



***ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ
СТАРШЕГО – ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

(Картотека)

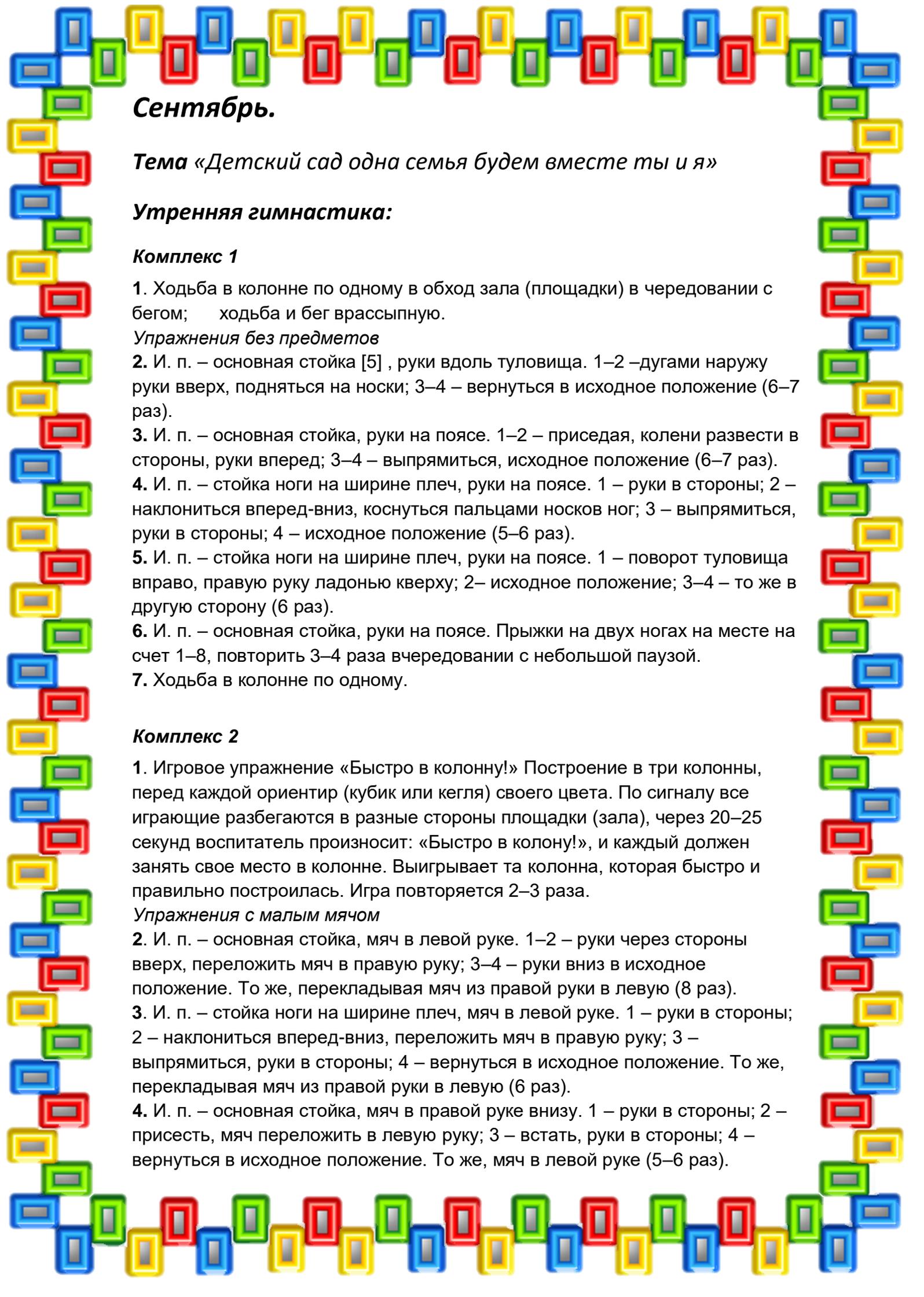
МАДОУ №75 г. Красноярск

2022г.



Содержание

- 1) **Сентябрь.** Тема «*Детский сад одна семья будем вместе ты и я*»
- 2) **Октябрь.** Тема «*Приходи скорее осень*»
- 3) **Ноябрь.** Тема «*Что родиной моей зовется?*»
- 4) **Декабрь.** Тема «*Приходи к нам зимушка, мы тебя ждали, мы еще не выросли, мы не наигрались...*»
- 5) **Январь.** Тема «*В мире много не интересного, нам порою не известного...*»
- 6) **Февраль.** Тема «*У меня растут года, будет мне семнадцать, где работать мне тогда, чем мне заниматься?*»
- 7) **Март.** Тема «*Детвора кричит «ура», в гости к нам пришла весна*»
- 8) **Апрель.** Тема «*Мир вокруг нас изучаем и несколько не скучаем*»
- 9) **Май.** Тема «*Мы весну все провожаем, лето красное встречаем*»



Сентябрь.

Тема «Детский сад одна семья будем вместе ты и я»

Утренняя гимнастика:

Комплекс 1

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка [5], руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – выпрямиться, исходное положение (6–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1–8, повторить 3–4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс 2

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!» Построение в три колонны, перед каждой ориентир (кубик или кегля) своего цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20–25 секунд воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра повторяется 2–3 раза.

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – основная стойка, мяч в левой руке. 1–2 – руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3–4 – руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – присесть, мяч переложить в левую руку; 3 – встать, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).

5. И. п. – стойка на коленях, мяч в правой руке. 1–8 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3–4 – опустить ногу. То же другой ногой (6–8 раз).

7. Игра «Совушка».

Физкультурные паузы.

1. Вдруг закрыли небо тучи,

(Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.)

Начал капать дождь колючий.

(Прыжки на носочках, руки на поясе.)

Долго дождик будет плакать,
Разведёт повсюду слякоть.

(Приседаем, руки на поясе.)

Грязь и лужи на дороге,

Поднимай повыше ноги. *(Идём по кругу с высоким подниманием колена.)*

2. Вновь у нас физкультминутка,

И совсем не устать.

Наклонились, ну-ка, ну-ка!

Голова устала тоже.

Распрямылись, потянулись,

Так давайте ей поможем!

А теперь назад прогнулись.

Вправо-влево, раз и два.

Разминаем руки, плечи,

Думай, думай, голова.

Чтоб сидеть нам было легче,

Хоть зарядка коротка,

Чтоб писать, читать, считать

Отдохнули мы слегка.

3. «Настроение»

Настроение упало,

*(развести руки в сторону и вниз,
пожать печально плечами)*

Дело валится из рук

(бьем легонько по внешним сторонам ладоней)

Но еще не все пропало,

(пальчиком влево- вправо)

Если есть хороший друг.

(показать на друга)

С делом справимся вдвоем,

(положить руки на плечи друга)

С облегчением вздохнем – Эх

(присели, собрали настроение в ладошки)

Настроение поднимем –

(отряхивают руки.)

И от пыли отряхнем!

4. Добрый день, мой милый друг

(рукопожатие).

Посмотри-ка ты вокруг

(поворачиваем головы из стороны в сторону).

Здесь есть ты

(кладем правую руку на плечо соседа).

Здесь есть я

(кладем правую руку себе на грудь).

Будем вместе

(обе руки ладонями соединяем с руками соседа)

Жить

(хлопаем в ладоши)

Друзья

(соединяем руки ладонями)

Подвижные игры:

1. Передай мяч

Передай мяч соседу - веселая подвижная игра, в которую можно играть на улице и в помещении. Развивает быстроту, скорость реакции и отлично подходит для сплочения коллектива. Количество участников чем больше, тем лучше, но не менее десяти. Для игры понадобится два мяча диаметром 15-25 см.

Все участники игры становятся в круг. Игрокам, которые стоят напротив друг друга, ведущий (воспитатель) дает мячи и по его сигналу оба игрока передают мячи соседям в одном направлении (по часовой или против часовой стрелки), чтобы один мяч как бы догонял другой. Игроки начинают быстро передавать мячи из рук в руки.

Проигрывает тот, у кого оказалось сразу два мяча.

2. «Мы веселые ребята»

Цель: Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. Упражнять в беге по определенному направлению с увертыванием. Способствовать развитию речи.

Описание: Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка, назначенный воспитателем. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки. После 2-3 перебежек производится пересчет пойманных и выбирается новый ловишка. Правила: Перебегать на другую сторону можно только после слова «лови». Тот, до кого дотронулся ловишка отходит в сторону. Того, кто перебежал на другую сторону, за черту, ловить нельзя.

Пальчиковые игры:

1. «Здравствуй, детский сад!»

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим

Маленькие пальчики. *(Соединяют пальчики рук в замок (несколько раз)*

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы считать.

(Соединяют поочередно друг с другом одноименные пальчики, начиная с мизинчиков.)

Раз, два, три, четыре, пять

(Разъединяют пальчики.)

Мы закончили считать

(Руки вниз, встряхивают кистями.)

2 «Семья»

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья: *(Поднимают руки ладошкой к себе и прижимают к груди.)*

Это – мама,
Это – я,
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед.

(В соответствии с текстом в определенной последовательности загибают пальчики: сначала безымянный, затем мизинец, указательный пальчик, средний и большой.)

И у нас разлада нет. *(Вытягивают вперед руки ладошками вверх)*

3. Осенние признаки.

Осень, осень *(трем ладошки друг о друга)*
Осень, осень, *(зажимаем кулаки по очереди)*
Приходи! *(трем ладошки друг о друга)*
Осень, осень, *(ладони на щеки)*
Погляди! *(плавное движение ладонями)*
Листья желтые кружатся, *(ладони гладят по коленям)*
Тихо на землю ложатся. *(сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)*
Солнце нас уже не греет, *(синхронно наклоняем руки в разные стороны)*
Ветер дует все сильнее, *(«птица» из двух скрещенных рук)*
К югу полетели птицы, *(барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)*
Дождик к нам в окно стучится. *(имитируем)*

Шапки, куртки надеваем *(топаем ногами)*
И ботинки обуваем *(ладони стучат по коленям)*
Знаем месяцы: *(кулак, ребро, ладонь.)*
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.

4. Дружба

Дружат в нашей группе *(Соединять пальцы в «замок»)*
Девочки и мальчики. *(Касание кончиков пальцев обеих рук.)*
Мы с тобой подружим *(Парное касание пальцев от мизинцев).*
Маленькие пальчики. *(Руки вниз, встряхнуть кистями).*
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинай считать опять.
Раз, два, три, четыре, пять –
Мы закончили считать.
Что за чудо-чудеса,
Раз рука и два рука.



Вот ладошка правая, вот ладошка левая.
И скажу вам не тая,
Руки всем нужны друзья!
Сильные руки не бросятся в драку,
Добрые руки погладят собаку,
Умные руки умеют лепить,
Чуткие руки умеют дружить!

(взяться за руки)

Гимнастика после сна:

Комплекс 1

Поднимайся детвора

(Гимнастика проводится в кроватках лёжа, затем — сидя.)

— Эй, ребята, просыпайтесь!

Вам вставать пришла пора.

Мы спокойно просыпаемся

И за дело принимаемся.

Начинаем мы зарядку, после сна прогоним лень,

Настроенье улучшаем и здоровье укрепляем.

Не спеша, откроем глазки...

Снова их закроем. (2 раза)

А теперь посмотрим вправо, а потом — налево! (2 раза).

Смотрим вверх, а после вниз,

Снова вверх и снова вниз.

Это вовсе не каприз.

Ручки поднимаем, медленно опускаем.

Ещё раз поднимаем и медленно опускаем.

В коленях ноги мы сгибаем и очень плавно разгибаем.

Ещё раз ножки мы сгибаем и очень плавно разгибаем.

Поднимите ноги вместе,

Опустите на кровать.

А сейчас мы будем с вами нашими ножками рисовать.

Правой раскрашиваем левую, левой раскрашиваем правую.

Ещё повторим все сейчас.

А теперь раскрасим руки.

Правой — левую, левой — правую.

Начинаем все сначала:

Правой левую, левой правую.

Повернитесь на живот.

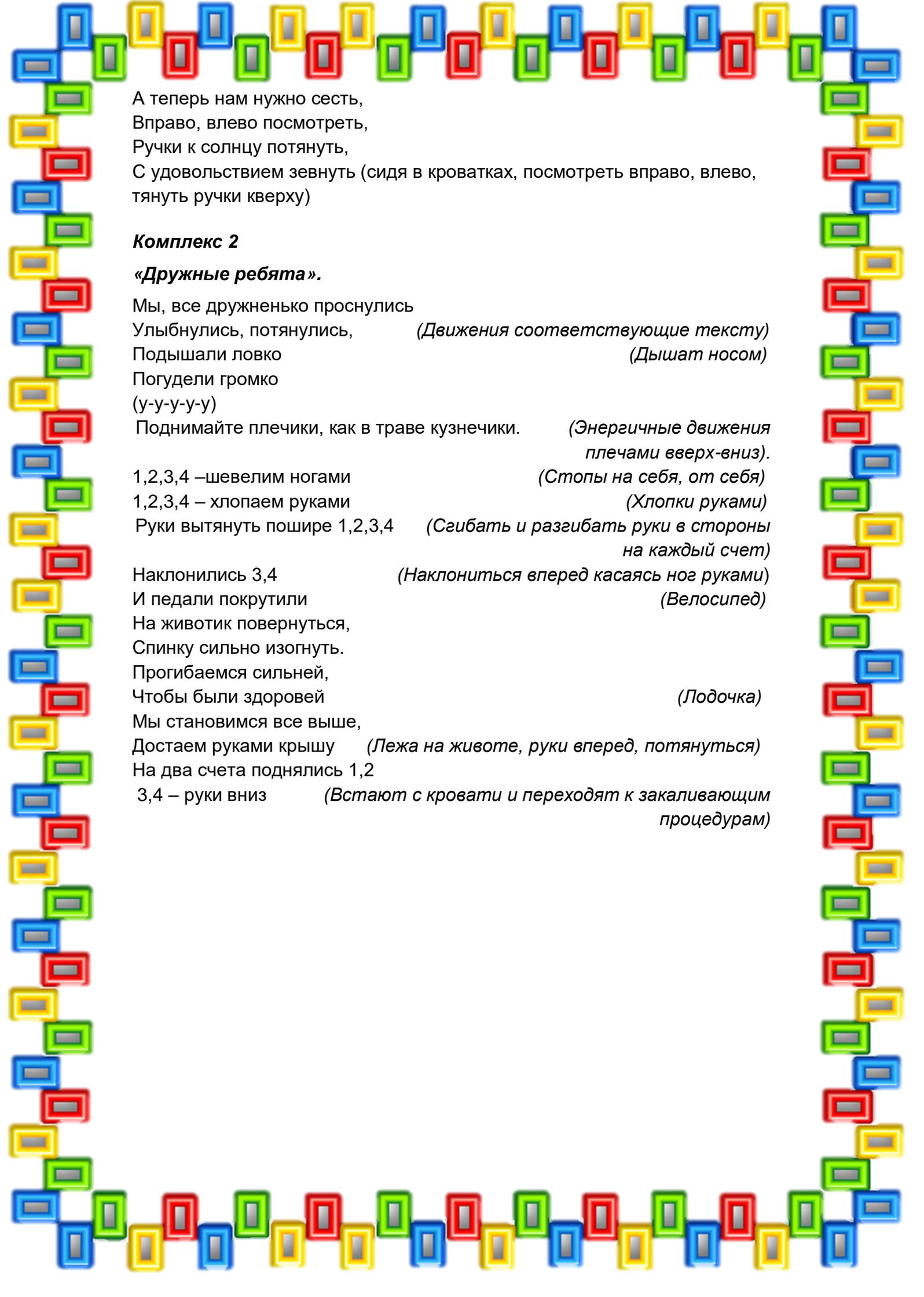
Поднимите правую ногу, затем левую, снова правую, а теперь левую.

Сядьте на колени.

Прогнули спинку — показываем «добрую кошку»,

А теперь сердитую (фррр).

Снова — добрую, а затем сердитую.



А теперь нам нужно сесть,
Вправо, влево посмотреть,
Ручки к солнцу потянуть,
С удовольствием зевнуть (сидя в кроватках, посмотреть вправо, влево,
тянуть ручки кверху)

Комплекс 2

«Дружные ребята».

Мы, все друженько проснулись
Улыбнулись, потянулись, *(Движения соответствующие тексту)*
Подышали ловко *(Дышат носом)*
Погудели громко
(у-у-у-у)
Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. *(Энергичные движения
плечами вверх-вниз).*
1,2,3,4 –шевелим ногами *(Стопы на себя, от себя)*
1,2,3,4 – хлопаем руками *(Хлопки руками)*
Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 *(Сгибать и разгибать руки в стороны
на каждый счет)*
Наклонились 3,4 *(Наклониться вперед касаясь ног руками)*
И педали покрутили *(Велосипед)*
На животик повернуться,
Спинку сильно изогнуть.
Прогибаемся сильнее,
Чтобы были здоровей *(Лодочка)*
Мы становимся все выше,
Достаем руками крышу *(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)*
На два счета поднялись 1,2
3,4 – руки вниз *(Встают с кровати и переходят к закаливающим
процедурам)*

Октябрь.

