|  |  |
| --- | --- |
| **Сентябрь**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)   ***Упражнения на л/т «Скоро в школу»***   1. **«Когда же в школу мы пойдем? »** И. п. : о. с. руки вниз. 1 — поднять плечи вверх, руки в стороны — вниз; 2 — и. п. Повторить 8-10 раз. 2. **«Открывай нам, школа, дверь, мы ведь школьники теперь!»** И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки к плечам, локти в стороны. 1 — свести локти перед грудью — выдох; 2 — локти в стороны до сведения лопаток — вдох. Локти держать на уровне плеч. Повторить 8-10 раз. 3. **«У нас тяжелые портфели, их поднимаем еле-еле»** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон вперед, коснуться руками земли - выдох; 2 — и. п. При наклонах ноги в коленях не сгибать. Повторить 6-8 раз. 4. **«Долго мы сидеть не можем и стоять не можем тоже! »** И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — выставить ногу вперед на носок; 2 - в сторону; 3 — назад; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. 5. **«К доске я смело выхожу, и буквы мелом я пишу»**И. п. : о. с., руки вниз. 1 — правую руку и правую ногу вперед; 2- и. п. ; 3 — левую руку и левую ногу вперед; 4 — и. п. Повторить 4-5 раз. 6. **«На переменах веселимся, играем, прыгаем, резвимся»**   И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Прыжки на одной ноге: пять прыжков в сторону на правой ноге; то же в другую сторону на левой ноге. Повторить 3-4 раза.   1. Быстрый бег, ходьба. | **Сентябрь**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.   ***Упражнения с обручем на л/т «ПДД»***  *Инвентарь: малые обручи (диаметр 18 - 20см) по числу детей в группе.*  2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение  (4-5 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).  5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.  6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.  7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж. |
| **Сентябрь**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба парами, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.   ***Упражнения с мячом на л/т «Урожай»***  *Инвентарь: малые резиновые мячи (диаметр 6-8 см) по числу детей в группе.*   1. **«Срываем яблочки»** И. п. : о. с., мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку — вдох; 3-4 — вернуться в и, п., выдох. То же левой рукой. Повторить по 4 раза. 2. **«Складываем груши»** И. п. : ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки вперед; 2 — поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 — вернуться в и. п. Повторить по 4 раза. 3. **«Убираем капусту»** И. п. : ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 — вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. 4. **«Собираем картошку»** И. п. : ноги слегка расставить, опуститься в присед, мяч в правой руке. 1-4 — прокатить мяч вправо вокруг себя, перебирая по мячу пальцами рук, голова прямо; 5-8 — то же влево. Повторить 6-8 раз. 5. **«Весь урожай мы сумели собрать»** И. п. : о. с. мяч в правой руке. 1 — руки в стороны, отставить правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в и. п., руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны, отставить левую ногу назад на носок; 4 — вернуться в и. п., переложить мяч в правую руку. Повторить 3-4 раза. 6. Бег в умеренном темпе (1, 5 мин), ходьба. | **Сентябрь**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).   ***Упражнения на л/т «Здоровье»***   1. **«Дышим свежим воздухом»** 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. Повторить 6 раз. 2. **«Греем руки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, С силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками. 3. **«Играем в прятки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4. **«Греем ноги»** И. п. : о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие. 5. **«Спрячемся»** И. п. : то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз. 6. **«Попрыгаем»** И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить раза. 7. Быстрый бег, ходьба. |
| **Октябрь**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба в колонне, ходьба с высоким подниманием ног, ходьба с выпадами вперед. Бег, ходьба.   ***Упражнения на л/т «Домашние животные»***   1. **«Катаются по полю пушистые клубки»**И. п. : о. с., руки к плечам. 1-2 — локти назад — вдох; 3-4 — медленное вращение локтями вперед — выдох. То же, вращение локтями назад. Повторить по 3-4 раза. 2. **«Мелькают быстро лапы, и уши, и хвосты»**И. п. : стоя, ноги слегка расставить, ступни поставить параллельно, руки на пояс — вдох. 1-4 — делать последовательные вращательные движения прямых рук — выдох (рука проходит близко к уху и ноге, вернуться в и. п. Повторить 6-8 раз. 3. **«Чтоб футболом заниматься, щенки должны тренироваться»**И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться; 2 — наклон вперед, достать руками носки ног; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз. 4. **«Чтоб ворота защищать, нужно мышцы укреплять»**И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, руки за голову; 2 — и. п. То же влево. Повторить по 4-5 раз. 5. **«Щенки громко лают, лапами мяч отбивают»**И. п. : о. с., руки за спину. 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, носок оттянуть; 2 — выпрямить ногу; 3 — согнуть в колене; 4 — вернуться в и. п. То же левой ногой. Повторить по 3-4 раза. 6. **«Щенки прыгают, играют, словно мячики летают»**И. п. : о. с., руки на поясе. Выполнить 10-15 прыжков на месте на двух ногах, затем непродолжительная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза. 7. Быстрый бег, ходьба. | **Октябрь**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, пятках, ходьба с выпадами. Бег трусцой, ходьба.   ***Упражнения на л/т «Осенью в парке»***  Инвентарь: кленовые (или другие) листья из расчета по 2 шт. на каждого ребенка.   1. **«Помашем листочками»**И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. 1 — поднять правую руку с листочком вверх, левую — отвести до отказа назад; 2 — поднять левую руку вверх, правую вниз назад; 3 — сменить положение рук; 4 — опустить правую руку вниз, вернуться в и. п. После паузы выполнить все еще раз в быстром темпе. Повторить 4-6 раз. 2. **«Деревья наклоняются, листочки качаются»**И. п. : ноги врозь, руки с листочками внизу, вдоль туловища. 