***Зимний блок***

**Декабрь**

Комплекс № 1

Танцевально-ритмическая форма «Танец маленьких утят»

Куплет:

1-4- движения кистями рук как «клювами»

5-8- движения согнутыми в локтях руками как «крыльями»

1-4- в полуприседе движения тазом влево-вправо, как «хвостиками»

5-8- 4 хлопка перед собой

Припев:

Подскоки по кругу, взявшись за руки.

Комплекс № 2

Игровая форма «ЗАЙКА»

Задачи: Развивать у детей умение согласовывать движение со словами. Упражнять в беге. В подпрыгивании на двух ногах, нахождении своего места. Способствовать развитию речи. Описание: На одной стороне площадки отмечаются места зайцев. Каждый становится на свое место. По сигналу воспитателя «Бегите в круг! » все дети собираются в круг, а один из зайцев, которого назначает воспитатель, становится в середину. Дети с воспитателем произносят стихи и выполняют движения под текст:

Зайка беленький сидит и ушами шевелит, - дети стоят в кругу,

Вот так, вот так он ушами шевелит! – шевелят кистями рук, подняв их к голове.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть,

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп, надо лапочки погреть – хлопают в ладоши.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать

Скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать – прыгают на 2 ногах на месте.

Кто-то зайку испугал, зайка прыг и ускакал! – воспитатель хлопает в ладоши, дети разбегаются по своим домам.

Правила:

Дети убегают только после слов «И ускакал! », а собираются в круг после слов «Бегите в круг! »

**Январь**

Комплекс № 1

Сюжетная форма «Весёлые снежинки».

1. «Весёлые снежинки». И. п. - ст. руки в стороны

1-4- круговые движения кистями рук вперёд

5-8- круговые движения назад.

2. «Метель». И. п. - о. с.

1- руки вверх

2- и. п.

3-4- счёт 1-2

3. «Хождение по сугробам». И. п. - ст. руки на пояс

1-8- ходьба с высоким подниманием бедра

4. «Лепим снежки». И. п. - ст. руки на пояс

1- наклон вниз

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

6.«Погреемся». И. п. - ст. обхватив руками плечи

Прыжки на двух ногах на месте.

Комплекс № 2

Традиционная форма с игрушками

1. И. п. - ст. руки с игрушкой внизу

1- руки вперёд

2- руки вверх

3- руки вперёд

4-руки вниз

2. И. п. - ст. ноги врозь руки внизу

1- повернуться вправо, руки вперёд

2- и. п.

3- поворот влево, руки вперёд

4-и. п.

3. И. п. - ст. ноги врозь, руки согнуты перед грудью

1- наклон вперёд, руки вытянуть вперёд

2- и. п.

3- 4 -повторить счёт 1-2

4. И. п. - сед ноги врозь

1- наклониться, игрушку поставить перед собой

2- и. п.

3-4- повторить счёт 1-2

5. И. п. - игрушка на полу, ст. руки на пояс

1-4- прыжки вокруг игрушки вправо

5-8- прыжки влево.

**Февраль**

Комплекс № 1

Сюжетная форма «Прогулка в лес».

«Предлагаю отправиться в лес

(ходьба друг за другом)

Впереди узкая дорожка

(ходьба на носочках, руки в стороны)

Давайте послушаем пение птиц

(ходьба с остановками)

В лесу много высоких деревьев

(подняться на носки, руки вверх, опуститься)

Вот подул ветер

(покачаться вправо-влево с поднятыми вверх руками)

Мимо проскакал зайка

(прыжки на двух ногах на месте, руки согнуты перед собой)

Давайте поиграем в прятки

(приседаем, закрывая руками голову «прячемся», встаём)

Выглянуло солнышко, мы улыбнулись друг другу и пошли домой

(посмотрели друг на друга, улыбнулись)

Комплекс №2

«Сказочная зарядка» Построение в колонну по одному. Слушай сказочный народ, собираемся на сход. Поскорее в строй вставайте, и зарядку начинайте. Потягивание. Потягушки, потянись! Поскорей, скорей проснись. Дети повторяют движения в соответствии с текстом: Давным-давно жил царь горох. И делал он зарядку. Он головой крутил–вертел, и танцевал вприсядку. Вверх ладони! Хлоп! Хлоп! По коленкам шлеп. По плечам теперь похлопай, по бокам себя пошлепай. Можем хлопнуть за спиной! Хлопаем перед собой! Вправо можем, влево можем! И крест- накрест руки Сложим. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. По тропинке леший шел, на поляне гриб нашел. Приседания. Раз грибок, два грибок, вот и полный кузовок. Леший охает - устал. Оттого что приседал. Потягивания, руки вверх. Наклон в стороны. Леший сладко потянулся, а потом назад прогнулся. А потом вперед нагнулся, и до пола дотянулся. И налево и направо, повернулся вот и славно. Леший выполнил разминку, и уселся на тропинку.