Тема «Приходи скорее осень»

Комплекс 1.

Вводная часть:

1. Обычная ходьба, бег (50 секунд), обычная ходьба, ходьба носках, пятках с разным положением рук, на наружном и внутреннем краях стопы. Завершаем - бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне.

Перестроение в 2 шеренги

Основная часть .Выполнение упражнений (ОРУ)

2.«Тянемся к осеннему солнышку»

Исходное положение — основная стойка, руки вдоль туловища.

Медленно поднять руки дугами наружу руки вверх, подняться на носки; медленно вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

2.«Ветер качает листочки»

Исходное положение – основная стойка (ноги вместе, руки вдоль туловища, спина прямо)

Руки вверх через стороны, прижать к голове. Наклон вправо - наклон влево И. п. Повторить 6-8 раз.

3.«Дует ветер»

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вниз

Наклон вперед, руки вытянуть вперед, выдохнуть « у-у-у!»

Исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4.«Листочки танцуют»

Исходное положение – основная стойка, руки на пояс

Присесть, руки вперед –на выдохе «хлоп!»

Исходное положение. Повторить 6 раз

5.«Дождик»

Исходное положение – основная стойка, руки на пояс

Прыжки на двух ногах на месте (до 8 раз), чередование с ходьбой.

Повторить 4 цикла (прыжки-ходьба-прыжки- ходьба)

Упражнение на дыхание «Листопад»:

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно опускать руки вниз – вниз, вниз, вниз!

Комплекс 2.

Вводная часть:

Обычная ходьба, бег (50 секунд), обычная ходьба, ходьба носках, пятках с разным положением рук, на наружном и внутреннем краях стопы.

Завершаем - бег врассыпную в чередовании с ходьбой в колонне.

Перестроение в 2 шеренги

Основная часть .Выполнение упражнений (ОРУ)

1. «Ветер срывает последние листочки»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3- руки через стороны вверх, помахать кистями рук из стороны в стороны, посмотреть; 4 – и. п.

2. «Деревья клонятся от ветра»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – вдох; 2,4 – и. п. 5 – 6 раз.

3. «Осторожно листопад»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – присесть, руками коснуться пола; 2,4 – и. п. 5 – 6 раз

4. «Поймаем листочки»

И. п. – о. с. 1,3 – руки в стороны, 2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»; 4 – и. п.

5. «Листочки танцуют»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки у плеч. 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки в стороны; 2,4 – и. п. 4 – 6 раз.

6. «Вокруг листочков»

И. п. – о. с., руки на поясе. Подскоки вокруг себя в чередование с ходьбой на месте. 2 раза.

7. Ходьба на месте – ищем листочки.

8. Упражнение на дыхание «Листопад»:

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно опускать руки вниз – вниз, вниз, вниз!

Физкультурные паузы.

«Осенняя прогулка»

Мы по парку все идём

Листья сыплется дождём

Под ногами шелестят, всё летят, летят, летят.

Ветер снова набежал и листочки те поднял.

Налетел, закружил и на землю опустил

(Дети маршируют)

«Мухомор»

Мухомор на тонкой ножке вырос на лесной дорожке.

(Дети изображают гриб)

Ждёт прихода лесников, кто его собрать готов

Знаем мы прекрасно

Мухоморы есть опасно.

(Грозим пальчиком)

«Лес»

Утром дети рано встали, за грибами в лес пошли. *(Дети маршируют).*

Приседали, приседали, белый гриб в траве нашли.

Наклонились 1,2, 3

И в лукошко собери.

Вот на дереве орех, кто подпрыгнет выше

Чтоб, до орех дотянуться, нужно сильно подтянуться *(Дети тянутся)*

Три часа в лесу бродили все тропинки исходили. *(Дети маршируют)*

«Осень»

Осень, осень листопад, листья жёлтые летят *(Дети изображают, как падают листочки)*

Ветер дует, задувает *(Дети дуют)*

Подвижные игры.

«Ветер и листья».

По сигналу «Ветер!» - дети бегут по площадке в разных направлениях, помахивая листочками («ветер кружит в воздухе осенние листья»). По сигналу «Нет ветра!» - приседают («листья упали на землю») (1,5-2 мин). Бегать, не наталкиваясь, уступать дорогу друг другу; действовать по сигналу.

«Осень , Осень в гости просим...»

Дети стоят кругом, по два ребенка. Ребёнок-Осень встаёт к паре и дети бегут этой пары по кругу, кто добежит первый на своё место, остаётся в паре. Опоздавший становится Осенью...

«Здравствуй»

Дети встают в круг, взявшись за руки: «Кого не повстречаем, здоровья пожелаем, друг к другу повернемся, скажем «здравствуй!», улыбнемся».

Дети здороваются с соседом по кругу сначала рукой, ногой, пяткой, ухом и так далее (до 5 раз)

Воспитатель спрашивает о настроении детей, спрашивает детей о том, что можно подарить Осени, предлагает сделать это в группе.

Пальчиковые игры.

Сентябрь

Раз, два, три, четыре, пять

Будем пальчики считать. *(Загибают одновременно пальчики на обеих руках.)*

Сентябрь к нам пришел *(Шагают пальчиками по столу.)*

В лесу рыжиков нашёл.

И волнушек, и опят, здесь еловики сидят.

Ну – ка, дальше я пройду, может там груздей найду. *(Загибают одновременно пальцы на обеих руках по очереди.)*

Осень. Осень к нам щедра.
Очень рада детвора! *(Хлопают ладошками.)*

Октябрь

Месяц к нам октябрь идет *(Шагают пальчиками по столу.)*

Что – же он нам принесет? *(По очереди стучат пальчиками по столу.)*

Птицы к югу полетят, все листочки облетят,
Звери в норы лягут спать, солнышко не греет.

Иней часто на траве. *(Поочередно загибают пальчики.)*

Дождь. *(Стучат указательным пальчиком по ладошке.)*

Ветер *(Качают пальчиками вправо – влево.)*

Гололед *(Скользят пальчиками правой руки по левой ладошке.)*

Вот. Что нам октябрь несет!

Разводят руки в стороны.

Ноябрь

Вот ноябрь уж на пороге.

Спит медведь давно в берлоге,

Ежик под листочками больше не шуршит,

Потому что ёжик,

Тоже крепко спит.

Зайка шубку поменял,

Зайка очень белым стал.

Белка в дупле орешки грызет.

Волк свои грустные песни поёт. *(Поочередно загибают пальчики на обеих руках.)*

Это значит, что осень кончается.

Скоро декабрь – зима начинается. *(Разводят руки в стороны.)*

«Осень»

Холодный ветер пошалил, *(дети, сложив губы трубочкой, выдувают воздух);*

Ворох листьев закружил. *(растопыривают правые и левые пальчики, дуют на них);*

Листья быстро закружились, *(размахивают поднятыми руками; Потом на травку опустились).*

Дождь по листьям пробежал, *(постукивают пальцами по раскрытой ладошке другой руки);*

Градинками по ним постучал, *(сложив пальцы в «щепотку», постукивают ими по другой ладони);*

Дырочки в них пробивал. *(стучат кулаком по раскрытой ладони);*

Снегом их припорошило, *(неторопливо размахивают кистями);*

Покрывалом застелило. *(складывают ладони).*

Гимнастика после сна.

Комплекс 1 "Осенняя пора».

1. *Осенняя туча.* И. п. - лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.

2. *Листья падают.* И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. Повторит 6 раз

3. *Тепло – холодно.* И. п. – лежа на спине, руки в стороны. На слово "холодно" дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. На слово "тепло" возвращаются в и. п. Повторить 6 раз.

4. *Замерзли.* И. п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.

5. *Осеннее солнышко.* И. п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.

6. *Проснулись.* И. п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и. п. Повторить 6 раз.

7. *Упали в листопад,* Лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1-3 одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4- в и. п. Повторить 6 раз.

8. *Радуеться осени.* И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

Комплекс № 2 «Осенняя погода»

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И. п. – сидя на коленях.

1. *«Сильный дождь».* И. п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и. п. То же левой рукой.

2. *«Дует ветер».* Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

3. *«Деревья качаются от ветра».* И. п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

4. *«Наденем резиновые сапожки».* И. п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

5. *«Прыгаем через лужи».* И. п. – стоя. Прыжки с ноги на ногу.

Ноябрь.

Тема: «Что родиной моей зовется?»

Утренняя гимнастика.

1. Комплекс «Россия - моя Родина»

I. Часть: Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Бег с высоким подниманием колена. Легкий бег. Построение в 2 колонны.

II. Часть: Комплекс ОРУ.

1. "Люблю свою Родину!"

И.п.: ноги врозь, руки вниз. 1-2: подняться на носки, руки в стороны - вверх, вдох; 3-4: вернуться в и.п., выдох. Повторить 8 раз.

2. "Родные просторы"

И.п.: о.с., руки в стороны. 1-3: круговые вращения кистей в прямом направлении; 4: руки опустить вниз. Вращение кистей в обратном направлении. Повторить 4 раза.

3. "Россия-Родина моя!"

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2: наклон вправо, руки вверх - вдох; 3-4: и.п., выдох. В другую сторону. Голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.

4. "Березки, осины - это родные картины"

И.п.: Ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки на пояс. 1 - поворот вправо, левый локоть вперед; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, правый локоть вперед; 4 - и.п.. Повторить 8-10 раз.

5. "Мы весело живем в краю своем родном"

И.п.: о.с., руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно взмахивая руками вперед - назад. Повторить 8-10 раз.

6. "России лучше не найдешь"

И.п.: стоя, ступни параллельно, руки на пояс. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный пережат стопы до конца пальцев. Повторить 6-8 раз.

7. "Мы любим рыгать и скакать"

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Прыжки на месте: ноги врозь, руки в стороны - ноги вместе, руки вниз. Повторить 6 раз.

III. Часть: Ходьба. Упражнение на дыхание.

Речевка:

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

2. Комплекс с предметами

Упражнения с флажками

1. «Флажки вперед-вверх-в стороны» И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – и.п. (6–7 раз).

2. «Повернись» И. п. – стойка на коленях, флажки у груди. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

3. «Наклонись» И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

4. «Присядь» И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

5. «Прыжки» И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем повторить прыжки.

6. «Потянись» И. п. – основная стойка, флажки внизу 1–2 – правую ногу отставить назад на носок, флажки вверх; 3–4 – вернуться в и. п. То же левой ногой (6–8 раз).

Физкультурные паузы.

«Наша Родина – Россия»

В нашей стране горы - высокие,
Реки глубокие,
Степи широкие,
Леса большие,
А мы - ребята вот такие!

(тянемся на носочках вверх).
(присаживаемся на корточки).
(раскидываем руками).
(руки вверх).
(показываем большой палец).

«Моя Россия»

Поезжай за моря-океаны,
Надо всю Землей пролети:
Есть на свете различные страны,
Но такой, как у нас, не найти.
Глубоки наши светлые воды,
Широка и привольна земля,
И гремят, не смолкая, заводы,
И шумят, расцветая поля...

(Дети «едут»).
(Дети «летят»).
(Разводят руки в стороны).
(Отрицательно качают головой)
(Дети приседают).
(Дети встают. Руки в стороны).
(«Стучат» руками перед собой).
(Плавные взмахи руками, разведенными в стороны).

«Будем мир мы защищать»

Раз, два, три, четыре, пять.
Будем мир мы защищать!
На границе встанем,
Всех врагов достанем.
Будем чаще улыбаться,
А не ссориться и драться.

(Поочередно соединяют пальчики обеих рук).
(Жмут руки друг другу).
(Прямые руки вытягивают вперед)
(Шаг, выпад вперед).
(Повороты в сторону, улыбаются друг другу).
(Обнимаются друг с другом).

«Мы по городу шагаем»

Мы по городу шагаем,
То, что видим, называем.
Светофоры и машины,
Ярмарки и магазины.
Скверы, улицы, мосты.
И деревья и кусты.

(Идут по кругу)
(Образуют пары)
(Поворачивают голову вправо)
(Поворачивают голову влево)
(Взмахивают сначала левой, затем правой рукой).
(Поднимают руки вверх опускают)

Подвижные игры.

«Заботимся о родителях»

Дети выстраиваются в ряд в трех шагах от воспитателя. Воспитатель бросает мяч по очереди каждому из них и спрашивает, как можно проявить заботу к родителям в следующих ситуациях:

- мама пришла с работы усталая;
- у мамы плохое настроение;
- маме нагрубил прохожий человек;
- на маму зарычала злая собака;
- у мамы вечером много дел по хозяйству;
- папа плохо себя чувствует;
- у папы неприятности на работе;
- папа и мама поссорились, и т. д.

Например: если у папы неприятности на работе, нужно, когда он придет с работы, улыбнуться ему и сказать что-то доброе. Тот, кто нашел способ помочь родителям, делает шаг вперед. Самый лучший помощник тот, кто первым дойдет до воспитателя. Попросите детей выполнять в жизни то, о чем они говорили в игре.

«Думаем о Родине»

Дети встают в круг. Водящий по очереди бросает мяч каждому ребенку и спрашивает, в каких ситуациях человек любит свою Родину, а в каких – нет:

- Человек вернулся из леса с букетом ландышей;
- Человек сажает возле своего дома деревья;
- Человек подъехал к озеру на своей машине;
- Человек отвез свою старую машину на специальную свалку для машин;
- Человек выбросил мусор в канаву возле дома;
- После отдыха в лесу человек закопал весь мусор;
- Человек уступил место в транспорте пожилой женщине;
- Врач опоздал на работу и т. д.

Если ребенок считает, что человек любит Родину, он ловит мяч и становится водящим, а если нет – не ловит, и объясняет почему.

Пальчиковые игры.

«Моя страна»

Посмотрю на карту я:

(вытягивают вперед прямые ладони)

Вот российская земля.

(поочередно соединяют одноименные пальцы рук)

Есть леса тут и озера,

Горы, реки и моря.

Я люблю тебя, Россия,

(крепко сжимают в «замок»)

Ты же Родина моя!

(прикладывают руки к груди).

«Родная земля!»

(Поочерёдное соединение всех пальцев с большим, начиная с указательного и заканчивая мизинцем.)

Холмы, перелески, *(правой рукой)*

Луга и поля — *(левой рукой)*

Родная, зелёная

Наша земля. *(правой рукой)*

Земля, где я сделал *(левой рукой)*

Свой первый шаг, *(правой рукой)*

Где вышел когда-то *(левой рукой)*

К развилке дорог. *(правой рукой)*

И понял, что это *(левой рукой)*

Раздолье полей — *(правой рукой)*

Частица великой *(левой рукой)*

Отчизны моей.

«Что мы Родиной зовём?»

-Что мы Родиной зовём? *(Руки развести в стороны и вниз, поднять плечи вверх)*

Дом, где мы с тобой живём! *(Показать над головой домик)*

И берёзки, вдоль которых рядом с мамой мы идём *(Руки поднять вверх, расслабить и покачать как березки качаются от ветра)*

- Что мы Родиной зовём? *(Руки развести в стороны и вниз, поднять плечи вверх)*

Поле... *(руки ладонями вверх развести в стороны, показать широкие поля нашей Родины)*

... с тонким колоском *(ладони совместить, плавными движениями влево-вправо и вверх показать как растёт колосок)*

Наши праздники и песни *(хлопают в ладоши)*

Тёплый ветер за окном *(губы трубочкой – дуть и одновременно руки в стороны, сгибая в локтях, показать как дует ветер)*

- Что мы Родиной зовём? *(Руки развести в стороны и вниз, поднять плечи вверх)*

Всё, что в сердце бережем! *(Прижать руки к груди, плечи вперед)*

И под небом Синим-синим *(Поднять руки вверх и в стороны, посмотреть вверх)*

Флаг России над Кремлём! *(Ладони совместить,, большие пальцы прижать к указательным, движение ладонями влево-вправо – показать как колыхается флаг на ветру)*

Знаю я, что у меня
Дома дружная семья: *(Поднимают руки ладошкой к себе и прижимают к груди.)*

Это – мама,
Это – бабушка моя,
Это – папа,
Это – дед. *(В соответствии с текстом в определенной последовательности загибают пальчики: сначала безымянный, затем мизинец, указательный пальчик, средний и большой.)*

И у нас разлада нет.

Гимнастика после сна.