1- поднять руки с листочками через стороны вверх, посмотреть на руки — вдох; 2 — наклонить туловище вправо, ноги прямые, голову прямо — выдох; 3 — выпрямиться, руки с листочками вверх — вдох; 4 — через стороны опустить листочки вниз — выдох. То же с наклоном в левую сторону. Повторить 6 раз. 3. **«Листопад, листопад, листья по ветру летят»** И. п. : ноги вместе, руки с листочками внизу. 1—2 — поднять листочки вверх, правую ногу отвести назад на носок — вдох; 3- 4 — опустить листочки, ногу приставить — выдох. То же, но назад отвести левую ногу. Повторить 4-6 раз. 4. **«Мы тихонько приседаем, и листочки собираем»** И. п. : о. с., руки с листочками внизу. 1 — присесть на носках, колени врозь, спина прямая, руки с листочками вперед — выдох; 2 — вернуться в и. п., выпрямиться, руки вниз — выдох. Повторить 6-8 раз. 5. **«Прыгаем на двух ногах мы с листочками в руках»**И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки с листочками внизу. Сделать 6 подскоков на двух ногах, руки с листочками внизу; 6 шагов на месте, темп ходьбы спокойный. Повторить 4-5 раз. 6. бег на скорость, ходьба. |
| **Октябрь**  **Комплекс №3.**   1. Ребята, помните сказку «Кошкин дом»? Помните, как у кошки загорелся дом? Отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар (обычнаяходьба друг за другом по кругу, на носках-руки в стороны, бег друг за другом, бег с ускорением темпа.) Глубоко теперь вдохните (вдох, руки через стороны вверх). Выдохните (выдох, руки вниз). Подышите.   ***Упражнения на л/т «Пожарная безопасность»***   1. **«Звоним в колокола»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки вверху.Выполнять наклоны в стороны, руки вверху («звоним в колокола»). По 4-5 раз. 2. **«Кошка»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки на плечах.   Выполнять повороты влево-вправо с разведением рук в стороны. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.   1. **«Курочка»**И. п. : ноги на «широкой дорожке», руки опущены.   Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ко-ко-ко! » Вернуться в и. п. (4—6 раз.)   1. **«Лошадка»**И. п. : основная стойка, руки перед собой («держим фонарь»).Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и. п. То же другой ногой.Повторить 4—5 раз каждой ногой. 2. **«Собачка»**И. п. : стоя на четвереньках.«Вилять хвостиком» влево-вправо. Повторить 4-5 раз в каждую сторону. 3. **«Заюшка»**И. п. : основная стойка, руки опущены.   Прыгать на двух ногах на месте с хлопками перед собой.  Повторить 3 раза по 5—6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.   1. А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться! (Обычный бег друг за другом по кругу.) Теперь разок-другой вздохнем и в группу завтракать пойдем! (Вдох через нос, выдох через рот.) | **Октябрь**  **Комплекс №4.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на наружной и внутренней стороне стопы, ходьба «змейкой», ходьба семенящим шагом. Быстрый бег, ходьба.   ***Упражнения«Обед мы с бабушкой сварили»***   1. **«Ура, сварили мы обед! »**И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки в стороны, вверх с хлопком над головой; 2- и. п. Повторить 6-8 раз. 2. **«Накрываем скатертью стол»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 — пружинящие наклоны вперед — длительный выдох; 4 — выпрямиться — вдох. Повторить 6-8 раз, 3. **«Раскладываем ложки, ставим тарелки»**И. п. : ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, левая кисть по туловищу скользит вверх, правая - вниз; 2-й. п. ; 3-4 — то же в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. 4. **«Садимся обедать»**И. п. : о. с., руки на пояс. 1-2 - присесть, колени врозь, руки к плечам. Держать спину прямо. Повторить 6-8 раз. 5. **«Встаем из-за стола»**И. п. : ноги вместе, руки за спиной. 1 — поднять согнутую в колене правую ногу; 2-й. п. ; 3-4 - то же другой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой. 6. **«Мы — молодцы! »**И. и. : ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-4 — подскоки на двух ногах с поворотом вправо; 5-8 — то же в другую сторону. На счет 4 и 8 необходимо возвращаться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону 7. Быстрый бег, ходьба в колонне. |
| **Октябрь**  **Комплекс №5.**   1. **«Солдатики»(ходьба, ходьба с подниманием ноги, бег.)** Вот солдатики стоят, начинается парад Раз, два, три, четыре, пять начинаем мы шагать!   ***Упражнения на л/т «Игрушки»***   1. **«Утята» (Наклоны головы вправо и влево)** Вот утята малыши, тоже очень хороши, Жёлтые головки, наклонили ловко! 2. **«Игра на барабане».**(**Сгибание рук в локтях)** Бум-бум, тра-та-та! Барабан гремит с утра! Зайчики играют, лапкой ударяют! 3. **«Гармошка».(Сгибание рук в локтях перед грудью)** Медвежонок взял гармошку, поиграть решил немножко Раз, два поворот он танцует и поёт!!! 4. **«Мартышки». (Наклоны вправо и влево)** Вот забавные мартышки, обезьянки, шалунишки, Раз и два, опять наклон, хочет поиграть хвостом! 5. **«Матрёшки».(Сгибание ног- полуприседание)** Вот матрёшки – крошки, пёстрые одёжки, Яркие платочки, розовые щёчки! 6. **«Куклы».(Поднятие ног)** Эй, скорее посмотри ,куклы танцевать пошли, Ножки выставляют, в гости приглашают! 7. **«Мячики». (Прыжки)** Вот какой весёлый мячик, так и скачет, так и скачет, Мне б его скорей поймать, чтобы снова поиграть! 8. **«Паровоз».** (**Шаги по кругу-**имитация паровозика) Всех красивей паровоз, две трубы и сто колёс, Ну, а едут в нём игрушки, куклы, зайчики, петрушки, звонкие гармошки! | **Ноябрь**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба обычная «Защитники Отечества», Двумя колоннами «На параде», Бег змейкой «По извилистой дороге». Ходьба обычная. Перестроение в 4 колонны.   ***Упражнения на л/т «Моя родина»***   1. **«Башни Кремля»**И.п. - ноги врозь, руки в стороны   1-2 - поднять руки вверх, соединить ладони, стопу правой ноги поставить на левую ногу. 3-4 - и. п.   1. **«Госбановский мост»** И.п., о.с. - руки на поясе1 - наклон вниз, ладони на пол2-4 - передвигаться на ладонях вперед, прогнуться5-8 - двигаться обратно ви.п. 2. **«Необъятная страна»**И.п. - ноги скрестно, руки за голову 1 -2 - поворот вправо 3 -4 - поворот влево («Облетаем Россию на самолете») 3. **«Плывем** по **Согоже-реке»** И.п. - лежа на животе.Приподнять верхний плечевой пояс, рукамиизображать движения пловца 4. **«Наконях по Пошехонским улочкам»**Прыжки с ноги на ногу, высоко поднимать колени, руки на поясе 5. **П/и «Найди себе пару»** 6. **Заключительная** часть: Дыхательные упражнения «Ароматы Родины».  * **«Запах леса»** И.п. – стоя, руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат леса, выдох через рот длинный, ровный. Повторяемость 2 раза. * **«Запах хлеба»**И.п. – стоя, ладонь на животе.На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания на 1-2 сек. Выдох через рот длинный, ровный. Повторить 2 раза. |
