

*Комплексы утренней
гимнастики
для группы раннего возраста*

Сентябрь

Комплекс №1 «Птички»

Вводная часть

Ходьба стайкой (20 сек)

Бег (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип» (20 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ без предметов.

1.«Птички машут крыльями».

И.П.: - ноги вместе, руки вниз.

Поднять руки в стороны, помахать кистями.

Повторить 5 раз.

2. «Птички пьют водичку»

И.П.: - ноги вместе, руки вниз.

Наклон вперёд, руки вытянуть перед грудью, поднести ко рту (горсть).

Повторить 5 раз.

3. «Птички зёрнышки клюют».

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки вниз.

Присесть, постучать пальчиками об пол.

Повторить 5 раз.

4. «Птички прыгают».

И.П.: – ноги вместе, руки вниз.

Поскоки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

Повторить 8 раз.

Заключительная часть.

Ходьба стайкой (20 сек)

Бег обычный (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «пи-и-и-ип» (20 сек)

Сентябрь

Комплекс № 2 «Петя-петушок»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек)

Бег врассыпную (20 сек)

Ходьба врассыпную (20 сек)

Построение врассыпную

Основная часть

1. Упражнение «Петушок машет крыльями»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указания: «Держите спину ровно»

2. Упражнение «Петушок пьет водичку»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены,
руки на поясе.

Наклониться. Вернуться в исходную позицию. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямить спину после наклона».

3. Упражнение «Петушок клюет зернышки»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Петушок радуется»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

2-3 пружинки и 5-6 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Ходьба в колонне за воспитателем (30 сек).

Октябрь

Комплекс № 1 «Ласковая киска»

Вводная часть

Ходьба обычная за воспитателем (20 сек).

Бег обычный (20 сек).

Ходьба со сменой направления (20 сек).

Построение врассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

2. Упражнение «Кошечка играет»

И.П.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

3. Упражнение «Кошечка спряталась»

И.П.: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

4. Упражнение «Кошечка радуется»

И.П.: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).

Дети вслед за кошкой возвращаются в группу.

Октябрь

Комплекс № 2 «Веселые гуси»

Вводная часть

Ходьба стайкой (15 сек)

Ходьба за воспитателем, руки вверх (15 сек)

Бег врассыпную (15 сек)

Построение врассыпную

Основная часть

1. Упражнение «Гуси проснулись»

И.П.: стоя, руки опущены.

Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

2. Упражнение «Гуси шипят»

И.П.: стоя, руки за спиной.

Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Спрятались гуси»

И.П.: стоя, руки внизу.

Присесть, руки положить на голову.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

4. Упражнение «Радуются гуси»

И.П.: стоя.

Подпрыгивание на месте.

Повторить 2 раза по 10 сек.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек)

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек)

Ноябрь

Комплекс № 1 «Самолёты»

Вводная часть

Ходьба стайкой;

Корректирующее упражнение;

Бег;

Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

Основная часть. Комплекс ОРУ.

1. «Самолёты летят»

И.П.: - ноги вместе, руки вниз.

Руки развести в стороны и помахать ими (повторить 5 раз).

2. «Ветер качает самолёт»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз.

Руки развести в стороны и выполнять наклоны влево и вправо (повторить 5 раз).

3. «Самолёты сели на посадку»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз.

Развести руки в стороны и присесть (повторить 5 раз).

4. «Лётчикам весело»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз.

Поскоки на месте на двух ногах.

Заключительная часть

«Возвращение домой».

Ходьба обычная (15 сек)

Бег в медленном темпе (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у» (20 сек)

Ноябрь

Комплекс №2 «Части тела»

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Бег стайкой за воспитателем (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Покажи руки»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Где колени»

И.П.: стоя, ноги расставлены, руки за спину.

Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!»

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп медленный.

3. Упражнение «Спрячь голову»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги.

Вернуться в И.П.:

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

4. Упражнение «Прыгают ножки»

И.П.: стоя, руки произвольно.

Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

Указание: «Прыгать мягко».