Комплекс 1. «Моя семья»

1. Проснуться, потянуться, позевать, прокашляться.
2. Растереть ладони, щеки, лоб, уши.
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу – держать. Поднять левую ногу. Опустить правую ногу на кровать, опустить левую ногу. Отдых 2-3 секунды. Повторить 5 раз – старшая группа, 6 раз – подготовительная группа.
4. «Упражнение для папы». Ноги согнуть в коленях, поставить на кровать, руки вдоль туловища. Опереться на руки, плечи, стопы и приподнять туловище вверх, задержаться в таком положении до счета три. Отдых 2-3 секунды. Повторить 5 раз – старшая группа, 6 раз – подготовительная группа.
5. Лежа на спине, руки за голову. «Мама едет на велосипеде» - 3 раза. Отдых 3-5 секунд.
6. «Игрушки для детей». Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.
 - 1 – поворот головы вправо, а стопы влево.
 - 2 – поворот головы влево, а стопы вправо.1 – 2 считать за один раз. Повторить 5 раз – старшая группа, 6 раз – подготовительная группа.
7. Сесть на кровать, ноги сложить «по-турецки». Массаж стопы.
8. Сесть на кровать, стопы поставить на пол. «Пяточки, носочки – 1,2,3».
9. Массажные коврики, «мокрая дорожка», «солевая дорожка», «сухая дорожка».
10. Бег по группе босиком.
11. Упражнение на дыхание «Воздушный шарик» - дыхание диафрагмой. Стоять прямо, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через сомкнутые зубы, через рот. Приподнимается грудь, живот неподвижен. Выдох свободный через рот. Повторить 5 раз – старшая группа, 7 раз – подготовительная группа.
12. Гигиенические процедуры.

Комплекс 2.

И красива и богата наша Родина..

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

*(Одна прямая рука вверх, другая вниз,
рывком менять руки.)*

Нам сегодня не до скуки.

Мы готовимся к походу,

Разминаем свои ноги,

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

(Движение «велосипед»)

Вот выходим мы на луг,

Тысяча цветов вокруг!

Вот ромашка, василек,

Медуница, кашка, клевер.

(Наклоны, имитируют срывание цветов)

Расстилается ковер,

И направо и налево.



Видишь, бабочка летает,
На лугу цветы считает.
- Раз, два, три, четыре, пять,
Их считать - не сосчитать!
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
Даже мудрая пчела,
Сосчитать бы не смогла!
К небу ручки потянули,
Позвочник растянули.
По дорожке босиком,
Будем мы бежать домой.
Долго по лесу гуляли,
И немножко мы устали.
Отдохнем и снова в путь,
Важные дела нас ждут.

(Имитируют полет бабочки.)

(Указательным пальцем ведут счет)

(Хлопки в ладоши)

(Машут руками-крылышками)

(Потягивание, руки вверх.)

(Идут по оздоровительной дорожке)

Декабрь.

Тема: «Приходи к нам зимушка, мы тебя ждали, мы еще не выросли, мы не наигрались...»

Утренняя гимнастика

Комплекс 1.

1. Мы мечтали, чтобы подросли сугробы. И.п.: ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. 1-встать на носки, поднимаем руки вверх, соединяя ленточки; 2- и. п., 3-4 – тоже – 10 раз.
2. Ветер улицы мети, нашу мельницу крути И. п.: стоя на коленях, руки вперед.
1,2- вращение прямыми руками вперед, 3,4- вращение прямыми руками назад – 10 раз.
3. В зимний день я не скучаю: быстро лыжи надеваю. И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
1-2 - поднять правую ногу, носок тянуть вверх; 3-4 – и.п.; 5-6 – аналогично поднять левую ногу; 7-8 – и.п. – 10 раз.
4. Санки в руки взяли и кататься побежали.
И.п.: сидя, ноги прямые, руки вдоль туловища
1-2 - наклон вперед, коснуться носков, 3-4- и.п., 5-8 – повторить – 10 раз.
5. «Дед Мороз звонит в дверь».
И.п. – о.с. 1,3 - вдох носом; 2,4 – указательный палец к носу – выдох с произношением «пи-и-и-и!».

Комплекс 2.

Упражнения с ленточками

Комплекс ОРУ

1. Мы мечтали, чтобы подросли сугробы. И.п.: ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. 1-встать на носки, поднимаем руки вверх, соединяя ленточки; 2- и. п., 3-4 – тоже – 10 раз.
2. Ветер улицы мети, нашу мельницу крути И. п.: стоя на коленях, руки вперед.
1,2- вращение прямыми руками вперед, 3,4- вращение прямыми руками назад – 10 раз.
3. В зимний день я не скучаю: быстро лыжи надеваю. И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади.
1-2 - поднять правую ногу, носок тянуть вверх; 3-4 – и.п.; 5-6 – аналогично поднять левую ногу; 7-8 – и.п. – 10 раз.
4. Санки в руки взяли и кататься побежали.
И.п.: сидя, ноги прямые, руки вдоль туловища
1-2 - наклон вперед, коснуться носков, 3-4- и.п., 5-8 – повторить – 10 раз.
5. По снежку на санках дети, мчатся с горки, словно ветер. И.п.: лежа, ноги прямые, ленточки зажаты между ступней, руки в стороны. 1-2 -ноги

согнуть в коленях, ленточки не уронить; 3-4-и.п., 5-8 – повторить – 8 раз.

6. «Весело с друзьями во дворе играю»

И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, ленточки в опущенных руках.

1-2 – присесть, махи ленточками над головой. 3-4 - вернуться в и. п.- 8 раз.

7. «Ура! Скоро Новый год» - 4 раза в чередовании с ходьбой

И. п.: ноги вместе, ленточки в опущенных руках.

1-10- прыжки – ноги врозь, ленточки вверх, ноги вместе, ленточки вниз.

8. «Дед Мороз звонит в дверь».

И.п. – о.с. 1,3 - вдох носом; 2,4 – указательный палец к носу – выдох с произношением «пи-и-и-и!».

Физкультурные паузы

Ёлка

Наша ёлка велика

(круговое движение руками),

Наша ёлка высока

(встать на носочки),

Выше мамы, выше папы

(присесть и встать на носочки),

Достаёт до потолка

(потянуться).

Будем весело плясать. Эх, эх, эх!

Будем песни распевать. Ля-ля-ля!

Чтобы ёлка захотела в гости к нам прийти опять!

На дворе у нас мороз

На дворе у нас мороз.

Чтобы носик не замёрз,

Надо ножками потопать

И ладошками похлопать.

(Дети хлопают себя ладонями по плечам и топают ногами.)

А теперь представим лето.

Речка солнышком согрета.

Мы плывём, плывём, плывём,

Дно ногами достаём.

(Плавательные движения руками.)

Мы выходим из речушки

Направляемся к опушке.

(Ходьба на месте.)

Мы на лыжах в лес идём

Мы на лыжах в лес идём,

Мы взбираемся на холм.

Палки нам идти помогут,

Будет нам легка дорога.

(Дети машут руками, словно работают лыжными палками.)

Вдруг поднялся сильный ветер,

Он деревья крутит, вертит

И среди ветвей шумит.

Снег летит, летит, летит.

(Вращение туловищем вправо и влево.)

По опушке зайчик скачет,

Словно белый мягкий мячик.

Раз прыжок и два прыжок -

Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу.

(Прыжки.)

(Дети садятся за парты.)

(Вращение головой вправо и влево.)

Все проснулись малыши?
Все открыли глазки?
Кисти ждут, карандаши,
Альбомы и раскраски.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять.

Подвижные игры.

«Зима пришла!»

Цель: упражнение в беге, перемещении по сигналу игровой площадки.
Ход игры: дети разбегаются по площадке и прячутся, присаживаясь на корточки за снежными валами, горкой, снеговиком и т. п. Взрослый говорит: «Сегодня тепло, солнышко светит, идите гулять!» Дети выбегают из укрытий и разбегаются по площадке. На сигнал: «Зима пришла, холодно! Скорей домой!» — все бегут на свои места и снова прячутся.

«Двое на снегу»

Цель: развитие ловкости, силы, умения быстро реагировать на сигнал водящего.
Ход игры: на снегу чертят круг диаметром 2 м. 2 соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

Пальчиковые игры.

Перед нами ёлочка.
Шишечки,
Иголочки,
Шарики,
Фонарики,
Зайчики
И свечки.
Звёзды,
Человечки.

(пальцы рук переплести в «замок»)
(кулачки)

(указательный палец «колет» ладонь)
(круговые движения кулачками)

(«фонарики»)

(«ушки» из больших и средних пальцев)

(сложить и сжать ладони вместе)

(соединить ладони, растопырить пальцы)

(два пальца «шагают» по ладошке)

Раз, два, три, четыре,
Мы с тобой снежок лепили,
Круглый,
Крепкий,

(загибать пальцы по одному)

(«лепить»)

(сделать из пальцев обеих рук круг)

(сделать пальцы в «замок»)

Очень гладкий,
Но совсем-совсем несладкий.
Раз - подбросим,
Два - поймаем,
Три – уроним
И сломаем.

(одна ладонь гладит другую)
(погрозить пальцем)
(« подбросить »)
(«сломать»)
(«уронить»)
(постучать ладонью об ладонь)

Шишка, ты вкусна, толста
И прекрасна для клеста.
А снегирь, стряхнув снежинки,

(Сцепить указательные пальцы)
(Перецепить пальцы)
(«Смахнуть снег» с тыльной стороны кисти.)

Поклюет зимой рябинки.
«клюв» и поклевать чуть согнутую левую ладонь – «гроздь рябины»

(Пальцы правой руки согнуть в щепоть – «гроздь рябины»)

Рядом с ёлкой в Новый год
Дети водят хоровод,
На ветвях для детворы
Есть гирлянды и шары,
Колокольчики висят,
Ярко лампочки горят.

(«ёлка»)
(поворот кругом)
(«ёлка»)
(«цепочка», «шар»)
(«колокольчик»)
(разжать пальцы из кулака)

Гимнастика после сна.

Комплекс 1

«С пробуждением, ручки».

Ручки мы к груди поднимем,
Ну-ка, поиграем с ними.

Потрясём получше – *(Поднять руки перед грудью и потрясти в воздухе кистями рук.)*

С пробуждением, ручки!

«Моем руки».

Детки любят мыть ладошки
И без мыла, понарошку.

Если вместе их сложить, -
Ручка ручку будет мыть.

«Вытираем насухо».

Ручкам надо умываться,
Полотенцем вытираться.

Им лениться не даем —

(Активно трут ладошки друг о друга, до ощущения сильного тепла и покраснения.)

Сильно друг о дружку трем.

«Просыпайтесь, пальчики».

Сделаем подсолнухи,
Из ладошек солнышки.

Каждый пальчик тянем, - *(Правой рукой вытягивать каждый пальчик, начиная с большого, на левой руке, затем на правой руке.)*

Пусть светлее станет!

Комплекс 2.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!
Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой. Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу. Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей. Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произносятся «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колени, прогибая спину.

Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Январь.

Тема «В мире много не интересного, нам порою не известного...»

Утренняя гимнастика.

Комплекс 1. «Веселая посуда».

Раз, два, три, четыре,
Мы посуду перемыли:
Чайник, чашку, чашку, ковшик, ложку,
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили.
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбил.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали.

1.И.П. – ноги слегка расставить, руки вниз. 1-2 – руки через стороны вверх, хлопок. 3-4- И.П. То же с подъемом на носки, повторить 8 раз.

2.И.П. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 – наклон вперед, не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо. 3-4- И.П. То же, руки в стороны, назад, повторить 6 раз.

Вот большой стеклянный чайник,
Очень важный он начальник.

Вот фарфоровые чашки,
Очень хрупкие бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца,
Только стукни – разобьются.

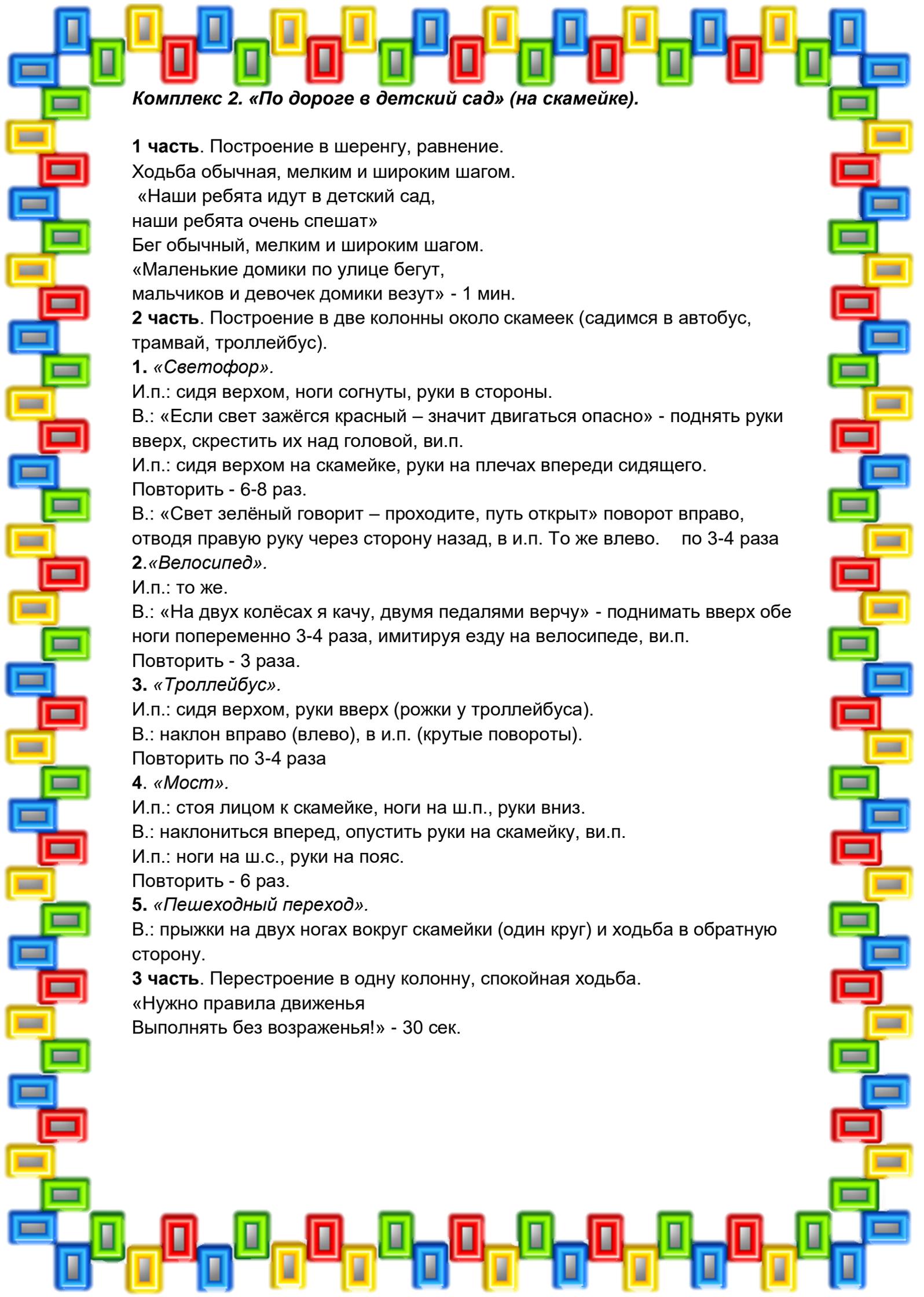
Вот серебряные ложки,
Вот пластмассовый поднос,
Он посуду нам принес.

3.И.П.- ноги на ширине плеч. Руки за головой. 1- наклон вправо,одновременно руки поднять вверх. 2-и.п. 3-4-то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз

4.И.П.- стоя на коленях. Руки в стороны. 1-2 – поворот вправо. Правой рукой коснуться левой пятки. 3-4- и. п. Повторить 4-раза

И они побежали лесочком,
Поскакали по пням и по кочкам,
А бедная баба одна,
И плачет, и плачет она,
Села бы баба за стол,
Да стол за ворота ушел.

5. И.П- основная стойка. Подскоки: 5 подскоков на правой ноге, 5 на левой ноге. Чередовать с ходьбой.



Комплекс 2. «По дороге в детский сад» (на скамейке).

1 часть. Построение в шеренгу, равнение.

Ходьба обычная, мелким и широким шагом.

«Наши ребята идут в детский сад,
наши ребята очень спешат»

Бег обычный, мелким и широким шагом.

«Маленькие домики по улице бегут,
мальчиков и девочек домики везут» - 1 мин.

2 часть. Построение в две колонны около скамеек (садимся в автобус,
трамвай, троллейбус).

1. «Светофор».

И.п.: сидя верхом, ноги согнуты, руки в стороны.

В.: «Если свет зажётся красный – значит двигаться опасно» - поднять руки
вверх, скрестить их над головой, ви.п.