| **Ноябрь**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.   ***Упражнения с обручем на л/т «ПДД»***  *Инвентарь: малые обручи (диаметр 18 - 20см) по числу детей в группе.*  2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение  (4-5 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).  5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.  6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.  7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж. | **Ноябрь**  **Комплекс №3.**   1. Игра «Огуречик, огуречик» (прыжки, легкий бег). На одном конце площадки (зала) находится мышка (воспитатель), на другом — дети. Они приближаются к мышке прыжками на двух ногах, а она (воспитатель) говорит:*«Огуречик, огуречик, Не ходи на тот конечек. Там мышка живет, Тебе хвостик отгрызет».* Дети убегают в свой домик (за черту), а педагог их догоняет.   ***Упражнения на л/т «Поздняя осень»***   1. **«Прощай, царица Осень»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — руки через стороны вверх, выполнить руками над головой 3—4 скрестных движения; 3—4 — вернуться в и. п. Повторить 4—6 раз. 2. **«Злой ветер ветки гнет»**И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. 1—2 — наклон вправо, руки через стороны вверх, хлопок над головой — выдох; 3—4 — и. п., вдох. То же влево. Повторить по 4 раза. 3. **«На лужах утром лед»**И. п. : стоя, ноги врозь, руки «полочкой» за спиной. 1—2 — наклон вперед, руки вниз, голова вниз — выдох; выполнить 4 покачивания руками вправо-влево; 3—4 — и. п., вдох. Повторить 6 раз. 4. **«Скорей, зима, приди. Заждались тебя мы»**И, п. : о. с., руки на пояс. 1—2 — подняться на носки, локти назад — вдох; 1—3— присесть — выдох; 4 — и. п. Повторить 6—8 раз. 5. **«С каждым днем все холоднее, будем прыгать веселее»**И. п. : ноги слегка расставлены, ступни параллельно. Прыжки па двух ногах с поворотом вокруг себя то – в одну, то в другую сторону. Повороты делать на 4 счета. Повторить 4 раза. 6. **«Прохладный воздух мы вдыхаем, потом тихонько выдыхаем»**И. п. : ноги вместе, руки вниз. 1 — правую ногу назад на носок, руки через стороны вверх — вдох; 2 — и. п., выдох. То же, левую ногу назад. Повторить по 2—3 раза. 7. Быстрый бег, ходьба. |
| **Ноябрь**  **Комплекс №4.**   1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.   ***Упражнения на л/т «Моя семья»***   1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:   Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!  Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.  Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!   1. И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.   Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький,  Зато — удаленький.   1. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.   Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?  Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!   1. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза. 2. **П/игра «Бегите к маме»**   На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!»В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой.*Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».* | **Декабрь**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках с различным положением рук (к плечам, назад, на пояс, ходьба в полуприседе. Бег трусцой.   ***Упражнения на л/т «Пришла зима»***   1. **«Белоснежная зима снова в гости к нам пришла»**   И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1 — хлопок перед собой, руки прямые вперед; 2 — хлопок за спиной; 3-4 — то же. Пауза. Повторить 6—8 раз.   1. **«Как тряхнула рукавом — все засыпала снежком»** И. п. : ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1 -2 — плавным движением поднять правую руку вверх, смотреть за движением вверх кисти руки — вдох; 3-4 — и. п., выдох. То же, подняв левую руку. Повторить по 4—5 раз. 2. **«Вьюга замела пути, ни проехать, ни пройти»** И. п. : ноги врозь, руки на пояс — вдох. 1-2 — наклон вперед, достать руками носки ног — выдох; 3-4 — и. п. Повторить 6-8 раз. 3. **«Под шапкой белой снеговой спят деревья все зимой»**   И. п. : ноги врозь, руки к плечам — вдох. 1—2 наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п. То же влево. Повторить по 4 раза.   1. **«Вьюга — белая юла землю снегом замела»**   И. п. : о. с., руки вниз. Быстрый поворот вокруг себя вправо (3 - 4 раза, руки в стороны ниже уровня плеч, пауза, вернуться в и. п. То же влево. Повторить 3-4 раза.   1. **«Дует ветер ледяной, вьется-кружит снежный рой»**   И. п. : о. с., руки вниз. 1-4 — выполнять «пружинку» (полу-присед, одновременно руки вперед-назад. Пауза. Повторить 4 раза.   1. **«От мороза не дрожим, от мороза убежим»**   И. п. : о. с., руки на пояс. Ритмичный бег на месте, высоко поднимая колени, оттягивая носки. Темп средний. На счет педагога 1-10 — бег на месте, далее на счет 1-8 — спокойная ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.   1. Быстрый бег, ходьба. |
