**Физкультурно - оздоровительный комплекс на декабрь.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Физкультурно - оздоровительная работа | **I.** Гимнастика в кроватях.  **(без подушек).**  **1. «Разбудим глазки».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Поморгать глазками, открывая и закрывая их.  **2. «Потягушки».**  И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.  **Комплекс дыхательных упражнений ( в группе).**  **1.«Часы».**  И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону  **2.«Большие и маленькие».**  И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколь­ко секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).   1. **«Гуси».**   И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш». | **П** Гимнастика в кроватях.  **1. «Посмотри на дружочка».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.  **2. «Сильные ножки».**  И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.  **3. «Весёлая зарядка».**  И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.    **Комплекс дыхательных упражнений ( в группе).**  **1. «Погладим носик».**  И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-  вдох. На выдохе постучать по крыльям носа  указательными пальцами.  **2. «Подыши одной ноздрёй».**  И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой. |
| Воспитание  культурно-гигиенических  навыков | Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно.  Формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о недостатках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку.  Закреплять умения аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь. | Учить есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Закреплять умение пользоваться салфеткой по мере необходимости.  Закреплять умение самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды  Закреплять умения аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь.  *Методические приемы:* Чтение потешки «Если вас зубная щётка  Ущипнёт, как злая тётка» |
| Физминутки и паузы | Физкультминута «Хомка, хомка, хомячок» *(картотека)*  Пальчиковая гимнастика «Зима», «Дикие животные», «Падают снежинки»  *(картотека)* «Буратино»  ***Литература:*** О,Н. Крупенчук | Физкультминута «Ветер дует нам в лицо» *(картотека)*  Пальчиковая гимнастика *«Новый год», «Семья».*  Физкультминута «Мишка косолапый…» *(картотека)*  ***Литература:*** О,Н. Крупенчук |

**Комплекс утренней гимнастики на декабрь.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| **Утренняя гимнастика**  С флажками   1. «Сильнее». И.п.: ноги слегка расставить, один флажок вниз- назад, другой - вверх. Быстро менять положение флажков. Через 4-5 взмахов - отдых, флажки вниз - пауза. Повторить 4 раза. 2. «Потянись». И.п.: ноги врозь, флажки вниз. 1-2-наклон вперед, не сгибая ноги, флажки в стороны, голову прямо - выдох; 3-4- и.п. То же, другие и.п. для рук. 3. «Подними пятки». И.п.: о.с. флажки в стороны. 1-2-при поднять пятки, присесть, колени врозь; 3-4- и.п. Повторить 6 раз. 4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги врозь, флажки в стороны вертикально. 1- поворот вправо, голова прямо; 2- и.п. То же, в другую сторону. Повторить 4 раза. 5. «Не задень». И.п.: то же (лежа), ноги врозь, флажки на полу у пяток, руки упор сбоку. 1-2- поднять ноги; 3-4- и.п. Голову не опускать. Повторить б раз. 6. «Подпрыгивание».  И.п.:  ноги слегка  расставить,  флажки вниз. 8-10 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-вместе, 8-10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза. | **Утренняя гимнастика**   1. «Правую, левую». И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1-правую в сторону, ладонь вверх, посмотреть; 2-левую в сторону; 3- правую опустить; 4-левую опустить. Выполнять в одной плоскости на уровне плеча. То же, движения вверх. Выполнять с поворотом головы. Опускать руки одновременно или поочередно. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз. 2. «До колена». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена - выдох; 3-4-и.п. То же, к левому колену. Повторить 3 раза. 3. «Погладим». И.п.: сидя, ноги врозь, руки упор сбоку. Правой ногой 3-4 раза погладить левую от колена вниз-вверх. То же, левой. Упражнение выполнять без обуви. Дыхание произвольное. Голову не опускать. Повторить 4 раза. 4. «Повернись». И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1-2- поворот на живот; 3-4- и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 3 раза. 5. «Приседание на корточки». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1- присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «сели»; 2-и.п.   Повторить 5 раз.   1. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 6-8 пружинок, 8-10 подпрыгиваний и ходьба на месте. Прыгать легко. Повторить 3-4 раза. |