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего.

Повторить - 6-8 раз.

В.: «Свет зелёный говорит – проходите, путь открыт» поворот вправо,
отводя правую руку через сторону назад, в и.п. То же влево. по 3-4 раза

2. «Велосипед».

И.п.: то же.

В.: «На двух колёсах я качу, двумя педалями верчу» - поднимать вверх обе
ноги попеременно 3-4 раза, имитируя езду на велосипеде, ви.п.

Повторить - 3 раза.

3. «Троллейбус».

И.п.: сидя верхом, руки вверх (рожки у троллейбуса).

В.: наклон вправо (влево), в и.п. (крутые повороты).

Повторить по 3-4 раза

4. «Мост».

И.п.: стоя лицом к скамейке, ноги на ш.п., руки вниз.

В.: наклониться вперед, опустить руки на скамейку, ви.п.

И.п.: ноги на ш.с., руки на пояс.

Повторить - 6 раз.

5. «Пешеходный переход».

В.: прыжки на двух ногах вокруг скамейки (один круг) и ходьба в обратную
сторону.

3 часть. Перестроение в одну колонну, спокойная ходьба.

«Нужно правила движенья

Выполнять без возраженья!» - 30 сек.

Физкультурные паузы.

«Посуда»

Вот большой стеклянный чайник, *(«надуть» живот, одна рука на поясе)*
Очень важный, как начальник. *(Другая - изогнута, как носик)*
Вот фарфоровые чашки, *(присесть)*
Очень хрупкие, бедняжки. *(Руки на поясе)*
Вот фарфоровые блюдца, *(кружиться),*
Только стукни - разобьются. *(Рисуя руками круг)*
Вот серебряные ложки, *(потянуться, руки сомкнуть над головой)*
Вот пластмассовый поднос -
Он посуду нам принес. *(Сделать большой круг)*

«Электрочайник»

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, *(поднимаем плечи)*
Больше греться не хочу! *(Повороты головы из стороны в сторону)*
Кнопка щелкнула умело *(прыжки на месте)*
«Пейте чай, вода вскипела!» *(Широко расставив руки, хлопаем)*

«Постовой»

Постовой стоит упрямый *(шагаем на месте).*
Людам машет: «Не ходи!» *(Движения руками в стороны, вверх, в стороны, вниз)*
Здесь машины едут прямо. *(Руки перед собой)*
Пешеход, ты погоди! *(Руки в стороны)*
Посмотрите: улыбнулся *(руки на пояс)*
Приглашает нас идти *(Шагаем на месте)*
Вы, машины, не спешите *(хлопки руками)*
Пешеходов пропустите! *(Прыжки на месте)*

Подвижные игры

«Пожарные на ученье».

Цель: учить детей лазать по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

Ход игры:

Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу воспитателя – удар в бубен или слова: «Марш!», — дети, стоящие в колонне первыми, бегут к стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Воспитатель отмечает тех, кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые, стоящие в колонне. Следить за тем, чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали.

Пальчиковые игры

«Электроприборы»

Что за шум на кухне этой? *(Сгибаем мизинцы)*
Будем жарить мы котлеты. *(Сгибаем безымянные пальцы)*
Мясорубку мы возьмем, *(вращаем средние пальцы вокруг друг друга)*
Быстро мясо провернем. *(То же указательными пальцами)*
Миксером взбиваем дружно *(то же большими пальцами)*
Все, что нам для торта нужно. *(Соединяем мизинцы)*
Чтобы торт скорей испечь, *(соединяем безымянные пальцы)*
Включим мы электропечь. *(Соединяем средние пальцы)*
Электроприборы – это чудо!
Жить без них нам было б худо. *(Сжимаем пальцы в кулаки, большой палец поднимаем вверх)*

«Правила дорожного движения»

Две педали крутят ноги, *(раскрытыми ладонями выполняем круговые движения).*
(Вращаем согнутыми в локтях руками)
Мчат колеса по дороге *(Имитируем, что держим руль)*
Я рулю, куда хочу – *(Поворачиваем влево и вправо)*
Влево, вправо покачу *(Круговые движения кулаками вперед и назад)*
То в перед, а то назад *(Обеими ладонями ждем на стол)*
Нажимаю тормоза *(Показываем указательный палец)*
Дорожных правил очень много. *(Показываем два пальца)*
Раз - Внимание дорога! *(Показываем три пальца)*
Два - сигналы светофора, *(Показываем четыре пальца)*
Три – смотри дорожный знак, *(Грозим указательным пальцем)*
А четыре – «переход».
Правила все надо знать
И всегда их выполнять.

«Помощники»

Раз, два, три, четыре, *(Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно).*
(Одна ладонь скользит по другой)
Мы посуду перемыли,
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварешку. *(Загибаем пальчики по одному на каждое название посуды).*
(Одна ладонь скользит по другой).
Мы посуду перемыли,
Только чашку мы разбили,
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился,
Ложку мы чуть-чуть сломали.
Так мы маме помогали. *(Снова загибаем пальчики).*
(Ритмичные удары кулачками и в ладоши попеременно).

Гимнастика после сна.

Комплекс 1.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться ви.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, ви.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).
4. «Волна» - И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. И.п. сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!
6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.

Дыхательные упражнения.

1. «*Вырастем большими*». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).
2. «*Гуси гогочут*». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).
3. «*Маятник*». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

Комплекс 2.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход» - И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки» - И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

Дыхательные упражнения.

1. «*Носик гуляет*» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.
2. «*Носик балуется*» - при вдохах надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.
3. «*Носик нюхает приятные запахи*» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.
4. «*Носик поёт песенку*» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

Февраль.

Тема «У меня растут года, будет мне семнадцать, где работать мне тогда, чем мне заниматься?»

Утренняя гимнастика.

Комплекс 1.

Мне пока что мало лет,

Но открою вам секрет,

Знаю я, как стать сильней

Всех знакомых и друзей.

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. «Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).

2. «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот подвижным должен быть» (6 раз).

3. «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4. «Вырастим большие!». И.п. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8. «Часики» (дыхательное упражнение).

«Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2.

Упражнение с предметами.

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Перестроение в две колонны.

1. «Скрестить флажки».

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу 1. руки в стороны 2. руки вверх, скрестить флажки 3. руки в стороны 4. И.П.

2. «Достань до носков» И.П. ноги на ширине ступни, руки за спиной 1. наклон вперед, коснуться носков ног 2. И.П.
3. «Повороты» И.П. стоя на коленях, флажки у груди 1. поворот вправо (влево) 2. И.П.
4. «Наклоны» И.П. сидя, ноги врозь, флажки у груди 1. наклон вперед, коснуться флажками пол 2. И.П.
5. «Приседания» И.П. ноги на ширине ступни, флажки у груди 1. присесть, коснуться флажками пол 2. И.П.
6. «Прыжки» И.П. О.С. руки с флажками у груди 1. прыжки на двух ногах
7. Упражнение на дыхание Ходьба в колонне по одному, легкий бег.
8. Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Физкультурные паузы.

«Парикмахер»

Быстро голову помыли *(имитируют мытье головы шампунем)*
 Расчесали, посушили *(сначала пальцами рук расчесывают голову, потом поглаживают)*

Взяли ножницы, расческу *(показывают пальцами рук ножницы и расческу)*

Вот и сделали прическу. *(руки в стороны, как бы красуясь)*

«Ученик»

Стоял ученик на развилке дорог *(Стоят, руки на поясе, ноги вместе)*
 Где право, где лево? *(Повороты туловища вправо- влево)*
 Понять он не мог. *(Пожать плечами, руки вдоль тела).*
 Вдруг, ученик в голове почесал, *(Почесать правой рукой в голове)*
 Той самой рукою, *(Показывают правую руку. Имитация письма в воздухе. Имитация бросания мяча перед собой, то правой, то левой рукой)*

Которой писал, *(Имитация перелистывания страниц указательным пальцем правой руки)*

И мячик кидал,
 И страницу листал,
 И ложку держал, *(Имитация удерживания ложки в правой руке)*
 И полы подметал. *(Имитация подметания полов веником)*

Победа! Раздался ликующий крик. *(Поднимают правую руку вверх)*
 Где право, где лево узнал ученик. *(Указывают правой рукой направо, левой – налево. Показывают обеими руками на себя)*

«Профессии»

Если хочешь стать маляром – делай так
Если хочешь стать швеей, то делай так
Если будешь ты водитель – делай так
Если будешь ты сапожник – делай так
Если будешь ты столяр – делай так
Если будешь ты спортсмен – делай так
Хватит в профессии играть,
Пора занятие продолжать.

*(красят кистью)
(строчат на машинке)
(вращают руль)
(топают ногами)
(хлопают руками)
(приседают)*

«Пилоты»

Мы отважные пилоты.
Водим в небе самолеты.
Над родной землей летаем,
Обгоняя птичьи стаи.
Хоть взлетаем высоко –
Приземляемся легко!

*(Руки в стороны с наклонами)
(Имитация)
(Вращение туловище)
(Махи руками)
(Прыжки на месте)
(Посадка на место)*

Подвижные игры.

«Летчики»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга; приучать внимательно слушать сигнал, начинать движение по сигналу; развивать ориентировку в пространстве, ловкость.

Ход игры:

Дети строятся в шеренгу (врассыпную) на одной из сторон площадки. Воспитатель показывает, как заводить мотор, как летать, только после этого дает команду: «К полету приготовиться. Завести моторы!» Дети делают вращательные движения руками перед грудью, произнося звук «р-р-р...»

После сигнала «Полетели!», дети разводят руки в стороны (как крылья у самолета) и летят – разбегаются в разные стороны.

Воспитатель проговаривает:

«Самолет летит, летит,
Летчик смелый в нем сидит!»

По сигналу «На посадку!» - дети возвращаются на свои места.

Вариант

Дети строятся в 3 – 4 колонны в разных местах площадки, которые отмечаются флажками. По сигналу летают врассыпную, по сигналу «На посадку!», находят свои места в колоннах, приседают. Воспитатель отмечает, какая колонна построилась быстрее.

«Космонавты»

Инвентарь: не требуется.

Цель игры: воспитывать внимание и самостоятельность.

На снегу или на земле рисуются ракеты, в которых находится по 4-5 кругов, - это места космонавтов. Игроки шагают в колонне по одному вокруг площадки и говорят: Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

По окончании слов игроки разбегаются по ракетодрому и занимают места в любой из ракет. Мест в ракетах на 2-3 меньше, чем космонавтов.

Проигрывают космонавты, которым не хватило места. Занимать места в ракетах только по окончании слов. Игроки, нарушившие правила, считаются проигравшими.

Пальчиковые игры.

«Цирк».

В цирке весело всегда,
Мы идем сейчас туда.
Мы увидим там гимнастов,
Акробатов, силачей,
Много клоунов веселых,
Дрессировщиков зверей.

(Ребенок идет пальчиками по столу)

(Загибает по очереди пальцы, перечисляя названия цирковых профессий)

«Почтальон»

Что принес нам почтальон?
С толстой сумкой ходит он.
Перевод, журнал, газету,
В бандероли – две кассеты
И письмо от тети Вали,
Чтоб ее приезда ждали.

*(сжимают и разжимают кулачки)
«шагают» пальчиками по столу)*

(на каждое наименование загибают по одному пальчику, начиная с большого)

«Пекарь»

Пекарь, пекарь, из муки

*(Выполняем круговые движения ладонями.
Имитируем скатывание колобка)*

Испеки нам колобки.
Да сушки — Ванюшке,
Да баранки – Танюшке,
Да бублики – Мишке,
Да калачи – Маришке.

(Поочередно соединяем большие пальцы обеих рук с остальными пальцами – упражнение «колечки»).

«Профессии»

Много дел на белом свете: *(Дети сжимают пальчики по одному в кулачки)*

Раз, два, три, четыре! *(Разжимают пальчики по одному из кулачков)*

Вот военные идут – они границу берегут. *(Пальчики «шагают»)*

А швея иглу берет *(Имитируют движения руки с иглой при шитье)*

И одежду людям шьет.

Дворник улицу метет, *(Подражают движения дворника)*

Звонко песенку поет.

Птичница во двор пришла, *(Выполняют упражнение «Кормление птиц»)*

Курам зерна принесла.

Гимнастика после сна.

1 Комплекс.

Профессии все важны,
Профессии все нужны,
Нужно только браться за дело
Очень старательно и смело!

1. Парикмахер.

Дайте ножницы, расчёску,
Он вам сделает причёску.
Парикмахер непременно
Подстрижёт вас современно.

И.п. – на спине, руки в стороны. Выполнить 4 - 6 скрестных движений руками («ножницы»).

2. Художник.

На холсте художник Петя
Нарисует все на свете.
Опускает в краску кисть
И на холст ее хлобысть!

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вниз.

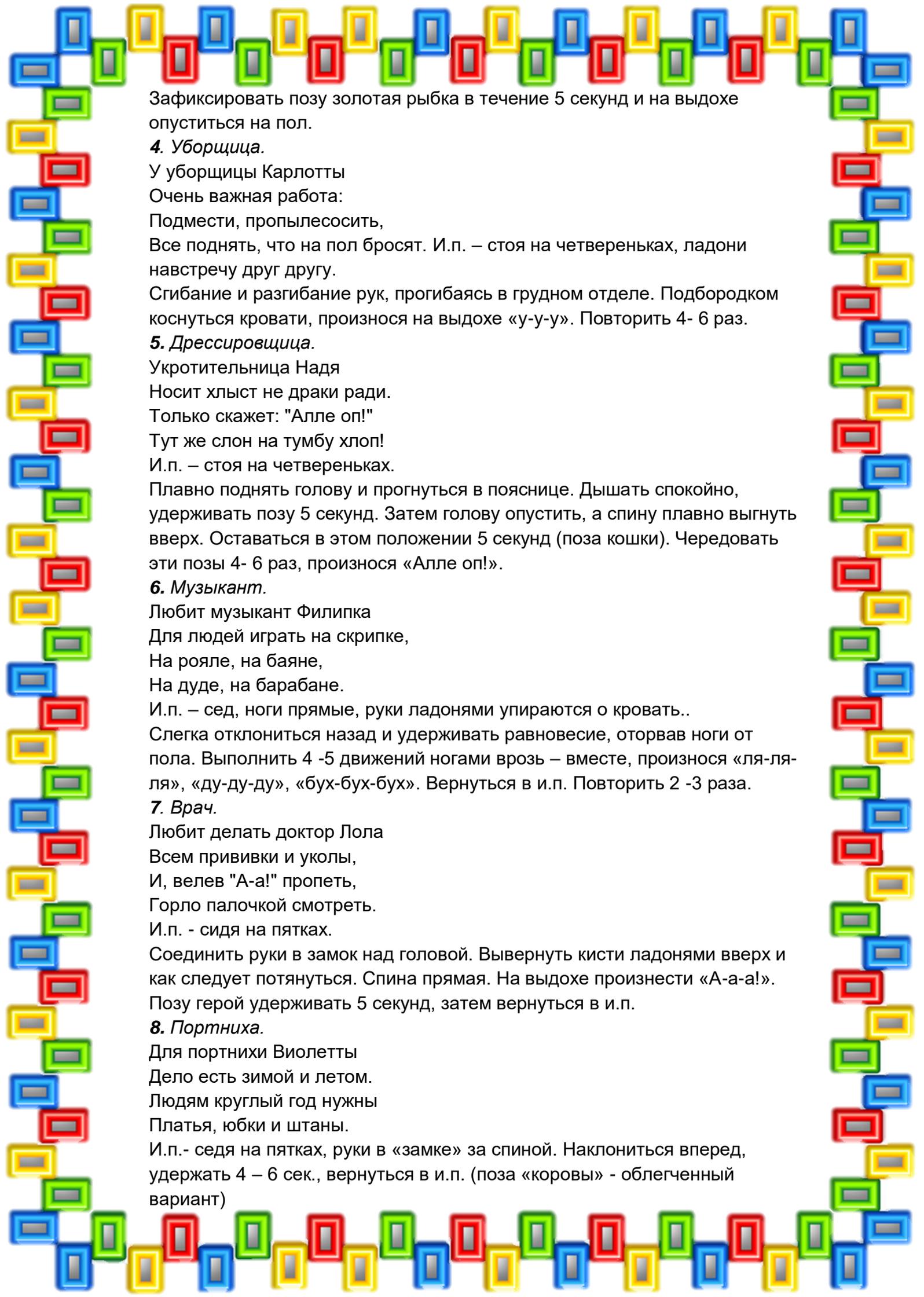
Поднять прямые ноги до образования ими с туловищем угла 90 градусов. Пятки тянуть вверх. Удерживать позу прямого угла 5- 6 секунд. Дыхание произвольное. Затем медленно опустить ноги. Повторить 2 – 3 раза.