| **Декабрь**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба скрестным шагом, ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе.   ***Упражнения на л/т «Дикие животные»***   1. **«Медвежата шалят»**   И. п. : ноги врозь, руки вниз, 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, посмотреть вверх; 3 — руки в стороны; 4 — и. п., посмотреть вниз. Спину держать прямо. Повторить 6-8 раз.   1. **«Белки удивляются»**   И. п. : ноги врозь, руки в стороны. 1 — руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 — руки вверх, пальцы разжать, посмотреть вверх; 3 — руки к плечам, пальцы в кулаки; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз.   1. **«Лисята-непоседы»**   И. п. : ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо; 2 — поворот влево. Повторить 8-10 раз.   1. **«Медвежата маленькие и большие»**   И. п. : о. с., руки на пояс. 1 — медленно присесть, руки вперед; 2 — и. п. Повторить 6-8 раз. При приседе спину держать прямо.   1. **«Шустрые зайчата»**   И. п. : ноги вместе, руки на пояс. Прыжки ноги врозь — ноги имеете. Повторить 10-12 раз. Затем непродолжительная ходьба па месте. Повторить прыжки и ходьбу 2-3 раза.   1. **«Медвежата растут»**   И. п. : о. с., руки вниз. 1 — руки вверх, прогнуться — вдох; 2 — наклон вперед, достать руками носки — длинный выдох. Повторить 6-8 раз.   1. Быстрый бег, ходьба. | **Декабрь**  **Комплекс №3.**   1. Ребята, помните сказку «Кошкин дом»? Помните, как у кошки загорелся дом? Отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар (обычная ходьба друг за другом по кругу, на носках-руки в стороны, бег друг за другом, бег с ускорением темпа.) Глубоко теперь вдохните (вдох, руки через стороны вверх). Выдохните (выдох, руки вниз). Подышите.   ***Упражнения на л/т «Пожарная безопасность»***   1. **«Звоним в колокола»** И. п. : ноги на ширине плеч, руки вверху. Выполнять наклоны в стороны, руки вверху («звоним в колокола»). По 4-5 раз. 2. **«Кошка»** И. п. : ноги на ширине плеч, руки на плечах.   Выполнять повороты влево-вправо с разведением рук в стороны. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.   1. **«Курочка»** И. п. : ноги на «широкой дорожке», руки опущены.   Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ко-ко-ко! » Вернуться в и. п. (4—6 раз.)   1. **«Лошадка»** И. п. : основная стойка, руки перед собой («держим фонарь»). Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и. п. То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой. 2. **«Собачка»** И. п. : стоя на четвереньках. «Вилять хвостиком» влево-вправо. Повторить 4-5 раз в каждую сторону. 3. **«Заюшка»** И. п. : основная стойка, руки опущены.   Прыгать на двух ногах на месте с хлопками перед собой.  Повторить 3 раза по 5—6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.   1. А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться! (Обычный бег друг за другом по кругу.) Теперь разок-другой вздохнем и в группу завтракать пойдем! (Вдох через нос, выдох через рот.) |
| **Декабрь**  **Комплекс №4.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.   ***Упражнения на л/т «Новый год 1»***   1. **«Подставим ладошки снежинкам — веселым и легким пушинкам»**И. п. : ноги врозь, руки вниз. 1 — руки вперед, ладони вверх; 2 — руки вверх, кисти рук в стороны, ладони вверх; 3 — руки в стороны, ладони вверх; 4 — и. п. Повторить 6-8 раз. 2. **«Шагает быстро по сугробам на праздник к детям Новый год»**И. п. : о. с., руки на пояс. 1-3 — руки в стороны, правую ногу согнуть в колене, оттянуть носок, пауза; 4 — вернуться в и. п. То же с левой ноги. Повторить по 4-5 раз. 3. **«Метель в лесу под Новый год все метет, метет, метет»**   И. п. : стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки в стороны ладонями вверх. 1-2 — согнуть руки в локтях перед грудью; 1-6 — последовательное вращение вперед рук одна вокруг другой. То же, вращение рук назад. Повторить по 3-4 раза.   1. **«А мы по лесу пойдем, елку выберем, найдем»**   И. п. : ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3 — три пружинящих наклона вперед, руки вниз, пальцами рук дотянуться до носков ног, ноги прямые, голову вниз, смотреть на ступни, колени не сгибать; 4 — и. п.   1. **«Елочку в лесу найдем, в сад на праздник принесем»**   И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой;. 1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох; 3-4 — и. п., вдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4-5 раз.   1. **«Все мы рады — у ворот к нам стучится Новый год»**   И. п. : о. с., руки на пояс. Выполнить 4 подскока на правой ноге, 4 — на левой ноге. Повторить 4 раза.   1. Быстрый бег, ходьба.   **Январь**  **Комплекс №1.**  1. Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.  ***Упражнения с мячом большого диаметра***  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под6росить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).  4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.  5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.  **Январь**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).   ***Упражнения на л/т «Здоровье»***   1. **«Дышим свежим воздухом»** 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. Повторить 6 раз. 2. **«Греем руки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, С силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками. 3. **«Играем в прятки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4. **«Греем ноги»** И. п. : о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие. 5. **«Спрячемся»** И. п. : то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз. 6. **«Попрыгаем»** И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить 2 раза. 7. Быстрый бег, ходьба.   **Январь**  **Комплекс №3.**   1. *Чтобы не погибли птицы* — ходьба друг за другом   *Галки, снегири, синицы,* —  *Нужно птиц зимой кормить*,  ходьба на носках,  *Корм и зерна им носить.,*  *Будем птиц беречь всегда* — ходьба на пятках  *И в мороз и в холода.*  *Птиц в беде мы не оставим* бег, высоко поднимая колени  *Ни за что и никогда.