**Сентябрь**

**1-2 неделя (комплекс№1)**

**«У меня спина прямая»**

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямёшенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

**3-4 неделя (комплекс №2)**

**«Руки в стороны».**

И.п. – стоя около кровати.

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая).

Чтобы вырасти быстрей (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

**Октябрь**

**1-2 неделя (комплекс №3)**

1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу.

   Руки через стороны вверх, хлопок над голо -

   вой с полуприседом.

2.И.п. – стоя руки на поясе.

   Повороты туловища в правую и левую сторону

   с полуприседом.

3. И.п.- стоя руки на поясе.

    Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

4. И.п. – стоя руки на поясе.

    Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

5. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе.

    Встать на колени, руками сделать хлопок

    над головой. Вернуться в и.п.

6. И.п. – стоя руки на поясе.

    Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

**2-3неделя (комплекс №4)**

**«Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная.

**Ноябрь**

**1-2 неделя (комплекс №5)**

**«Бабочка»**

Спал цветок И.п.: сидя на корточках,

руки вместе под щекой, глаза

закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыть

глаза, опустить руки через

стороны, встать.

Больше спать И. п.: стоя. Повороты головы

не захотел вправо-влево, показать

пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют

Взвился вверх и полетел движения по тексту.

(2-3 раза)

**2-3неделя (комплекс №6)**

**«Солнышко»**

**1.** «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

**2.** «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

**3**. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

**4.** «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

**5.** «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

**6.** «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**Декабрь.**

**1-2 неделя (комплекс №7)**

**«Пробуждение солнышка»**

**1.** «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

**2.** «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.

**3.** «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

**4.** «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

**5.** «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

**6.** «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

**7.** «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

**3-4 неделя (комплекс №8)**

**«Заинька – зайчишка»**

**1.** «Заинька, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль

серенький, потянись» туловища. Приподняться

на носки, руки через

стороны вверх.

**2.** «Заинька, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе.

серенький, повернись» Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

**3.** «Заинька, попляши, И. п.: то же. Мягкая

серенький, попляши» пружинка.

**4.** «Заинька, поклонись, И. п.: то же. Наклоны

серенький, поклонись» туловища вперед.

**5.** «Заинька, походи, И. п.: то же. Ходьба на

серенький, походи» месте.

**6.** «Пошел зайка Ходьба по ребристой

по мосточку» доске.

**7.** «Да по кочкам, Ходьба по резиновым

да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

**Январь**

**1-2 неделя (комплекс №9)**

**«Ветерок»**

**1.** «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

**2.** «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

**3.** «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

**4.** «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

**5.** «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

**6.** «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**3-4 неделя (комплекс №10)**

**«Лесные приключения» часть первая.**

**1.** «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

**2.** «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

**3.** «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

**4**. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

**5.** «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

**6.** «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Февраль**

**1-2 неделя (комплекс №11)**

**«Лесные приключения» часть вторая.**

**1 .** «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

**2.** «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

**3.** «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

**4.** «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

**5.** «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**3-4 неделя (комплекс №12)**

**« Малыши  - крепыши»**

|  |  |
| --- | --- |
| Малыши – крепыши  вышли по – порядку. | Шагаем на месте |
| Малыши – крепыши  Делают зарядку. | Руки -  в стороны, сгибаем руки в локтях. |
| Руки вверх, руки вниз,  Дружно наклонились. | Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок. |
| Еще раз, еще раз,  Ровно распрямились. | Повторить, выпрямиться. |
| Влево, вправо поворот –  В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Еще раз, еще раз,  В стороны посмотрим. | Повороты в стороны. |
| Вот так, вот так  Дружно мы шагаем! | Ходьба на месте. |
| Вот так, вот так  Дружно подрастаем! | Встать на носки, руки вверх, потянуться. |

**Март**

**1-2 неделя (комплекс №13)**

**«Веселая физкультура».**

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

**3-4 неделя (комплекс №14)**

**«Гимнастика для котят».**

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (дети потягиваются, лежа на спине)

Лапки друг о дружке трем (потирают одну руку о другую)

И в ладошки громко бьем.( хлопают)

А теперь поднимем ножки,( Поочередно поднимают ноги)

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки (поднимают и опускают голову)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – (двигают тазобедренными суставами влево)

«Хвостиками» помахали,

Выгнулись, прогнулись, (выгибают и прогибают спину)

На бок повернулись, (поворачивают голову вправо и влево)

Почесали пятки, (почесывают пятки).

Постучали об пол немножко,( стучат пятками об пол)

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, (ходят по дорожке здоровья)

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой - вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй, день, веселый день!»