3. Повар.

Повар Вася очень ловко
Чистит ножиком морковь,
Сыр на крупной терке трет:
Взад-вперед да взад-вперед.

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Пятки соединены.

На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки, ладони потереть друг о друга вперед – назад, произносятся «вжик – вжик».



Зафиксировать позу золотая рыбка в течение 5 секунд и на выдохе опуститься на пол.

4. Уборщица.

У уборщицы Карлотты

Очень важная работа:

Подмести, пропылесосить,

Все поднять, что на пол бросят. И.п. – стоя на четвереньках, ладони навстречу друг другу.

Сгибание и разгибание рук, прогибаясь в грудном отделе. Подбородком коснуться кровати, произнося на выдохе «у-у-у». Повторить 4- 6 раз.

5. Дрессировщица.

Укротительница Надя

Носит хлыст не драки ради.

Только скажет: "Алле оп!"

Тут же слон на тумбу хлоп!

И.п. – стоя на четвереньках.

Плавное поднять голову и прогнуться в пояснице. Дышать спокойно, удерживать позу 5 секунд. Затем голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Остаться в этом положении 5 секунд (поза кошки). Чередовать эти позы 4- 6 раз, произнося «Алле оп!».

6. Музыкант.

Любит музыкант Филипка

Для людей играть на скрипке,

На рояле, на баяне,

На дуде, на барабане.

И.п. – сед, ноги прямые, руки ладонями упираются о кровать..

Слегка отклониться назад и удерживать равновесие, оторвав ноги от пола. Выполнить 4 -5 движений ногами врозь – вместе, произнося «ля-ля-ля», «ду-ду-ду», «бух-бух-бух». Вернуться в и.п. Повторить 2 -3 раза.

7. Врач.

Любит делать доктор Лола

Всем прививки и уколы,

И, велев "А-а!" пропеть,

Горло палочкой смотреть.

И.п. - сидя на пятках.

Соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти ладонями вверх и как следует потянуться. Спина прямая. На выдохе произнести «А-а-а!».

Позу герой удерживать 5 секунд, затем вернуться в и.п.

8. Портниха.

Для портнихи Виолетты

Дело есть зимой и летом.

Людам круглый год нужны

Платья, юбки и штаны.

И.п.- сидя на пятках, руки в «замке» за спиной. Наклониться вперед, удержать 4 – 6 сек., вернуться в и.п. (поза «коровы» - облегченный вариант)

2 Комплекс «Самолет»

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет *(сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами)*.

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. *(Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону)*.

Я моторчик завожу и внимательно гляжу *(Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом)*.

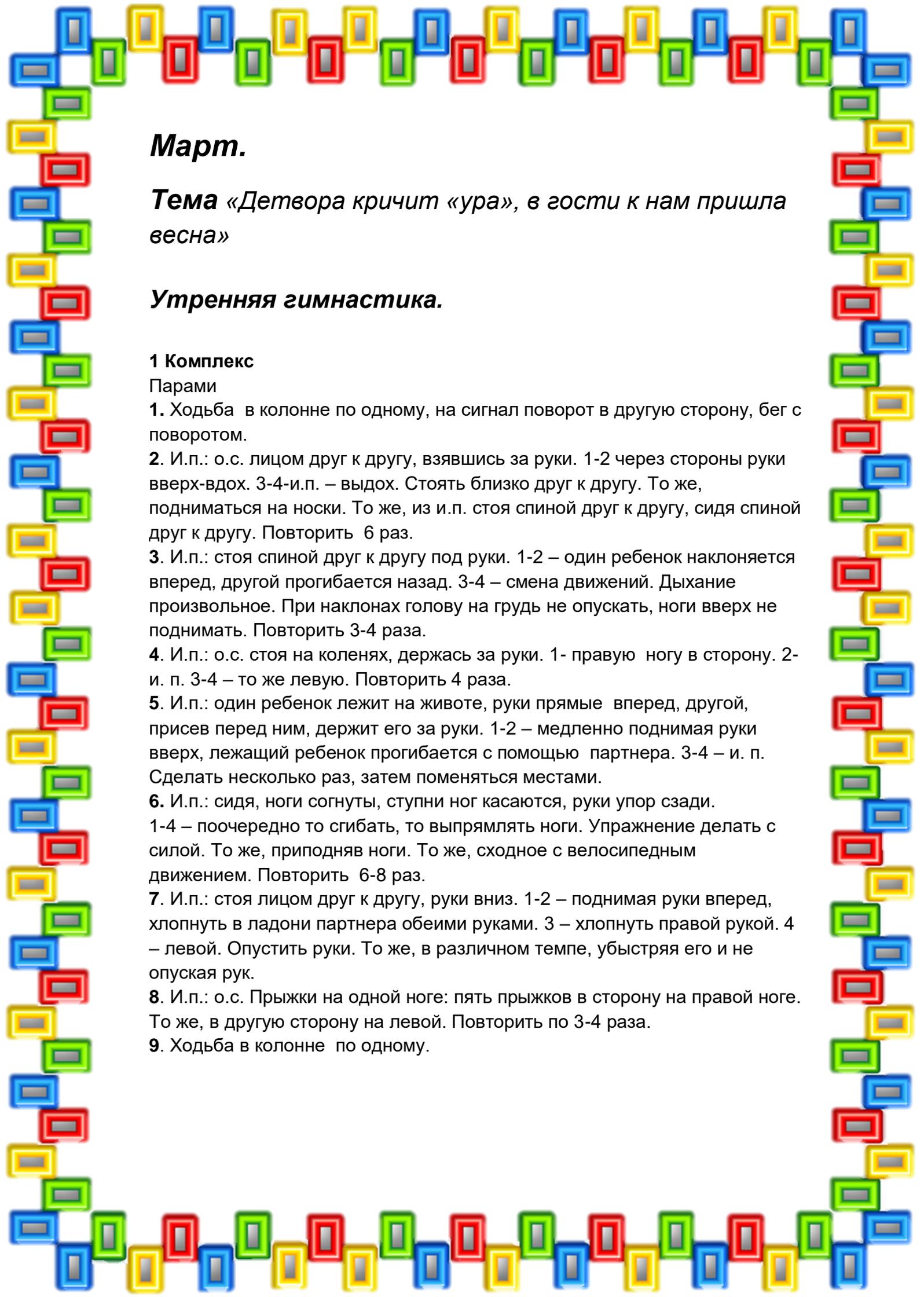
Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу *(сидя на ногах, выполнять летательные движения)*.

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть *(повторить 8-10 раз)*.

Мы летим, вдруг начался сильный дождь *(сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)*

Но вот подул ветер *(дыхательное упражнение)* и прогнал тучку *(вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»)*.

И снова стало светить солнышко *(сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево)*.

A decorative border made of colorful squares (blue, green, yellow, red) arranged in a repeating pattern around the page.

Март.

Тема «Детвора кричит «ура», в гости к нам пришла весна»

Утренняя гимнастика.

1 Комплекс

Парами

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом.

2. И.п.: о.с. лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 через стороны руки вверх-вдох. 3-4-и.п. – выдох. Стоять близко друг к другу. То же, подниматься на носки. То же, из и.п. стоя спиной друг к другу, сидя спиной друг к другу. Повторить 6 раз.

3. И.п.: стоя спиной друг к другу под руки. 1-2 – один ребенок наклоняется вперед, другой прогибается назад. 3-4 – смена движений. Дыхание произвольное. При наклонах голову на грудь не опускать, ноги вверх не поднимать. Повторить 3-4 раза.

4. И.п.: о.с. стоя на коленях, держась за руки. 1- правую ногу в сторону. 2- и.п. 3-4 – то же левую. Повторить 4 раза.

5. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки прямые вперед, другой, присев перед ним, держит его за руки. 1-2 – медленно поднимая руки вверх, лежащий ребенок прогибается с помощью партнера. 3-4 – и.п. Сделать несколько раз, затем поменяться местами.

6. И.п.: сидя, ноги согнуты, ступни ног касаются, руки упор сзади. 1-4 – поочередно то сгибать, то выпрямлять ноги. Упражнение делать с силой. То же, приподняв ноги. То же, сходное с велосипедным движением. Повторить 6-8 раз.

7. И.п.: стоя лицом друг к другу, руки вниз. 1-2 – поднимая руки вперед, хлопнуть в ладони партнера обеими руками. 3 – хлопнуть правой рукой. 4 – левой. Опустить руки. То же, в различном темпе, убыстряя его и не опуская рук.

8. И.п.: о.с. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге. То же, в другую сторону на левой. Повторить по 3-4 раза.

9. Ходьба в колонне по одному.

2 Комплекс

1. Ходьба и бег мелкими и широкими шагами. Ходьба и бег с изменением направления по сигналу.
2. И.п.: о.с. руки в «замок» на затылке. 1-2 – выпрямляя руки вверх, потянуться, поднимаясь на носки. 3-4 – и.п. То же, из и.п. сидя. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: о.с. 1 – оставляя ногу в сторону, наклон вперед с поворотом и хлопком между ног. 2-и.п. 3-4 – то же, к другой ноге. При наклоне вперед с поворотом, ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Повторить 4-5 раз.
4. И.п.: о.с. руки на пояс. 1- поднять согнутую в колене ногу. 2 – отвести колено в сторону. 3- снова колено вперед. 4- и.п. То же, другой ногой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. То же, из и.п. лежа на спине. Повторить 4-5 раз.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки за головой. 1-2 – наклон вправо – выдох. 3-4 – и.п. – вдох. То же, в другую сторону. При выполнении упражнения наклоняться точно в сторону, голову не опускать. Повторить 4-5 раз.
6. И.п.: лежа на спине. 1- согнутые в коленях ноги подтянуть к животу. 2- не выпрямляя положить их вправо на пол, коснуться бедром пола. 3 – то же, влево. 4-и.п. Повторить 4-5 раз.
7. И.п.: упор стоя на коленях. 1 – поднять правую ногу назад – вверх, посмотреть на нее. 2- и.п. 3-4 – то же другой ногой. То же, из и.п. лежа на животе. Повторить 3-4 раза.
8. Дыхательная гимнастика.

Физкультурные паузы.

«Подснежники просыпаются»

Вот подснежники проснулись,
Улыбнулись, потянулись.
Раз –росой они умылись.
Два – изящно покружились.
Три – нагнулись и присели.
И на солнце поглядели.

(дети сидят на корточках)

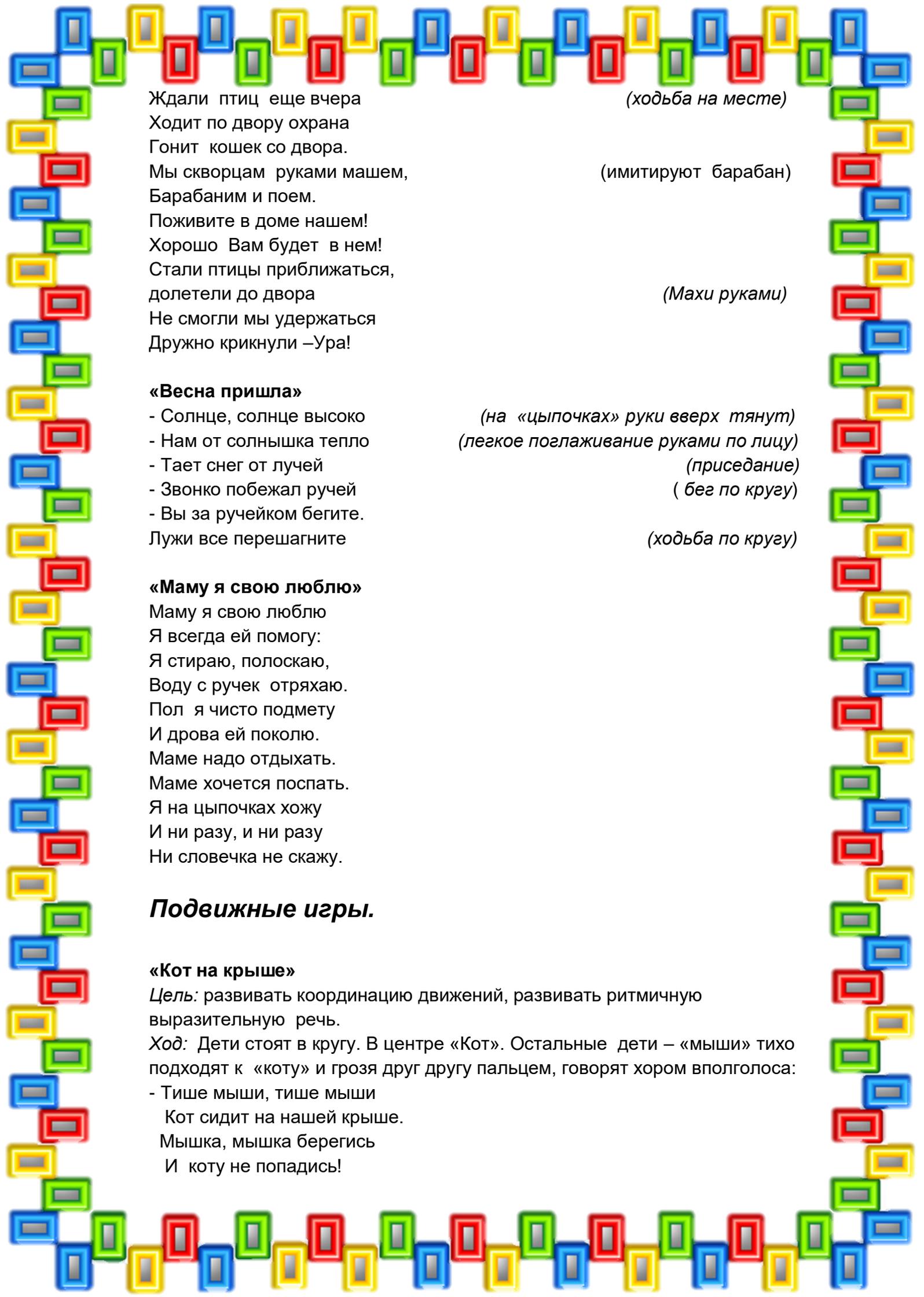
(движения по тексту)

«Скворцы прилетели»

Ждет гостей высокий клен
Дом на ветке укреплен.
Краской выкрашена крыша,
Есть крылечко для певцов.
В синем небе щебет слышен
К нам летит семья скворцов.
Мы сегодня встаем рано

(стуки кулачками)

*(сделать «крышу»
махи руками)*



Ждали птиц еще вчера
Ходит по двору охрана
Гонит кошек со двора.
Мы скворцам руками машем,
Барабаним и поем.
Поживите в доме нашем!
Хорошо Вам будет в нем!
Стали птицы приближаться,
долетели до двора
Не смогли мы удержаться
Дружно крикнули –Ура!

(ходьба на месте)

(имитируют барабан)

(Махи руками)

«Весна пришла»

- Солнце, солнце высоко
- Нам от солнышка тепло
- Тает снег от лучей
- Звонко побежал ручей
- Вы за ручейком бегите.
Лужи все перешагните

*(на «цыпочках» руки вверх тянут)
(легкое поглаживание руками по лицу)
(приседание)
(бег по кругу)*

(ходьба по кругу)

«Маму я свою люблю»

Маму я свою люблю
Я всегда ей помогу:
Я стираю, полоскаю,
Воду с ручек отряхаю.
Пол я чисто подмету
И дрова ей поколю.
Маме надо отдыхать.
Маме хочется поспать.
Я на цыпочках хожу
И ни разу, и ни разу
Ни словечка не скажу.