*  Ходьба, дыхательные упражнения, построение в 2 колонны  ***Упражнения на л/т «Птицы зимой»***   1. **«Птицы ищут корм»** И. п.: о. с., руки вниз. 1 — резко опустить подбородок на грудь — выдох; 2 — поднять голову вверх — вдох. Повторить 6 раз. 2. **«Снегири расправляют крылья»**И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — отвести локти назад до сведения лопаток — вдох; 2 — и. п., выдох. Повторить 6 раз. 3. **«Синицы клюют крошки»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 — наклон вперед, коснуться руками земли — выдох; 2 — и. п., вдох. Повторить 6 раз. 4. **«У галок мерзнут лапки»** И. п.: о. с., руки на пояс. 1 — отставить ногу вперед на носок; 2 — поднять ее вверх; 3 — поставить на носок; 4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой. 5. **«Птицам холодно»** И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 — поворот вправо, руки за спину — выдох; 2 — и. п. — вдох; 3—4 — то же в другую сторону. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону. 6. **«Воробей по веткам прыг-прыг-прыг. Не страшны морозы — чик-чирик!»** И. п.: о. с., руки произвольно. Прыжки на месте на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. По 10 прыжков, повторить 3—4 раза. 7. **М.п.игра «Дятел»** - дети выбирают водящего-дятла. Дети становятся в круг, дятел встаёт посередине круга. Играющие ходят по кругу и все вместе говорят:   «Ходит дятел у житницы, ищет зёрнышко пшеницы».  Дятел отвечает: «Мне не скучно одному, кого хочу, того возьму».  С этими словами он быстро берёт за руку одного из играющих, встаёт с ним в круг. Оставшийся без пары - водящий.  **Февраль**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.   ***Упражнения с обручем на л/т «ПДД»***  *Инвентарь: малые обручи (диаметр 18 - 20см) по числу детей в группе.*  2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение  (4-5 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).  4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).  5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.  6. Игра «Автомобили». Каждый играющий получает по одному картонному кружку — это руль. По сигналу воспитателя (поднят зеленый флажок) дети разбегаются по всей площадке (главное, чтобы они не наталкивались друг на друга). На другой сигнал (красный флажок) автомобили останавливаются.  7. Ходьба в колонне по одному — автомобили поехали в гараж. | **Декабрь**  **Комплекс №4.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба боком приставным шагом вправо – влево, боковой галоп, ходьба. Бег умеренный.   ***Упражнения на л/т «Новый год 2»***   1. ***«*Колючиеиголочки*»***   И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.   1. **«Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками»**   И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.   1. **«Мы очень любим елочку»**   И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.   1. **«Спрячемся под елочкой»**   И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.   1. **«Смолою пахнет елочка»**   И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.   1. **Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»**   *Инвентарь:*кукла, наряженная Снегурочкой (высота куклы 20-25 см).  Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам (дерево, кустик, палочка...). Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу.  Игра повторяется.  **Апрель**  **Комплекс №3.**   1. Ребята, помните сказку «Кошкин дом»? Помните, как у кошки загорелся дом? Отправляемся в сказку и посмотрим, кто же помог кошке потушить пожар (обычнаяходьба друг за другом по кругу, на носках-руки в стороны, бег друг за другом, бег с ускорением темпа.) Глубоко теперь вдохните (вдох, руки через стороны вверх). Выдохните (выдох, руки вниз). Подышите.   ***Упражнения на л/т «Пожарная безопасность»***   1. **«Звоним в колокола»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки вверху.Выполнять наклоны в стороны, руки вверху («звоним в колокола»). По 4-5 раз. 2. **«Кошка»**И. п. : ноги на ширине плеч, руки на плечах.   Выполнять повороты влево-вправо с разведением рук в стороны. Повторить 4—5 раз в каждую сторону.   1. **«Курочка»**И. п. : ноги на «широкой дорожке», руки опущены.   Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ко-ко-ко! » Вернуться в и. п. (4—6 раз.)   1. **«Лошадка»**И. п. : основная стойка, руки перед собой («держим фонарь»).Согнуть правую ногу в колене перед собой. Вернуться в и. п. То же другой ногой.Повторить 4—5 раз каждой ногой. 2. **«Собачка»**И. п. : стоя на четвереньках.«Вилять хвостиком» влево-вправо. Повторить 4-5 раз в каждую сторону. 3. **«Заюшка»**И. п. : основная стойка, руки опущены.   Прыгать на двух ногах на месте с хлопками перед собой.  Повторить 3 раза по 5—6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.   1. А теперь, когда пожар потушен, бегом домой умываться! (Обычный бег друг за другом по кругу.) Теперь разок-другой вздохнем и в группу завтракать пойдем! (Вдох через нос, выдох через рот.)   **Апрель**  **Комплекс №4.**  *Подготовка. По периметру ковра раскладываются  яркие кубики из строительного материала. Кубики могут быть разного размера, но тот кубик, который будет использоваться в основной части, должен быть не большим, легко помещаться в ладонь ребенка.*   1. Ходьба "змейкой" между кубиками (взрослый предлагает обойти кубики,не задев их), ходьба полу присев, руки за спиной ( взрослый говорит, что гномики ходят так), прыжки через кубики ( взрослый предлагает ребенку перепрыгнуть через кубики, не задев их), спокойная ходьба 20 секунд. За тем ребенку предлагается поиграть с кубиком.   ***Комплекс утренней гимнастики с предметами "Поиграем с кубиками".***   1. **"Спрячем и покажем кубик".** Взрослый говорит и одновременно выполняет упражнение: "Спрятали кубик, нет кубика!" ( завести обе руки за  спину, спрятать кубик). Взрослый: "Где же наш кубик? Вот он!" (руки с кубиком вытягиваются перед собой). Упражнение повторить 3-4 раза. 2. **"Положи и достань кубик".** Исходное положение: сидя, ноги развести в стороны, кубик держим обеими руками пред грудью. Взрослый говорит и одновременно выполняет упражнение: "Наклонимся в перед и положим кубик. Молодец! А сейчас спинка прямая, руки на поясе. А теперь давай достанем кубик и прижмем к себе. Коленки не сгибай. Молодец!" Упражнение повторить 3-4 раза. 3. **"Прыжки вокруг кубика"**. Кубик лежит на полу, ноги вместе руки на поясе. Прыжки вокруг кубика на двух ногах. После прыжков плавно переходим на ходьбу, только потом останавливаемся. 