

**Сентябрь**

Слушай маленький народ,

Просыпайся поскорей!

Глазки открывайте,

Зарядку начинайте *(встают с кроватей).*

Каждый день в детский сад

Шагает малышей отряд *(шагают)*

Детки в садике растут*, (растут).*

Очень дружно все живут *(взялись за руки).*

Очень часто на зарядке *(шагают)*

мы играем в превращалки.

Посчитаем: 1, 2, 3,

Мишки по кругу пошли *(идут по-медвежьи).*

А теперь мы на полянке,

Где гуляют обезьянки *(руки – уши)*

На двух ножках побежали, *(побежали).*

На четвереньках зашагали *(ходьба на четвереньках).*

Прыгать любят все ребятки, *(прыжки).*

Они все теперь зайчатки.

По поляне зайцы скачут

И хвостами дружно машут *(крутят бедрами « хвостиками»)*

На полянку птицы сели, *(присесть).*

Теперь быстро полетели*, (взмахи руками).*

Крылья вверх теперь подняли

И спокойно задышали.

**Октябрь.**

Потягушки, потянись, *(потягиваются).*

Поскорей, скорей проснись!

День настал давным-давно, *(встают).*

Он стучит в твое окно.

В лесной глуши на елке

Жили-были два бельчонка,

Жили дружно, не тужили *(берутся за руки),*

И с зарядкою дружили! *(шагают по кругу)*

Вставали рано поутру *(потянуться).*

Изображали кенгуру: *(прыжки на двух ногах).*

За уши лапками хватались *(руки поднести к ушам).*

И вправо-влево наклонялись *(наклоны).*

Дружно хлопали в ладоши, *(хлопки в ладоши).*

Потягивались, словно кошки, *(руки вверх, потянулись).*

Ножками топали, глазками хлопали, *(топают ногами).*

Головками крутили *(повороты головой вправо, влево)*

И друг за другом вслед ходили *(ходьба по кругу)*

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать весело, дружок!

Сколько выросло деревьев, *(руки через стороны вверх),*

и осинок, и дубов!

Мы грибочки соберем *(имитируют сбор грибов)*

И скорей домой пойдем.

Тропка змейкой под ногами, *(ходьба).* Мы домой вернемся сами!

**Ноябрь.**

«Курочка-наседка».

Цель: развитие мелкой и общей моторики, умение войти в образ и передать персонаж движениями, показать его настроение. Развивать воображение, творчество, умение синхронного выполнения физкультурных упражнений.

Ах, ты, курочка-наседка! *(дети сидят на кроватях, руки на поясе).*

Ты зачем попала в сад? *(грозят кулачком).*

Виноградник обклевала, *(«Клюют» движения головой вперед-назад)*

Всюду травку потоптала *(топают ногами, стоя у кровати)*

Вдруг калитка заскрипела *(руки перед собой, медленно поворачивают в сторону)*

Это мамочка идет *(маршируют по коврику 1-2 мин. выходят в круг).*

Мама курочку поймает *(пытаются поймать курочку, руки*

*прямые, медленно хлопают),*

И в курятник отнесет *(изображают над головой крышу).*

Ну, а мы сейчас, все вместе,

Дружно кушать все пойдем.

**Декабрь.**

«Козлята и волк».

Воспитатель: Жила-была в лесу коза с козлятами. Коза в лес ходила, травку шелковую щипала, пила воду студеную, а козляткам наказывала дверь не открывать и никого не пускать.

Козлятки просыпались, потягивались *(потягиваются, лежа в кроватях).*

И делали зарядку: копытцами стучали, *(хлопки в ладоши).*

Головками кивали *(наклоны головы вправо - влево).*

Ножками брыкались, весело игрались *(ложатся на спину, махи согнутыми ногами).*

На кроватях вставали, ручки вверх поднимали *(встали, руки вверх- вниз, 3-4 раза)*

На пол опускались, по дорожкам пробежались *(бег по дорожкам 1-2 минуты)*

Вдруг, услышав стук, спрятались за стул *(услышав стук, прячутся за стулья).*

Волк пришел? По стульям разбегайтесь,

Быстро одевайтесь *(садятся на стулья, одеваются).*

За руки беритесь. Волка не боитесь? Дети: «Нет! ».

Ножками стучите, волка в лес гоните (*топают ногами, гонят*

*воображаемого волка в лес).*

Ух! Прогнали, молодцы! Руки мыть и за столы!

**Январь.**

«В гостях у Снегурочки»

Ребята, глазки открывайте, одеяла убирайте.

В гости с вами мы идем к Снегурочке (дети садятся в постелях).

По лесным дорожкам мы отправляемся в путь- дорогу.

Вот елочки пушистые своими ветками- лапами

машут, нас приветствуют *(руки вверх, машут руками,*

*наклоны в стороны).*

Елочка- красавица, ты нам очень нравишься.

Дальше, дальше в лес идем, ищем терем расписной *(ходьба).*

Вот бежит лисичка, рыжая сестричка *(встают на четвереньки, выгибают*

*спину, голову).*

Лисичка- сестричка, покажи, *(крутят бедрами «хвостиками»)*

Куда идти, где Снегурочку найти?