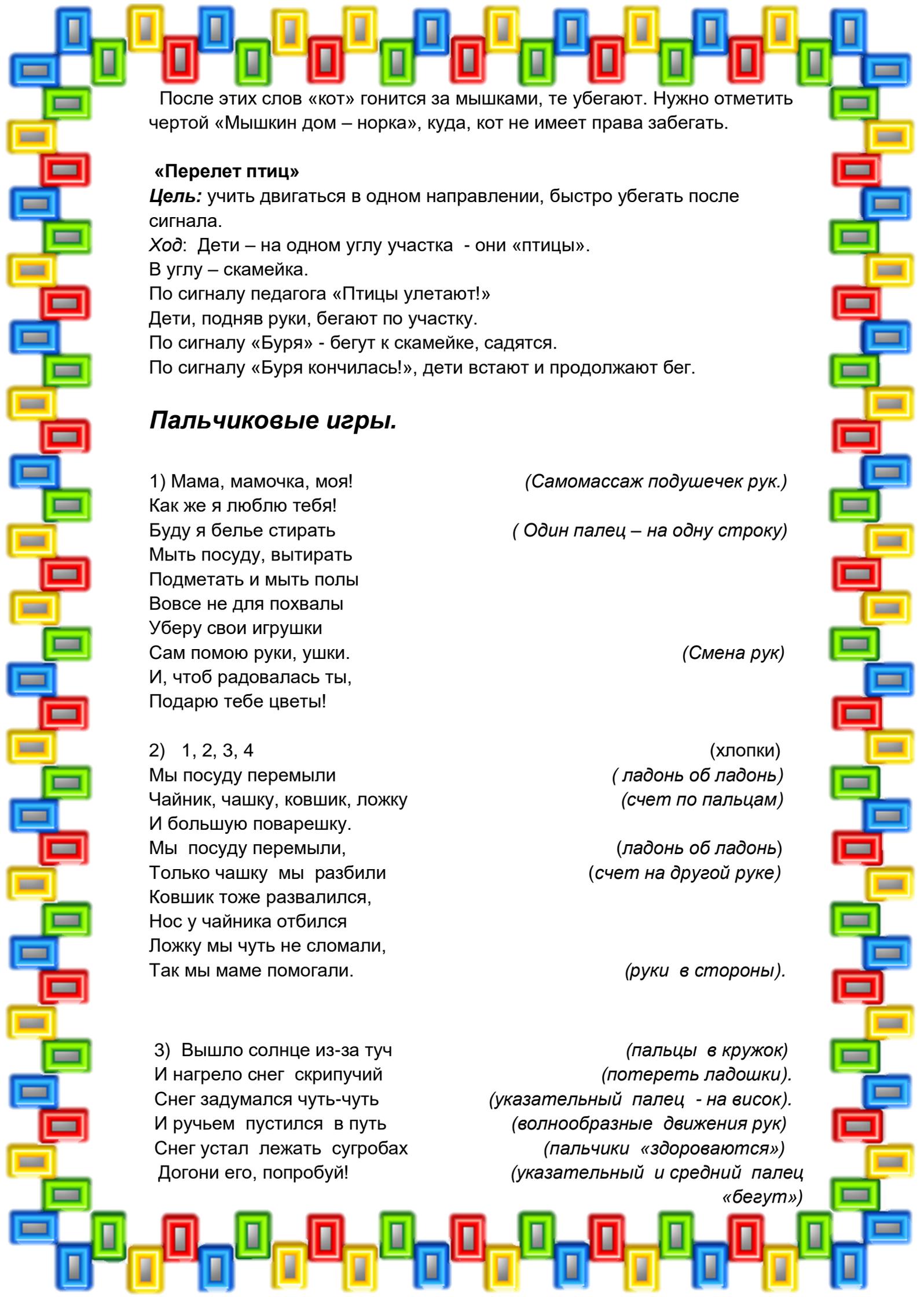
Подвижные игры.

«Кот на крыше»

Цель: развивать координацию движений, развивать ритмичную выразительную речь.

Ход: Дети стоят в кругу. В центре «Кот». Остальные дети – «мыши» тихо подходят к «коту» и грозят друг другу пальцем, говорят хором вполголоса:

- Тише мыши, тише мыши
Кот сидит на нашей крыше.
Мышка, мышка берегись
И коту не попадись!



После этих слов «кот» гонится за мышками, те убегают. Нужно отметить чертой «Мышкин дом – норка», куда, кот не имеет права забегать.

«Перелет птиц»

Цель: учить двигаться в одном направлении, быстро убежать после сигнала.

Ход: Дети – на одном углу участка - они «птицы».

В углу – скамейка.

По сигналу педагога «Птицы улетают!»

Дети, подняв руки, бегают по участку.

По сигналу «Буря» - бегут к скамейке, садятся.

По сигналу «Буря кончилась!», дети встают и продолжают бег.

Пальчиковые игры.

1) Мама, мамочка, моя!

(Самомассаж подушечек рук.)

Как же я люблю тебя!

Буду я белье стирать

(Один палец – на одну строку)

Мыть посуду, вытирать

Подметать и мыть полы

Вовсе не для похвалы

Уберу свои игрушки

Сам помою руки, ушки.

(Смена рук)

И, чтоб радовалась ты,

Подарю тебе цветы!

2) 1, 2, 3, 4

(хлопки)

Мы посуду перемыли

(ладонь об ладонь)

Чайник, чашку, ковшик, ложку

(счет по пальцам)

И большую поварешку.

Мы посуду перемыли,

(ладонь об ладонь)

Только чашку мы разбили

(счет на другой руке)

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился

Ложку мы чуть не сломали,

Так мы маме помогали.

(руки в стороны).

3) Вышло солнце из-за туч

(пальцы в кружок)

И нагрело снег скрипучий

(потереть ладошки).

Снег задумался чуть-чуть

(указательный палец - на висок).

И ручьем пустился в путь

(волнообразные движения рук)

Снег устал лежать сугробах

(пальчики «здороваются»)

Догони его, попробуй!

(указательный и средний палец

«бегут»)

4) Нежный цветок появился в лесу
Первым встречает он солнце в лесу
Утром весенним раскрыл лепесток
В мягкой землице его корешки

(неплотно соединить ладони).
(«солнышко» из обеих рук)
(раскрыть ладони).
(соединить ладони тыльными
сторонами, пальцы опустить вниз.)

Гимнастика после сна.

Комплекс 1.

В кровати.

п/п Вид упражнения Дозировка Методические приемы

1 Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться 0,5 мин Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно.

2 «Самомассаж» 0,5 мин. Сидя в постели, поглаживать руки и ноги. Возле кровати

3. Упражнение «Буратино».

Буратино потянулся,
Раз нагнулся, два нагнулся.

Руки в стороны развел,
Видно ключик не нашел.

Чтобы ключик отыскать –

Надо на носочки встать. 1,5 мин Выполнять упражнения в соответствии со словами.

4. И.п. – о.с.: руки на поясе. 1- разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2- возвращение в и.п. (выдох), 5-6 раз Выполнять по показу воспитателя в соответствии со словами.

Вдох через нос, выдох через рот.

5. Упражнение «Часики». И.п.- о.с. руки за спиной. Наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное. 5-6 раз Выполнять по показу воспитателя

6. Упражнения: сгибание пальцев стоп; приведение стоп внутрь; кружение стопами внутрь; энергичное надавливание пальцами стоп на пол 3-4 раза. Выполнять по показу воспитателя

7. Ходьба и легкий бег чередуются 2-3 мин

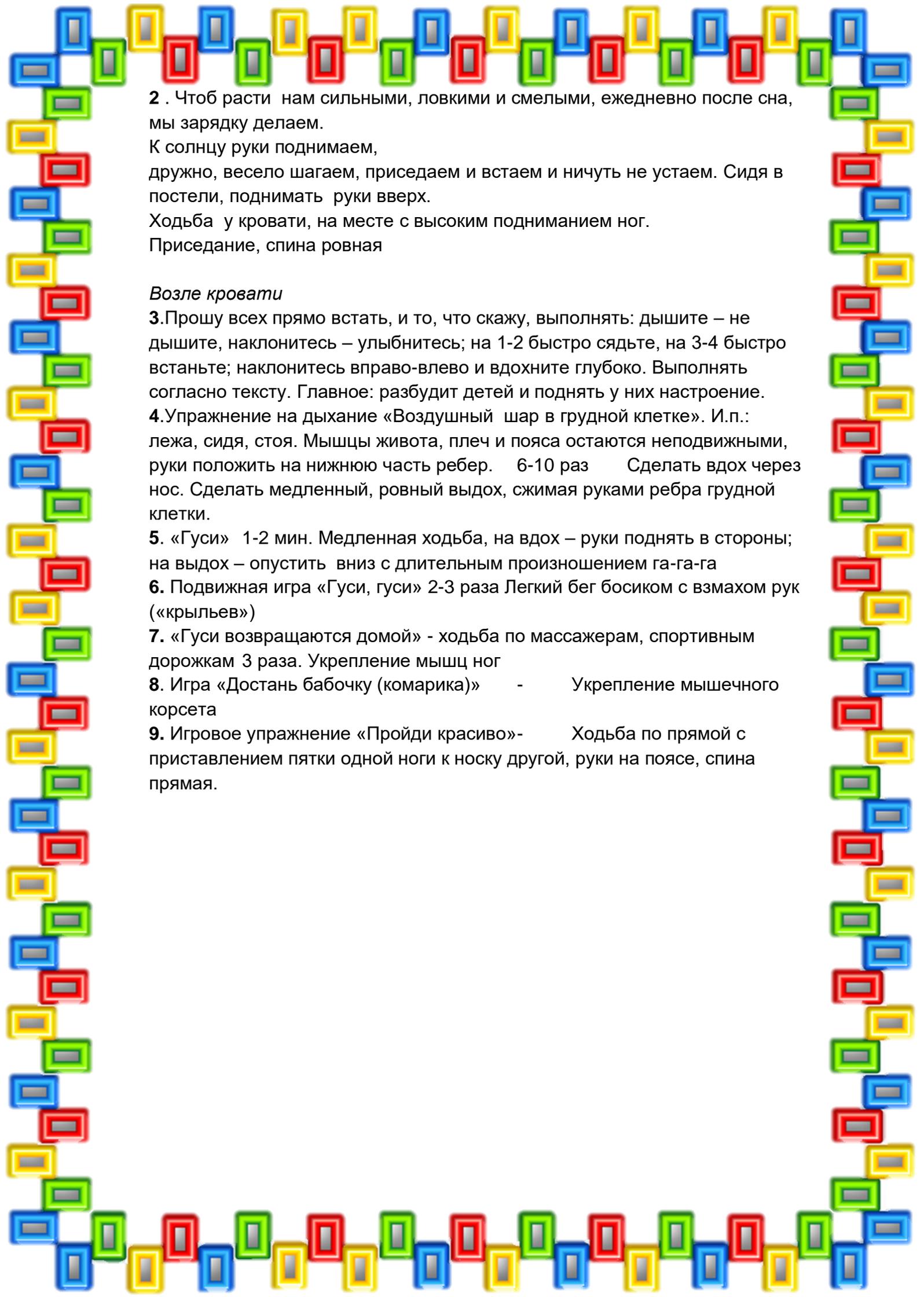
8. После гимнастики обширное умывание (лицо, шея, руки до локтей, обтирание)

Комплекс 2.

В кровати

п/п Вид упражнения Дозировка Методические приемы

1. Чтоб совсем проснуться – нужно потянуться 0,5 мин Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно.



2. Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно после сна, мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,

дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем. Сидя в постели, поднимать руки вверх.

Ходьба у кровати, на месте с высоким подниманием ног.

Приседание, спина ровная

Возле кровати

3. Прошу всех прямо встать, и то, что скажу, выполнять: дышите – не дышите, наклонитесь – улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте; наклонитесь вправо-влево и вдохните глубоко. Выполнять согласно тексту. Главное: разбудит детей и поднять у них настроение.

4. Упражнение на дыхание «Воздушный шар в грудной клетке». И.п.: лежа, сидя, стоя. Мышцы живота, плеч и пояса остаются неподвижными, руки положить на нижнюю часть ребер. 6-10 раз Сделать вдох через нос. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

5. «Гуси» 1-2 мин. Медленная ходьба, на вдох – руки поднять в стороны; на выдох – опустить вниз с длительным произношением га-га-га

6. Подвижная игра «Гуси, гуси» 2-3 раза Легкий бег босиком с взмахом рук («крыльев»)

7. «Гуси возвращаются домой» - ходьба по массажерам, спортивным дорожкам 3 раза. Укрепление мышц ног

8. Игра «Достань бабочку (комарика)» - Укрепление мышечного корсета

9. Игровое упражнение «Пройди красиво»- Ходьба по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе, спина прямая.

Апрель.

Тема: «Мир вокруг нас изучаем и несколько не скучаем»

Утренняя гимнастика.

Комплекс 1.

Вводная часть.

Инструктор:

- Сегодня мы с вами отправляемся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться и когда – нибудь обязательно полетим в космос. А теперь спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

1. Ходьба друг за другом в колонне по одному.

2. Корректирующая ходьба по кругу.

Инструктор читает стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты», дети выполняют движения.

3. На ракете, на ракете

В дальний космос полетим.

Дети ходят на носках, руки на поясе.

Мы узнаем все на свете,

Если только захотим!

(Ходят приставным шагом, руки на поясе)

4. Мы откроем все планеты

И весь космос покорим.

(Ходят, высоко поднимая колени, руки в стороны.)

5. Разгадаем все секреты

И обратно прилетим.

(Ходят с опорой на ладони и стопы.)

6. «Бег».

Инструктор:

Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету! *(обычный бег в колонне по одному)*. Перед посадкой восстановим дыхание.

7. Упражнения на восстановление дыхания.

Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.

8. Перестроение в три колонны для общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор: Космонавты к полету готовы. На старт, внимание, пуск.

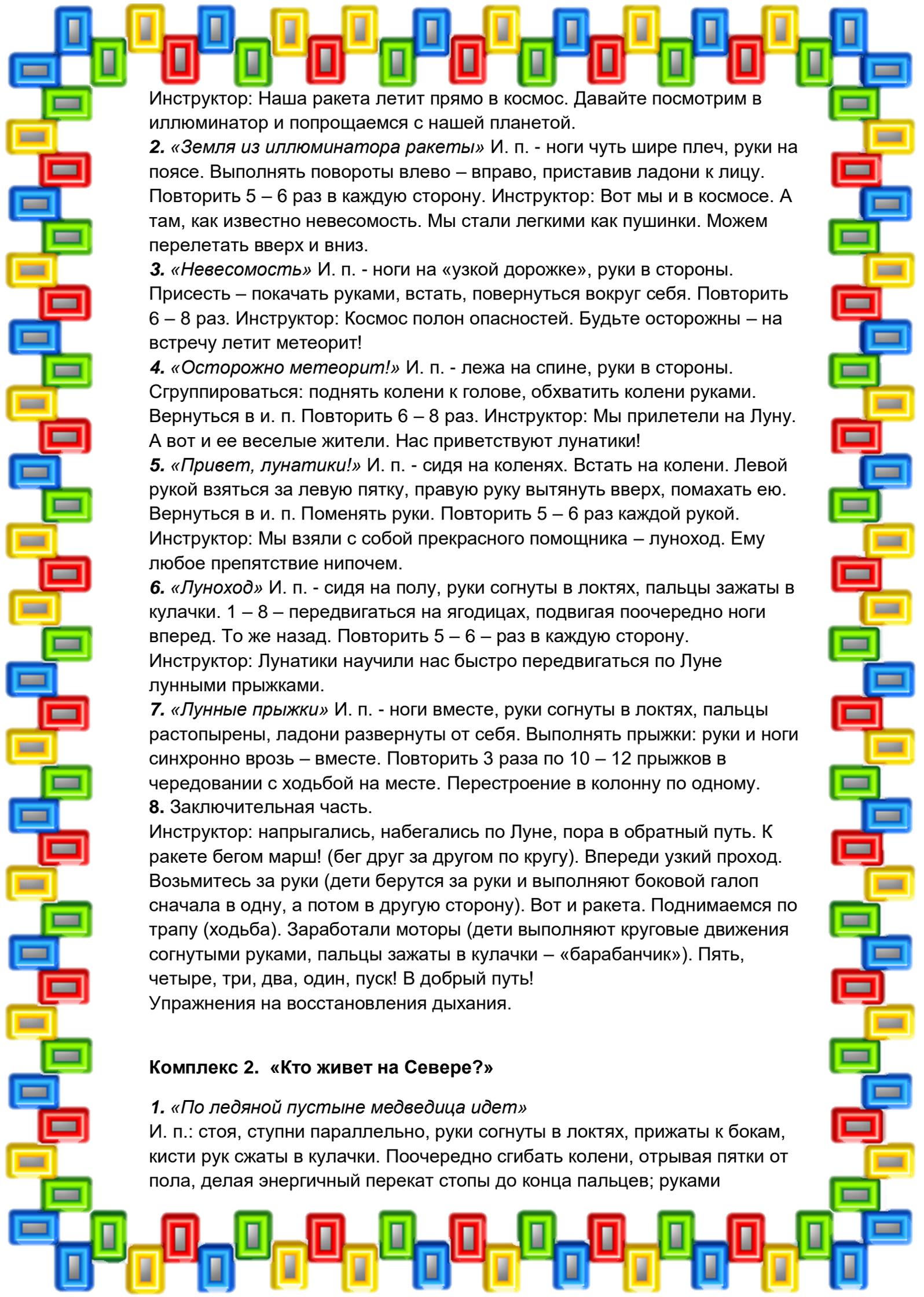
1. «На старт, внимание, пуск!»

И. п. - основная стойка. 1 – 2 – поочередно поставить руки на пояс,

пальцы сжаты в кулаки; 3 – 4 – поочередно переставлять руки на плечи;

5 – 6 – поднять обе руки вверх, пальцы распрямить; 7 – 8 – вернуться в и. п.