4. **«Попрыгаем»** И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить 2 раза. 5. [**Восстановление дыхания**](http://myvunderkinder.ru/2013/09/dyxatelnye-uprazhneniya-i-rechyovki-k-utrennej-gimnastiki/)**:** руки вверх через стороны, глубокий вдох через нос, руки роняем вниз - глубокий выдох через рот. Упражнение повторить 2-3 раза.   **Май**  **Комплекс №1.**   1. **«Солдаты».** Ходьба гимнастическим шагом с четким движением рук и ног. **«Танки».** Ходьба скользящим шагом, руки за спиной сложены полочкой. **«Моряки».** Ходьба на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, руки на поясе. **«Конница».** Бег с высоким поднимание колен. **«Автомобили».** Обычный бег, руками имитируются повороты руля вправо – влево. **Ходьба с выполнением дыхательного упражнения** (поднять руки в стороны – вверх – вдох, опустить – выдох).   ***Упражнения с обручем на л/т «День победы»***  ***с гимнастической палкой «Наша Армия»***   1. **Фонетическая гимнастика.** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на диафрагме. 1,3 – вдох, 2.4 – на выдохе произнести громко: «Ура-а-а!». 2. **«Мы штангисты».** И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу. 1,3 – палку на грудь; 2- с силой вверх; 4 – и.п. 3. **«Гребцы».** И.п. – ноги на ширине плеч, палку держать в горизонтальном положении ближе к середине на уровне груди. 1,3 – поворот вправо (влево), имитируя греблю на байдарке; 2,4 – и.п. 4. **«Достань носки ног».** И.п. – сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1,3- наклон вперед, палкой коснуться носков ног - выдох; 2.4 – и.п. - вдох. 5. **«Посмотри на палку».** И.п. – лежа на животе, кулаки под подбородком, палка перед собой. 1,3 – палку верх, посмотреть на нее; 2,4 – и.п. 6. **«Побежали на стадион».** И.п. – о.с., палка сзади на локтевых суставах. Бег на месте, высоко поднимая колени. 7. **«Отдохнем».** И.п. – о.с., палка на полу. Медленная ходьба, разводя руки в стороны ниже пояса, ладонями вверх – вдох, руки вниз – выдох. 8. Ходьба в колонне по одному с подниманием вперед прямой ноги.   **Май**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба со сменой ведущего. Перестроение в две колонны.   ***Упражнения с косичкой***   1. **«Подними косичку»**   И.П. О.С. косичка внизу  В.1. косичку к груди      2. косичку вверх      3. косичку к груди      4. И.П.   1. **«Наклоны»**   И.П. ноги на ширине плеч, косичка внизу  В.1,3. поднять косичку вверх      2. наклон вправо (влево)      4. И.П.   1. **«Коснись колена»**   И.П. О.С. косичка внизу  В.1,3. косичку вверх      2. согнуть ногу в колене, коснуться косичкой ноги      4. И.П.   1. **«Наклоны к ногам»**   И.П. сидя, ноги врозь, косичка у груди  В.1. наклон вперед, коснуться косичкой носков ног      2. И.П.   1. **«Прыжки»**   И.П. О.С. руки на пояс, стоя боком к косичке  В.1. прыжки на двух ногах через косичку   1. **Упражнение на дыхание** |
| **Февраль**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).   ***Упражнения на л/т «Зимние заботы»***   1. **«Сосулька»** И.п.- о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, поднять на носки, 2-3- задержаться, 4-и.п. 2. **«Вьюга»** И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-7 – круговые вращения туловищем, 8- и.п. 3. **«Гололед»** И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-3- руки в стороны, наклоны вправо-влево( стараемся удержаться на льду), 4-и.п. 4. **«Снегопад»** И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-2- неглубокий присед, 3- полный присед, руки вперед (падает снег), 4- и.п. 5. **«Мороз»** И.п.- сидя на полу, руки упор сзади. 1-3- поднять прямые ноги, руки согнуть в локтях, задержаться(замерзли), 4- и.п. 6. **«Погреемся».** Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой. 7. **Игра «А на улице мороз»**   дети выполняют движения в соответствии с текстом.  *А на улице мороз-*  *Ну-ка все потёрли нос!*  *Ни к чему нам бить баклуши,*  *Быстро взялись все за уши!*  *Покрутили, повертели*  *Чтобы стало веселее!*  *Свои уши отогрели-*  *И ко мне все прилетели.*  *Головою покачали!*  *По коленкам постучали!*  *По плечам похлопали!*  *Ножками потопали!* | **Май**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба с высоким поднимание бедра – идем по высокой траве.   ***Упражнения на л/т «Растения. Луга. Насекомые»***  ***(«На лесной поляне».)***   1. «**Комарик»** (фонетическая зарядка).   И.п. – Ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3 – встать на носки, руки в стороны – вверх – вдох носом; 2,4 – и.п. – выдох с произношением «з-з-з» максимально долго.   1. **«Пчелка расправляет крылышки».**   И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – отвести локти назад до сведения лопаток – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.   1. **«Гусеница».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху. 1,3 – наклон туловища вперед – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.   1. **«Жучок».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки за голову; 2,4 – и.п.   1. **«Муравей».**   И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. 1,3 – с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя; 2,4 – и.п.   1. **«Бабочка».**   И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1,3 – сесть на пятки – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.   1. **«Кузнечик».**   И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой на месте.   1. **«Пчелка устала»**   И.п. – о.с. 1,3 – руки в стороны – вдох; 2,4 – руки вниз, плечи опустить – выдох.   1. **Ходьба в колонне по одному.** |
