

Январь 1-2 недели.
Комплекс №9.

1. Ходьба по кругу- катают ком.
Сегодня из мокрого снежного снега
(Лепят комок руками)
Мы снежную бабу
(показывают)
Слепили у дома (показывают)
Стоит наша баба у самых ворот
(Руки согнуты в локтях перед лицом ладонками вверх.) «Ворота» – разводим и сводим руки)

Никто не проедет,
Никто не пройдёт
(имитация)

Знакома она уже всей детворе
(поворачиваются в круг)

А Жучка всё лает
(грозят пальцем)
« Чужой во дворе»

2.»Игра в снежки»

Нагнуться, взять «снег», распрямиться и скатать «снежок», бросить коротким и резким движением.

3. Нам в лицо летят снежинки,
А на льду одни картинки.
Дружно встанем на коньки,
Ну, попробуй, догони!
(дети бегут по кругу как «конькобежцы»)

4.»Едем с горки»
И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях -
«сели на санки» ноги выпрямили – едем вниз
(3-4раза)

5.» Погреемся» - подскоки.

П/И «Два мороза»

На одной стороне стоят дети, на другой стороне у них дом. Два водящих:

Мы два брата молодые

Два мороза удалые

Я мороз красный нос,

Я мороз – синий нос

Кто из вас решится

В путь дороженьку пуститься?

Ребята: Не боимся мы угроз

И не страшен нам мороз!

Дети перебегают на другую сторону, морозы ловят.

Январь 2-3 недели
Комплекс №10

1. Ходьба с различным положением рук, на пятках, на носках.
2. Бег змейкой, вперёд спиной.
3. Ходьба, построение в круг.
4. Упражнения:
А) «Разомнём пластилин»
И.п – руки разведены
1- руки в кулачок
2- пальцы разомкнуть

Б)Ходьба на месте: не отрывая носки от пола поднимаем пятки.

В) «Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай сидел на стене

Шалтай-Болтай свалился во сне.

(ребята поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы, на последние слова резко наклониться)

Г)»Ножницы»

И.п. сидя на полу, ноги вперёд, руки в упоре сзади. Развести и свести ноги, носки оттянуты.

Д) «Подскоки»

10 раз на одной ноге

10 раз на другой

Е) «Рыбка»

П/И «Коршун и наседка»

Дети строятся в колонну. 1 наседка, за ней цыплята. Все держатся друг за друга. Коршун в стороне. По сигналу коршун ловит последнего цыплёнка.