Повторить 6 – 8 раз.



Инструктор: Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

2. «Земля из иллюминатора ракеты» И. п. - ноги чуть шире плеч, руки на поясе. Выполнять повороты влево – вправо, приставив ладони к лицу. Повторить 5 – 6 раз в каждую сторону. Инструктор: Вот мы и в космосе. А там, как известно невесомость. Мы стали легкими как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

3. «Невесомость» И. п. - ноги на «узкой дорожке», руки в стороны. Присесть – покачать руками, встать, повернуться вокруг себя. Повторить 6 – 8 раз. Инструктор: Космос полон опасностей. Будьте осторожны – на встречу летит метеорит!

4. «Осторожно метеорит!» И. п. - лежа на спине, руки в стороны. Сгруппироваться: поднять колени к голове, обхватить колени руками. Вернуться в и. п. Повторить 6 – 8 раз. Инструктор: Мы прилетели на Луну. А вот и ее веселые жители. Нас приветствуют лунатики!

5. «Привет, лунатики!» И. п. - сидя на коленях. Встать на колени.левой рукой взяться за левую пятку, правую руку вытянуть вверх, помахать ею. Вернуться в и. п. Поменять руки. Повторить 5 – 6 раз каждой рукой. Инструктор: Мы взяли с собой прекрасного помощника – луноход. Ему любое препятствие нипочем.

6. «Луноход» И. п. - сидя на полу, руки согнуты в локтях, пальцы зажаты в кулачки. 1 – 8 – передвигаться на ягодицах, подвигая поочередно ноги вперед. То же назад. Повторить 5 – 6 – раз в каждую сторону. Инструктор: Лунатики научили нас быстро передвигаться по Луне лунными прыжками.

7. «Лунные прыжки» И. п. - ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развернуты от себя. Выполнять прыжки: руки и ноги синхронно врозь – вместе. Повторить 3 раза по 10 – 12 прыжков в чередовании с ходьбой на месте. Перестроение в колонну по одному.

8. Заключительная часть.

Инструктор: напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш! (бег друг за другом по кругу). Впереди узкий проход. Возьмитесь за руки (дети берутся за руки и выполняют боковой галоп сначала в одну, а потом в другую сторону). Вот и ракета. Поднимаемся по трапу (ходьба). Заработали моторы (дети выполняют круговые движения согнутыми руками, пальцы зажаты в кулачки – «барабанчик»). Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь! Упражнения на восстановления дыхания.

Комплекс 2. «Кто живет на Севере?»

1. «По ледяной пустыне медведица идет»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кисти рук сжаты в кулачки. Поочередно сгибать колени, отрывая пятки от пола, делая энергичный перекал стопы до конца пальцев; руками

выполнять поочередные движения вперед (до полного выпрямления руки) — назад. Выполнить 8 движений. Пауза. Повторить 2-3 раза.

2. *«Летит полярная сова, колыхает крыльями едва»*

И. п.: о. с., руки к плечам, 1-2 — подняться на носки, поднять локти вверх — вдох; 3-4 — вернуться в и. п. — выдох. Локти поднимать в стороны, стараться соединить лопатки. Повторить 6-8 раз.

3. *«По полынье моржи плывут, мелькают спины там и тут»*

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1-2 — наклон вперед, руками выполнить гребковое движение (руки вынести вперед, ладони вниз; через стороны руки в и. п., на пояс); 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз,

4. *«Маленькие елочки и березки низкие вьюга заметает снегом серебристым»*

И. п.: ноги на ширине плеч, руки «домиком» над головой. 1-2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же влево. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

5. *«Сквозь снег и заносы олени спешат, от злого мороза они не дрожат»*

И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — поднять правую прямую ногу вперед; 2 — махом отвести назад; 3 — снова вперед; 4 — и. п. То же левой ногой. Ноги прямые, носок оттянуть, сохранять равновесие на опорной ноге. Повторить по 4 раза.

6. *«Прыгают, как зайчики, девочки и мальчики»*

И. п.: о. с., руки вниз. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10—12 прыжков, чередуя с ходьбой на месте (8—10 шагов). Повторить 3-4 раз.

7. *«Северное сияние»*

И. п.: ноги врозь, руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак. 1-3 — круги руками книзу; 4 — и. п. Повторить 3-4 раза.

III часть: ходьба.

Физкультурные паузы.

«Пингвины»

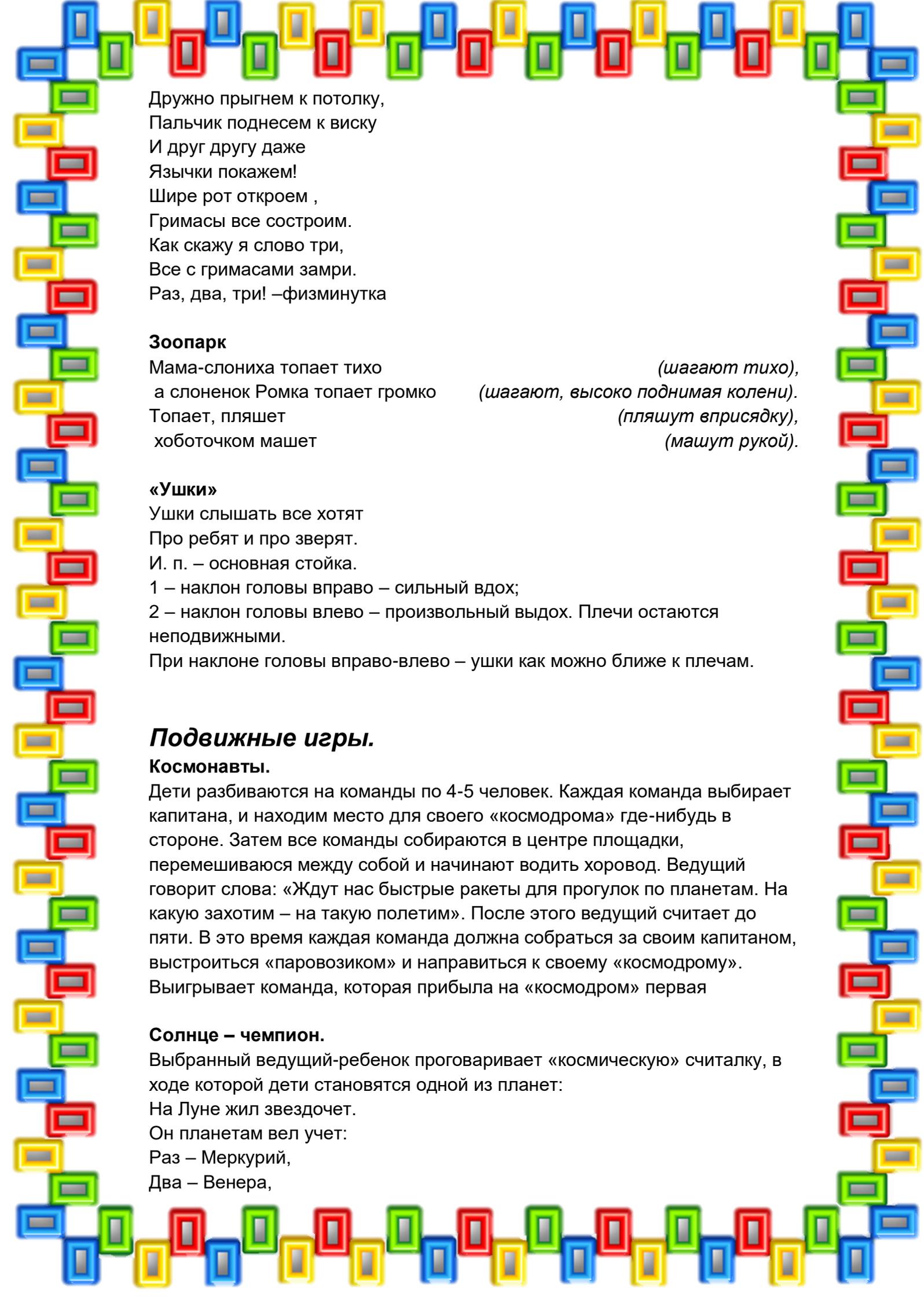
Идут себе вразвалочку,
Ступают вперевалочку
Пингвин-папа,
Пингвин-мама
И сынишка пингвинишка
В черном фраке и манишке.

(имитировать движения пингвинов, шагать по кругу)

«Мартышки»

(дети повторяют все то, о чем говорится в стихотворении)

Мы — веселые мартышки,
Мы играем громко слишком.
Все ногами топаем,
Все руками хлопаем,
Надуваем щечки,
Скачем на носочках.



Дружно прыгнем к потолку,
Пальчик поднесем к виску
И друг другу даже
Язычки покажем!
Шире рот откроем,
Гримасы все состроим.
Как скажу я слово три,
Все с гримасами замри.
Раз, два, три! – физминутка

Зоопарк

Мама-слониха топает тихо *(шагают тихо),*
а слоненок Ромка топает громко *(шагают, высоко поднимая колени).*
Топает, пляшет *(пляшут вприсядку),*
хоботочком машет *(машут рукой).*

«Ушки»

Ушки слышать все хотят
Про ребят и про зверят.
И. п. – основная стойка.
1 – наклон головы вправо – сильный вдох;
2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными.
При наклоне головы вправо-влево – ушки как можно ближе к плечам.

Подвижные игры.

Космонавты.

Дети разбиваются на команды по 4-5 человек. Каждая команда выбирает капитана, и находим место для своего «космодрома» где-нибудь в стороне. Затем все команды собираются в центре площадки, перемешиваются между собой и начинают водить хоровод. Ведущий говорит слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим – на такую полетим». После этого ведущий считает до пяти. В это время каждая команда должна собраться за своим капитаном, выстроиться «паровозиком» и направиться к своему «космодрому». Выигрывает команда, которая прибыла на «космодром» первая

Солнце – чемпион.

Выбранный ведущий-ребенок проговаривает «космическую» считалку, в ходе которой дети становятся одной из планет:
На Луне жил звездочет.
Он планетам вел учет:
Раз – Меркурий,
Два – Венера,



Три – Земля,
Четыре – Марс,
Пять – Юпитер,
Шесть – Сатурн,
Семь – Уран,
Восьмой – Нептун.

Дети надевают шапочки с изображением выпавшей им по считалке планеты, под музыку начинают движение, по звуковому сигналу выстраиваются в нужной последовательности относительно солнца, которое изображает один из дошкольников.

Пальчиковые игры.

Пингвины

Жили-были три пингвина.

Пик, Пак, Пок.

Хорошо и дружно жили

Пик, Пак, Пок.

Как-то утром на рыбалку.

Пик, Пак, Пок.

Зашагали вперевалку.

Пик, Пак, Пок.

Наловили много рыбы

Пик, Пак, Пок.

И еще поймать могли бы

Пик, Пак, Пок.

Съели дружно все до крошки.

Пик, Пак, Пок.

Кроме маленькой рыбешки.

Пик, Пак, Пок.

Дружно бросились в драку,

Пик, Пак, Пок.

Учинив большую свалку.

Пик, Пак, Пок.

Чтобы жить все время дружно,

Пик, Пак, Пок.

Уступать друг другу нужно,

Пик, Пак, Пок.

(хлопки)

(удары по столу)

(ладошка «моет» ладошку)

(удары по столу)

(хлопки)

(удары по столу)

(ладошки «шагают»-«шлепают» по столу)

(удары по столу)

(вращение кистей рук к себе)

(удары по столу)

(вращение кистей рук от себя)

(удары по столу)

(хлопки)

(удары по столу)

(хлопки)

(удары по столу)

(удары кулачками друг о друга)

(хлопки)

(удары кулачками о стол)

(хлопки)

(ладошка «моет» ладошку)

(хлопки)

(ладошка «моет» ладошку)

(хлопки)

Если в жаркую страну

Я случайно попаду,

То увижу там шакала,

Кенгуру, гиппопотама,

(Сжимать и разжимать пальцы в кулаки.)

(Соединить все пальцы обеих рук с большими, образуя «бинокль», поднести к глазам.)

Обезьяну, тигра, льва,

*(Поочерёдно загибать пальцы
одновременно на обеих руках.)*

Крокодила и слона. *(Сжимать и разжимать пальцы правой руки в кулак.)*

Хорошо живётся им *(Сжимать и разжимать пальцы левой руки в кулак.)*

Не бывает снежных зим. *(Хлопнуть в ладоши и развести руки в стороны.)*

Комета

В космосе сквозь толщу лет *(сжимают и разжимают пальцы рук)*

Ледяной летит объект *(поднимают сжатые кулаки, наклоны вправо-влево)*

Хвост его-полоска света *(к кулаку присоединяют раскрытые пальцы второй руки-«хвост»)*

А зовут объект комета *(сжимают и разжимают пальцы рук)*

Космический отряд

Раз, два, три, четыре, пять *(по одному загибают пальчики на обеих руках)*

В космос полетел отряд *(соединяют ладони вместе, поднимают руки вверх)*

Командир в бинокль глядит, *(пальцы обеих рук соединяются с большими, образуя «бинокль»)*

Что он видит впереди?

Солнце, звезды, планеты, спутники, кометы. *(Загибают пальчики обеих рук)*

Космонавт

Не зевай по сторонам,

Ты сегодня – космонавт *(повороты в стороны с пружинкой)*

Начинаем тренировку *(наклоны в сторону)*

Чтобы сильным стать и ловким.

Ждет нас быстрая ракета *(приседают)*

Для полета на планету

Отправляемся на Марс *(кружатся)*

Звезды в гости ждите нас.

Крыльев нет у этой птицы,

Но нельзя не подивиться:

Лишь распушит птица хвост *(руки через стороны - вверх)*

И поднимется до звезд *(тянемся вверх)*

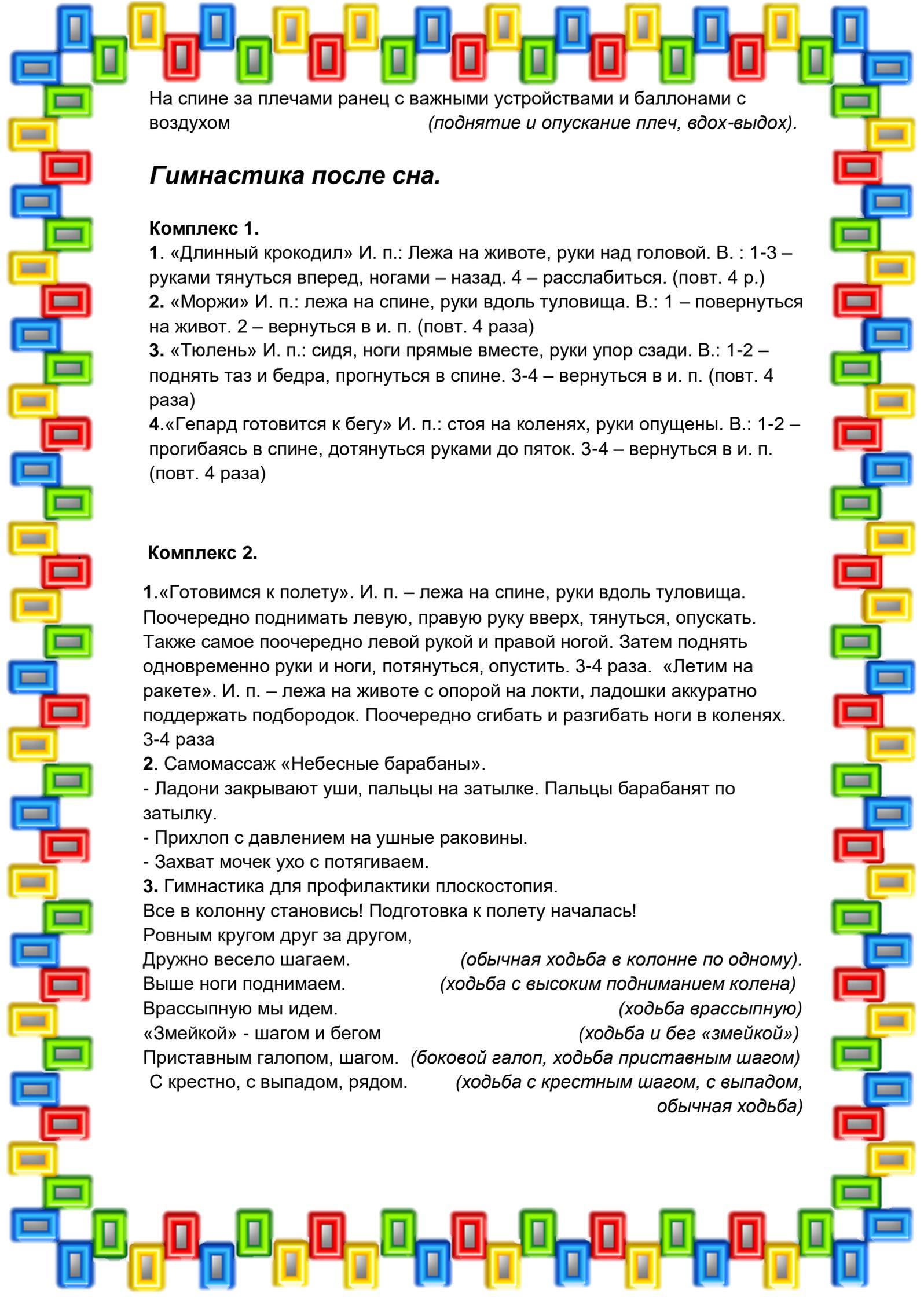
Скафандр космонавта

На голове у космонавтов шлем *(наклоны и повороты головы).*

Комбинезон должен быть удобным и не сковывать движения *(повороты и наклоны корпуса).*

Руки защищены перчатками *(вращение кистями рук, сжатие и разжатие кистей).*

Сапоги космонавта на очень плотной подошве *(ходьба на месте, прыжки).*



На спине за плечами ранец с важными устройствами и баллонами с воздухом
(поднятие и опускание плеч, вдох-выдох).