| **Февраль**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба на месте, не отрывая носки ног от пола.   2 минуты   Ходьба по залу в колонне по одному,ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, оттягивая носки, руки на поясе, бег, захлестывая голени назад. Построение в две колонны.  ***Упражнения на л/т «День защитника отечества»***  ***(«Мы моряки»)***   1. «Запах моря мы вдыхаем». И.п.: о.с. руки к плечам, локти опущены, 1- поднять локти вверх – вдох 2- опустить вниз – выдох и.п. 6-8 раз 2. «Чайки летают над облаками». И.п. о.с., руки вниз 1-4 вращение головой вправо, затем влево. Пауза. Повторить по 2-3 раза в каждую сторону. 2-3 раза 3. «Палубу матросы драют».  И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком между ног; 2-и.п.  3-4-то же другой ноге. 4-5 раз 4. «Будем мышцы все тренировать». И.п, о.с, руки на пояс. 1- выставить правую ногу вперед на носок; 2  в сторону; 3- назад;  4- - и.п. Повторить то же левой ногой. 4-5 раз 5. «Танец «Яблочко»». И.п.: о.с. руки вниз. 1-присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2- и.п. 3-4- то же, в другую сторону. 6-8 раз 6. «Дыхательная гимнастика» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1- поворот вправо, руки за спину – выдох;  2-и.п. – вдох; 3-4- то же в другую сторону. 4- раза 7. Прыжки шагом гопак, чередуя с ходьбой.  1 минута | **Май**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.   ***Упражнения на л/т «Наши матрешки немного подросли»***   1. **«Матрешки пляшут»**   И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу  В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх  2. опустить руки, сказать «Ох!»   1. **«Матрешки кланяются»**   И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу  В.1. наклон вперед, отвести руки назад  2. И.П.   1. **«Матрешки качаются»**   И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе  В.1. наклон вправо (влево)  2. И.П.   1. **«Матрешки делают пружинку»**   И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе  В.1. полуприсед   2. И.П.   1. **«Матрешки вверх-вниз»**   И.П. сидя на пятках, руки на поясе  В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться  2. И.П.   1. **«Матрешки прыгают»**   И.П. ноги вместе, руки на пояс  В.1. прыжки на двух ногах на месте   1. **Упражнение на дыхание** |
| **Февраль**  **Комплекс №4.**  Ходьба по кругу, вокруг шнура, на сигнал воспитателя «Прыг-скок!» остановиться и прыгнуть в круг, из круга, затем снова ходьба. Ходьба и прыжки чередуются.  ***Упражнения с мячом большого диаметра***  2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Под6росить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками (5-6 раз).  3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Бросить мяч о пол у правой ноги, поймать двумя руками, выпрямиться. То же у левой ноги (по 4 раза).  4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Катание мяча вокруг туловища вправо и влево, помогая руками.  5. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение (4-6 раз).  6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в обе стороны.  7. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.  **Март**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Стой!» остановиться; бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.   ***Упражнения на л/т «Моя семья»***  ***(8 марта)***   1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:   Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!  Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.  Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!   1. И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.   Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький,  Зато — удаленький.   1. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.   Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?  Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!   1. И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза. 2. **П/игра «Бегите к маме»**   На площадке обозначаются две линии длиной 4—5 м. Линии располагаются напротив друг друга, расстояние между ними 3,5— 4 м. Обозначить линии можно цветными шнурами, мелом на асфальте или чертами на земле.Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу, педагог переходит на противоположную сторону площадки и встает за вторую линию лицом к детям. Педагог исполняет роль мамы. Педагог говорит детям: «Дети, бегите ко мне, бегите к маме. Все, все бегите!» Дети бегут, педагог приветливо встречает их, широко раскрыв руки. Когда все дети соберутся за линией, педагог переходит снова на другую сторону площадки и вновь говорит: «Бегите ко мне, бегите к маме!». В игре у детей развивается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении одновременно всей группой. *Примечание. Перед началом игры педагог напоминает, что бежать можно только после слов «бегите ко мне».*  **Март**  **Комплекс №2.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой» - ручейки.   ***Упражнения на л/т «Шаги весны»***  ***(«Бегут ручьи, кричат грачи».)***   1. **«Солнце поднимается, день прибавляется».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1,3- руки вверх через стороны. Подняться на носки; 2,4 – и.п.   1. **«Медведь проснулся, в берлоге потянулся».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1,3 – руки в стороны – потянуться; 2.4 – и.п.   1. **«Кончались метели, грачи прилетели».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – наклон туловища вперед, голову поднять, руки в стороны; 2.4 – и.п.   1. **«Тает снежок, побежал ручеек».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, ладони вниз. 1,3 – присесть, руки вперед, ладони вниз; 2.4 – и.п.   1. **«Воробьи чирикают, через лужи прыгают».**   И.п. – о.с. 1,3 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2.4 – и.п. прыжком. В чередование с ходьбой на месте.   1. **«Налетел ветерок, он опять принес снежок».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки вперед. 1,3 – «пружинка», руки взмахом перевести назад - выдох; 2.4 – и.п.- вдох.   1. Ходьба в колонне по одному. | **Апрель**  **Комплекс №2.**  *Мы пришли на космодром. Посмотрели мы кругом –*  *Видим белую ракету Высотой с огромный дом.*  *Вышел из нее пилот. Посмотрел на звездолет*  *И сказал: «Привет, ребята! Вот и смена нам растет!*  *Вы скорее подрастайте, Тренируйтесь, закаляйтесь.*  *Космонавтов наш отряд Будет вас увидеть рад!»*   1. Ходьба и бег по одному, с поворотом вокруг себя на 360 градусов, врассыпную – невесомость   ***Упражнения на л/т «День космонавтики»***  ***«Мы пришли на космодром».***   1. **«Вот огромный звездолет, он готовится в полет»** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – руки через стороны вверх, встать на носки, пальцы рук соединить – вдох; 2.4 – и.п. – выдох. 2. **«Двигатель готов к полету, начинает он работу»** И.