петушок пьет водичку»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклониться.

Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

1. **Упражнение «Петушок клюет зернышки»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

1. **Упражнение «Петушок радуется»**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2—3 пружинки и 5—6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

 **Дыхательное упражнение «Петушок»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. Вдох. Выдыхая, произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

**Воспитатель**. Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

Петушок, петушок,

Подари мне гребешок.

Ну, пожалуйста, прошу,

Я кудряшки расчешу.

Дети благодарят петушка за интересные упражнения

*1-я младшая группа*

 **Комплекс 2**

 Поиграем с шишками.

 Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспи­тателем. Дети берут из корзины по две шишки и становятся перед воспитателем.

 1. *И. п.:* стоя, руки опустить. Поднять прямые руки в стороны-вверх, опустить (4—6 раз).

 2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты на груди. Выпрямить руки, показать шишки воспитателю, смотреть вперед, руки при­жать к плечам'. Стараться сильно не прогибать верхнюю часть туловища (4—5 раз).

 3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять одновременно *руки* и ноги, коснуться шишками стоп, вернуться в исходное положение (3—4 раза). Если дети хорошо выполняют упражнение, то можно предложить им коснуться шишками стоп, отвести прямые руки за голову, а потом опустить ноги.

4. Поскоки на месте. Шишки держать в обеих руках.

Спокойная ходьба. Положить шишки.