Гимнастика после сна.

Комплекс 1.

1. «Длинный крокодил» И. п.: Лежа на животе, руки над головой. В. : 1-3 – руками тянуться вперед, ногами – назад. 4 – расслабиться. (повт. 4 р.)
2. «Моржи» И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: 1 – повернуться на живот. 2 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)
3. «Тюлень» И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сзади. В.: 1-2 – поднять таз и бедра, прогнуться в спине. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)
4. «Гепард готовится к бегу» И. п.: стоя на коленях, руки опущены. В.: 1-2 – прогибаясь в спине, дотянуться руками до пяток. 3-4 – вернуться в и. п. (повт. 4 раза)

Комплекс 2.

1. «Готовимся к полету». И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать левую, правую руку вверх, тянуться, опускать. Также самое поочередно левой рукой и правой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. 3-4 раза. «Летим на ракете». И. п. – лежа на животе с опорой на локти, ладони аккуратно поддержать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза
2. Самомассаж «Небесные барабаны».
 - Ладони закрывают уши, пальцы на затылке. Пальцы барабанят по затылку.
 - Прихлоп с давлением на ушные раковины.
 - Захват мочек уха с потягиваем.
3. Гимнастика для профилактики плоскостопия.

Все в колонну становись! Подготовка к полету началась!
Ровным кругом друг за другом,
Дружно весело шагаем. (обычная ходьба в колонне по одному).
Выше ноги поднимаем. (ходьба с высоким подниманием колена)
Врассыпную мы идем. (ходьба врассыпную)
«Змейкой» - шагом и бегом (ходьба и бег «змейкой»)
Приставным галопом, шагом. (боковой галоп, ходьба приставным шагом)
С крестно, с выпадом, рядом. (ходьба с крестным шагом, с выпадом, обычная ходьба)

4. Дыхательная гимнастика

Юные космонавты, приложите старание. Будьте сейчас тренировкой внимания. «Послушаем свое дыхание» И. п. – стоя, мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

«Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. п. – стоя. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вход и сделать паузу, кто сколько может. Затем плавный выдох через нос.

Май.

Тема: «Мы весну все провожаем, лето красное встречаем»

Утренняя гимнастика.

Комплекс 1.

1. Упражнение "Цапля".

1. "Цапля машет крыльями"

Исходное положение: ноги вместе, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений. Повторить 2 раза.

2. "Цапля достаёт лягушку из болота".

Исходное положение: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу. Наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, затем исходное положение и повторить то же самое с левой рукой.

3. "Цапля стоит на одной ноге".

Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, затем исходное положение и повторить то же самое с левой ногой.

4. "Цапля глотает лягушку".

Исходное положение: сидя на коленях, руки внизу.

5. "Цапля стоит в камышах".

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе, наклон вправо (влево), затем исходное положение.

6. "Цапля прыгает".

Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки на поясе. Под счёт от 1 до 8-ми прыжки на правой-левой ноге попеременно.

Комплекс 2.

Упражнения с мячом.

1. "Покати мяч". Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч внизу в обеих руках (хват с боков). 1 - мяч к груди, 2 - вперёд, 3 - к груди, затем исходное положение.

2. "Повороты в стороны". Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. 1 - поворот вправо, 2 - исходное положение, 3 - поворот влево, исходное положение.

3. "Вверх-вниз". Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч у груди. 1 - поднять мяч вверх над головой, 2 - исходное положение, 3 - наклониться, коснуться мячом пола, 4 - исходное положение.

4. "Наклоны с мячом". Исходное положение: ноги вместе, мяч у груди. 1 - ноги врозь, мяч вверх, 2 - исходное положение.

Физкультурные паузы.

1. Голубь летает
Бабочка порхает *(машем руками)*
Орёл в небе парит *(руки в стороны, повороты туловища).*
Цапля на одной ноге стоит.
Она устала, отдыхает,
Коленку иногда меняет. *(стоят сначала на одной ноге, затем на другой).*

2. Мы возьмём лопатки
И вскопаем грядки *(наклонившись копают).*
Посеем редиску,
Угостим Дениску,
Посеем морковочку,
Угостим Вовочку,
Посеем свёклу,
Угостим Фёклу,
Посадим картошку,
Угостим Алёшку *(наклоняются, пальчиками "сеят", выпрямляются, руки на пояс).*

3. Медведь весной проснулся *(далее движения по тексту)*
Потянулся, улыбнулся,
Повертелся, огляделся,
Почесался, причесался,
Наклонился, водой из ручья умылся.
Нарядился *(тянутся вверх на носках, руки в стороны)*
И пошёл по лесу куролесить.
Берегись лесной народ,
Зверь голодный идёт! *(Ходьба по-медвежьи).*

Подвижные игры.

1. "Заря-зарница".

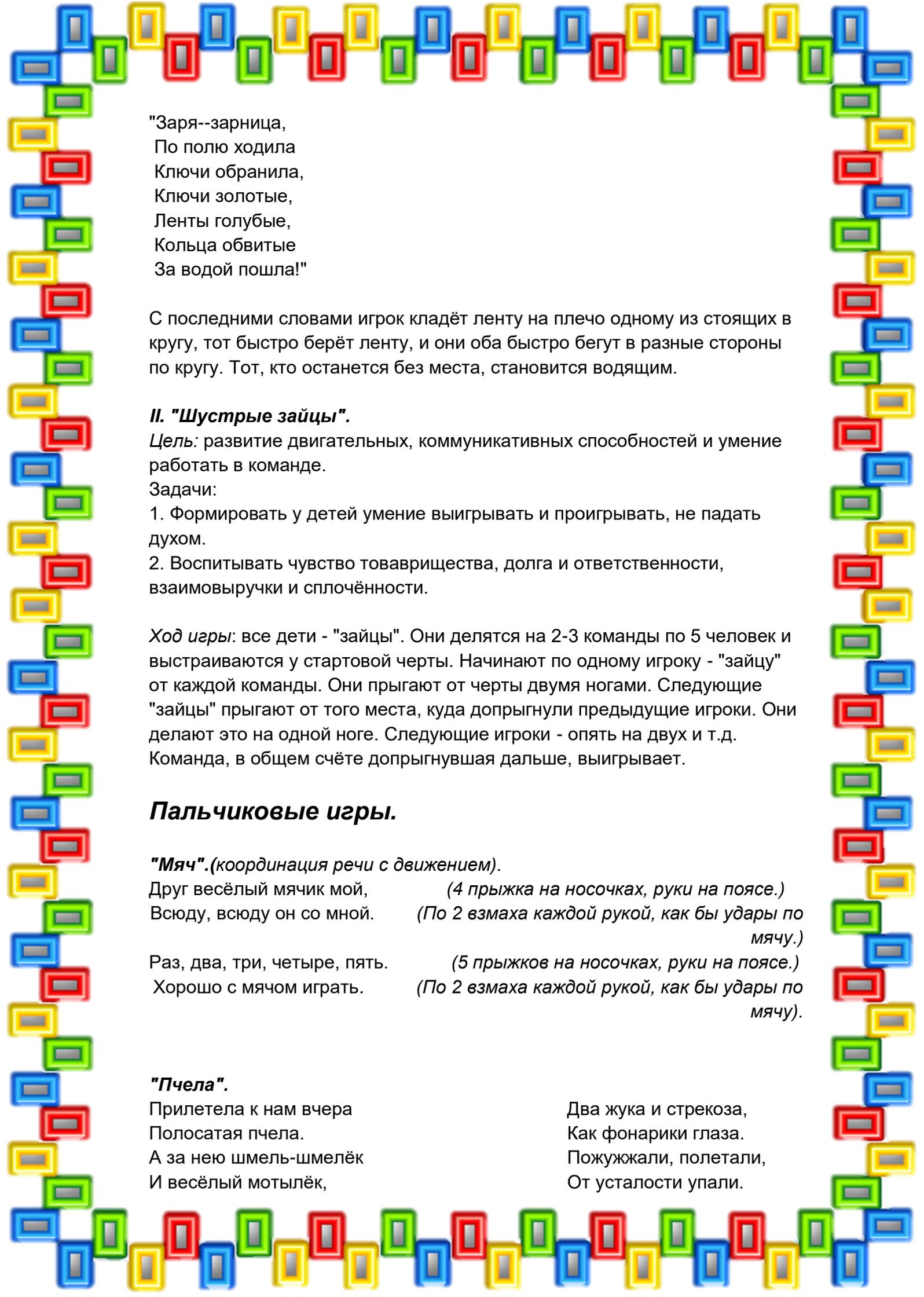
Атрибуты: яркая лента.

Цель: развитие двигательных, коммуникативных и творческих способностей.

Задачи:

1. Формировать умение выполнять движения чётко и точно, развивать чувство юмора, ловкость и смелость.

Ход игры: дети встают в круг, держат руки за спиной, а один из играющих (если мальчик, то братец Иванушка, если девочка, то сестрица Алёнушка) ходит за кругом с лентой в руках и говорит:



"Заря--зарница,
По полю ходила
Ключи обранила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые
За водой пошла!"

С последними словами игрок кладёт ленту на плечо одному из стоящих в кругу, тот быстро берёт ленту, и они оба быстро бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится водящим.

II. "Шустрые зайцы".

Цель: развитие двигательных, коммуникативных способностей и умение работать в команде.

Задачи:

1. Формировать у детей умение выигрывать и проигрывать, не падать духом.
2. Воспитывать чувство товарищества, долга и ответственности, взаимовыручки и сплочённости.

Ход игры: все дети - "зайцы". Они делятся на 2-3 команды по 5 человек и выстраиваются у стартовой черты. Начинают по одному игроку - "зайцу" от каждой команды. Они прыгают от черты двумя ногами. Следующие "зайцы" прыгают от того места, куда допрыгнули предыдущие игроки. Они делают это на одной ноге. Следующие игроки - опять на двух и т.д. Команда, в общем счёте допрыгнувшая дальше, выигрывает.

Пальчиковые игры.

"Мяч". (координация речи с движением).

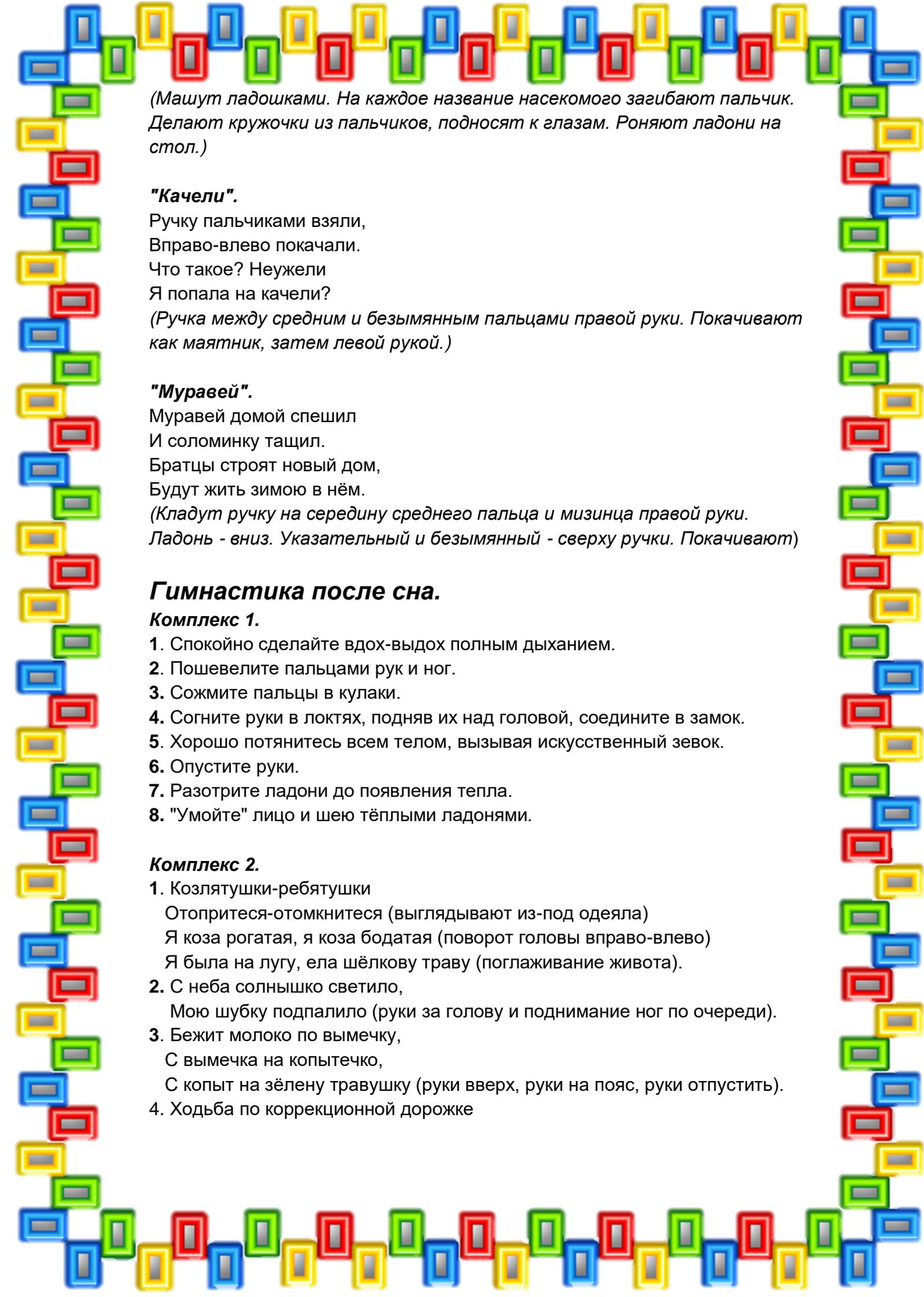
Друг весёлый мячик мой, (4 прыжка на носочках, руки на поясе.)
Всюду, всюду он со мной. (По 2 взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу.)

Раз, два, три, четыре, пять. (5 прыжков на носочках, руки на поясе.)
Хорошо с мячом играть. (По 2 взмаха каждой рукой, как бы удары по мячу.)

"Пчела".

Прилетела к нам вчера
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмельёк
И весёлый мотылёк,

Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали,
От усталости упали.

A decorative border made of colorful squares (blue, green, yellow, red) arranged in a repeating pattern around the page.

(Машут ладошками. На каждое название насекомого загибают пальчик. Делают кружочки из пальчиков, подносят к глазам. Роняют ладони на стол.)

"Качели".

Ручку пальчиками взяли,
Вправо-влево покачали.
Что такое? Неужели
Я попала на качели?

(Ручка между средним и безымянным пальцами правой руки. Покачивают как маятник, затем левой рукой.)

"Муравей".

Муравей домой спешил
И соломинку тасил.
Братцы строят новый дом,
Будут жить зимою в нём.

(Кладут ручку на середину среднего пальца и мизинца правой руки. Ладонь - вниз. Указательный и безымянный - сверху ручки. Покачивают)

Гимнастика после сна.

Комплекс 1.

1. Спокойно сделайте вдох-выдох полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. "Умойте" лицо и шею тёплыми ладонями.

Комплекс 2.

1. Козлятушки-ребятушки
Отопритесь-отомкните (выглядывают из-под одеяла)
Я коза рогатая, я коза бодатая (поворот головы вправо-влево)
Я была на лугу, ела шёлкову траву (поглаживание живота).
2. С неба солнышко светило,
Мою шубку подпалило (руки за голову и поднимание ног по очереди).
3. Бежит молоко по вымечку,
С вымечка на копытчко,
С копыт на зелёну травушку (руки вверх, руки на пояс, руки отпустить).
4. Ходьба по коррекционной дорожке