Ничего лисичка не сказала, быстро в чащу убежала *(бег на месте).*

Дальше, дальше в лес идем, ищем терем расписной *(с поднятыми вверх ногами имитируют ходьбу).*

К нам синичка прилетела, свою песенку запела *(садятся на пятки, руки согнуты в локтях, машут «крыльями»).*

«Тью-тью-тью! Вам дорогу покажу» *(поют: «Тью- тью- тью! »)*

Встают с кроватей, идут за воспитателем по кругу *(1-2 мин.)*

Выходят в центр ковра, видят игрушку Снегурочку.

Все скорее собирайтесь,

Дружно за руки беритесь, со Снегуркой веселитесь! *(дети веселятся).*

**Февраль.**

Спали детки, вдруг проснулись,

Очень сладко потянулись *(потянулись).*

Руки вверх они подняли, *(поднять руки вверх).*

Пальчиками поиграли *(шевелят пальцами).*

А теперь их опустили, *(опустили руки).*

Ножки шире положили.

Левую подняли вверх, *(подняли вверх левую ногу).*

А теперь соединили, *(подняли вверх правую ногу).*

И на кроватку опустили *(опустили ноги).*

Сели, к пальцам потянулись, *(сели, потянулись к пальцам ног).*

И соседу улыбнулись! *(улыбаются друг другу).*

Опустили их с кроватки

И зевнули сладко, сладко!

А теперь на ножки встали,

И на коврик побежали *(ходьба).*

Все скорей на коврик сели,

На меня все посмотрели*: (делают гимнастику для глаз).*

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх смотрели, вниз глядели,

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх смотрели, вниз глядели!

А теперь остановились, с пальчиками порезвились *(пальчиковая гимнастика).*

Пальчики свои размяли,

С глазками мы поиграли,

А теперь пора к водице,

Чтоб немного закалиться!

**Март.**

Тихо в спальне и темно,

Спят детишки уж давно.

Вы, ребята просыпайтесь,

Потянитесь, побрыкайтесь! *(потянулись, помахали ногами).*

Глазки сонные потрите, *(потерли глаза).*

Хорошенько все зевните, *(позевали).*

Повернитесь на бочок, *(повернулись на правый бок, руки вперед перед собой).*

Руки сжали в кулачок *(сжали руки в кулак).*

Сильно- сильно их сожмите

И тихонько отпустите *(разжали кулаки).*

На другой ложитесь бок*, (повернулись на левый бок).*

Руки снова в кулачок *(сжали руки в кулак).*

Кулачки мы разжимаем, *(разжали кулаки).*

Пальчиками поиграем *(шевелят пальцами).*

А теперь на спину ляжем, *(легли на спину).*

Ножки всем свои покажем *(подняли ноги вверх).*

Ножки быстро опускаем *(опустили ноги).*

И друг друга догоняем *(встали с кроватей).*

По дорожкам, не спеша,

Прогулялась детвора (ходьба).

А теперь, ты посмотри,

Подрастают малыши.

*Дыхательное упражнение «Мы растем большими».*

Все сегодня занимались,

Все ребята постарались,

Все, конечно, подросли,

Не узнать вас 1, 2, 3. *(Поднимаются на носки, руки поднимают вверх).*

Вы устали? Отдохнем.

Одеваться все пойдем! *(идут одеваться).*

**Апрель.**

«Кругом вода»

Что такое? Что случилось? Почему кругом вода?

Все в природе изменилось. Наступила вдруг весна *(дети садятся на кроватях, ноги внизу).*

Послушайте, дети, какую песенку поет

весной сосулька: «Кап-кап, кап-кап! » *(действие руками сверху – вниз).*

Но вот солнышко пригрело и капельки

заторопились: «Кап-кап-кап-кап! » *(те же самые движения в убыстренном темпе).*

И вот капель превратилась в ручей, который

заторопился, побежал по дорожкам*…(наклоны к ногам, руки вверху).*

Ручейки собрались все вместе и превратились

в бурную реку. *(«Моторчик» перед грудью).*

Ребятам надоело смотреть в окно на веселый весенний круговорот, и они выскочили из кроватей и побежали по бурной весенней реке *(бег).* Реку – ручеек вынесло на широкий лужок.

*(Все взялись за руки и весело закружились).*

**Май.**

«Мячики»

Мой веселый, яркий мяч завертелся вдруг, смеясь *(сидят по-турецки, руки перед собой – «моторчик»).*

Подпрыгнул вверх, опустился вниз, *(«моторчик» - руки вверх – вниз).*

Мячик, весело крутись!

Мячик к ступням опустился,

Он по ножкам покатился*…(наклоны к ногам вперед – вниз).*

Мячик, мячик – скок, скок по дорожкам наутек *(прыжки).*

Прикатился на полянку, а с полянки на лужайку, *(прыжки по полянке).*

По дорожке скок, скок и в воде чуть не утоп *(приседания и подпрыгивания).*

Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч *(приложить палец к губам,*

*улыбнуться).*

Он резиновый, большой, очень яркий и смешной,

Мы его возьмем и в детский садик унесем *(показывают руками мяч,*

*улыбаются, играют с ним, берут и несут к стульям).*