

Комплекс № 17
Май (1-2 недели)

1. Солнышко, солнышко,
Золотое доннышко,
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
(идут по кругу, взявшись за руки)
Побежал в саду ручей,
(бегут по кругу)
Прилетело сто грачей.
(бегут, машут крыльями)
А сугробы тают, тают,
(приседают)
А цветочки подрастают.
(тянутся на цыпочках, руки вверх)
2. На окне в горшочках,
Поднялись цветочки
(дети сидят на корточках лицом в круг, медленно встают)
К солнцу потянулись,
Солнцу улыбнулись
(тянутся на носочках, руки вверх, широко в стороны)
К солнышку листочки
Повернут цветочки.
(развернуть ладони.)
Развернут бутоны, в солнышке утонут
(руки соединить над головой, медленно развести в стороны)
3. Сколько разных тут цветов
Всяких видов и сортов
Мы букеты собираем
Но колени не сгибаем.
(наклоны поочерёдно к каждой ноге)
4. К нам на полянку прилетели ласточки.
«Ласточка» – стойка на одной ноге, руки в стороны.
5. На цветы любят воробьи.
Прыжки в разные стороны на двух ногах.
6. П/И «Горелки»
Дети стоят в колонну по двое, взявшись за руки. Впереди в 3-4 метрах от первой пары, спиной к строю, стоит водящий «горельщик».
Гори, гори ясно,
Чтобы не погасло.
Глянь на небо (1 пара подбегает к водящему, один справа, другой слева)
Птички летят
Колокольчики звенят (бегут, а водящий должен поймать одного, до того, как они возьмутся за руки)

Комплекс № 18
Май (3-4 недели)

1. По болоту я хожу, во все стороны гляжу
Часто нагибаюсь, клюковкой питаюсь.
Я схожу на ручеёк, заварю себе чаёк
(ходьба)
Буду пить попить,
Красно лето вспоминать.
2. Впереди из-за куста
Смотрит хитрая лиса.
Мы лисицу обхитрим
На носочках побежим.
(бег)
3. А вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Ква – ква, ква – ква
Скачут, вытянувши ножки.
(прыжки)
4. Ветер тихо клён качает
Вправо, влево наклоняет
Раз наклон и два наклон,
Зашумел листвою клён.
(наклоны туловища)
5. В лесу мы встретили дровосека.
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок
1 – руки поднять, вдох
2 – опустить руки вперёд, наклониться и
сказать «Ух!» - выдох
6. На полянку прилетела стрекоза
Я летала, я летала
Устали не знала
(взмахи руками)
Села, посидела
(опускаются на колени)
Опять полетела
(взмахи руками)
Я подруг себе нашла
(взмахи руками)
Весело нам было
Хоровод кругом вела
(кружатся вокруг себя)
Солнышко светило.
7. До свидания старый лес,
Полный сказок и чудес.
Подружились мы с тобой,
А теперь пора домой.
8. П/И «Цапля и лягушки»
1 играющий – «цапля», остальные лягушки.
Под музыку, бубен лягушки прыгают. На сигнал все замирают, того, кто пошевелится цапля забирает к себе.