п. – то же. 1-4 – круговые вращения рук назад – вверх – вперед – вниз. Тоже в другую сторону. 3. **«Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»** И.п. – о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2-3 – наклон туловища вниз, приближая голову к ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 – и.п. 4. **«Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и ракетам»** И.п. – о.с., руки вверх, ладони прижать друг к другу. 1,3 – присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз – выдох; 2- и.п. – вдох. 5. **«Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять».**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), руки вверх – выдох; 2,4 – и.п. – вдох. Ходьба в колоне по одному – **возвращаемся домой**.  **Апрель**  **Комплекс №1.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой» - по лесу бежим.   ***Упражнения на л/т «Животный мир весной»***  ***(«У медведя во бору».)***   1. **Мишка выходит из берлоги, толстопятый, мохноногий.**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1,3 – руки по швам; 2,4 – и.п.   1. **Ёжик спит под старой елкой, во все стороны иголки.**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кисть в кулак. 1,3 - руки вверх, пальцы врозь, посмотреть на них; 2,4 – и.п.   1. **Посмотрите ниже, ниже, чей там хвост мелькает рыжий.**   И.п. – ноги шире плеч, руки внизу. 1,3 – наклон туловища вперед, руки в стороны – назад, ноги прямые; 2,4 – и.п.   1. **Вот идет, качаясь, волк – он зубами щелк да щелк.**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – наклон туловища вправо (влево), сказать «щелк»; 2,4 – и.п.   1. **Зайчик под кустом сидит, он от страха весь дрожит.**   И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, руки к голове, показать «ушки»; 2,4 – и.п.   1. **Лежебока мишка.** И.п. – лежа на спине. 1,3 – перевернуться на живот в право (влево); 2,4 – вернуться в и.п. 2. **Между сосен олени промелькнули как тени.** И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с высоким подниманием бедра в чередование с ходьбой на месте. 3. **Ёжик дышит**. И.п. – о.с. Имитация дыхания ёжика.   Ходьба в колонне по одному, на пятках – ёжики, на внешней стороне стопы – медвежата.  **Март**  **Комплекс №5.**   1. Построение в шеренгу, равнение. Ходьба обычная, ходьба на носках, с высоким подниманием колен. Ходьба выпадами свободно размахивая руками, бег врассыпную, ходьба, построение в круг.   ***Упражнения на л/т «Профессии»***   1. **«Регулировщик на посту».** И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. 1- правую рука вперед, ладонь вверх; 2- то же левой рукой; 3- правая рука вверх, ладонь вперед; 4- то же левой рукой; 5- правая рука в сторону, ладонь вниз; 6- то же левой рукой; 7-правая рука вниз; 8- левая рука в и.п.   4раза 2. **«Маляр».** И.п.- о.с. 1- шаг вперед правой ногой, 2- поднять правую руку вперед-вверх, 2- и.п. то же с левой ноги   6раз 3. **«Повар».** И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1- 3-поворот вправо, руки в кулак, круговые вращения «варим кашу». 4-и.п. 4раза 4. **«Продавец».** И.п.- ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- наклонится вперед, вытянуть вперед сначала правую, затем левую руку. 3-4- и.п. 6раз 5. **« Балерина».** И.п. о.с., руки на пояс.  1- поставить правую прямую ногу вперед на пятку; 2-опустить ступню на землю; 3- потянуть носок ноги на себя; 4 - и.п.  То же с другой ногой.6раз 6. **«Спортсмен».** И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. 1-3- прыжки на месте на двух ногах; 4-подпрыгнуть вверх как можно выше. 7. Ходьба в колонне по одному со сменой направления. Дыхательные упражнения |
| **Март**  **Комплекс №3.**   1. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).   ***Упражнения на л/т «Здоровье»***   1. **«Дышим свежим воздухом»** 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. Повторить 6 раз. 2. **«Греем руки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 — попеременно сгибая то одну, то другую руку, С силой давить на ладони партнера. Повторить по 3 раза левой и правой руками. 3. **«Играем в прятки»** И. п. : ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 — наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2- и. п. ; 3-4 — тоже в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону. 4. **«Греем ноги»** И. п. : о. с., взявшись за руки внизу. 1 — поднять согнутую правую ногу, руки в стороны — выдох; 2- и. п., вдох; 3-4 — то же левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой. Делая упражнение, сохранять равновесие. 5. **«Спрячемся»** И. п. : то же. 1-2 — полный присед — выдох; 3-4 — и. п., вдох. Пятки от пола не отрывать, колени в сторону. Повторить 6 раз. 6. **«Попрыгаем»** И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс, лицом друг к другу. Прыжки на двух ногах, во время прыжков поменяться с партнером местами. Перемену мест делать на четыре счета. Повторить раза. 7. Быстрый бег, ходьба. | **Март**  **Комплекс №4.**   1. Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную с остановкой –«Птички сели – поклевали зернышки, травку пощипали, водичку попили».   ***Упражнения на л/т «Птицы весной»***  ***(«Птички – невелички»)***   1. **«Птички машут крыльями».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки через стороны вверх, сказать: вверх; 2,4 – руки через стороны вниз, сказать: вниз. 2. **«Зарядка для крыльев».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1,3 – локти вперед; 2,4 – и.п. 3. **«Птички пьют водичку».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: пью; 2,4 – и.п. 4. **«Птички прячутся от кошки».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – присесть, закрыть лицо руками; 2,4 – и.п. 5. **«Подул ветерок».** И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. Перекат с пяток на носки и обратно. Голову не опускать 6. **«Птички прыгают».** И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивания, пружиня коленями, на месте в чередованием с ходьбой на месте. 7. **«Устали птички»** И.п. – о.с. 1,3 – руки вверх, встать на носки – потянуться – вдох; 2,4 – и.п. – выдох. 8. Ходьба на носках со взмахами рук - **«взмах крыльев».** |