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Декабрь

Комплекс № 1 «Зимняя полянка»

Вводная часть

«Идём на полянку» - ходьба обычная друг за другом (20 сек)

«Идём по снегу» - ходьба с высоким подниманием ног (20 сек)

«Мы спешим» - бег обычный (15 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» (20 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУс кубиками.

1. «Постучим кубиками»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.

Поднять руки вверх, постучать кубиками (повторить 5 раз).

2. «Положи кубики»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.

Наклониться вперёд, положить кубики на пол, взять кубики (повторить 5 раз).

3. «Постучи кубиками (с поворотами)»

И.П.: – сидя на полу с кубиками на коленях

Повернуть туловище вправо, постучать кубиками о пол. Те же движения выполнить влево (повторить 5 раз).

4. «Попрыгаем»

И.П.: – ноги слегка расставлены, кубики в руках внизу.

Поскоки на двух ногах (повторить 8 раз).

Заключительная часть

«Возвращаемся в детский сад».

Ходьба обычная (15 сек)

Бег обычный (15 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» (15 сек)

Декабрь

Комплекс № 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении (20 сек)

Легкий бег (20 сек)

Ходьба на месте (20 сек)

Повернуться ко взрослому, подойти к стульчику.

Основная часть

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Январь

Комплекс № 1 «Платочки»

Вводная часть

Ходьба друг за другом – «Идём по мостику» (на носочках, руки вверх);

Бег обычный – «Надо спешить»;

Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у».

Основная часть. Комплекс ОРУ с платочками.

1. «Посмотри на платочек»

И.П.: – ноги вместе, платок держать руками за уголки.

Поднять платок вверх за уголки, посмотреть на него (повторить 5 раз).

2. «Посмотри на платочек»

И.П.: – сидя на полу, платочек держать за уголки.

Выполнить повороты туловища вправо и влево, встать (повторить 5 раз).

3. «Спрятались»

И.П.: – ноги слегка расставлены, платок взят за уголки.

Присесть, спрятаться за платочек, встать (повторить 5 раз).

4. «Детям весело»

И.П.: – ноги вместе, платочек держим за уголки.

Поскоки на двух ногах 8 раз в чередовании с ходьбой (повторить 2 раза).

Заключительная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Бег обычный в медленном темпе (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «у-у-у» (20 сек)

Январь

Комплекс № 2 «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Им названье — погремушки,
Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Бег стайкой за воспитателем (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть

1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребить и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное.

Повторить 4 раза.

2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза.

3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2 раза.

5. «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 2 – 3 раза.

При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек).

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек).

Февраль

Комплекс № 1 «Надо чисто умыться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,
Чистым и красивым,
Нужно умыться
Белым нежным мылом!
Полотенцем растереться,
Причесаться гребешком,
В одежду чистую одеться
И в детский сад пойти потом!

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Бег стайкой за воспитателем (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Остановка. Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 2 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,
Людам всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Пузырь»

Дети вместе с педагогом берутся за руки и образуют небольшой кружок, стоя близко друг к другу. Педагог говорит:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся вверх и вширь.

Раздувайся, пузырь,

Пузырь мыльный и цветной,

Раздувайся большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет:

«Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!»

Февраль

Комплекс № 2

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении (20 сек)

Ходьба на месте (20 сек)

Повернуться ко взрослому

Основная часть

1. «Хлопки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «Петрушки»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Пружинки»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек).

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек).

Март

Комплекс № 1 «Платочки»

Инвентарь: платочки (25х25 см) в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки

И для сына, и для дочки.

Платочки надо нам надеть,

Не будет горлышко болеть!

Сначала с ними мы играем,

Потом – на шейку надеваем!

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Бег стайкой за воспитателем (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 6—8 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.

5. «Подуем на платочки»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек).

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек).

Март

Комплекс № 2 «Медвежата делают зарядку»

Вводная часть

Ходьба «Идём по полю» - ходьба на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава!» (15 сек)

Бег обычный – «Мы спешим» (15 сек)

Ходьба, дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (15 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ.

1. «Поймай бабочку»

И.П.: – ноги вместе, руки к плечам.

Поднять руки вверх через стороны, «хлопок» - и.п., опустить руки через стороны (выполнить 5 раз).

2. «Мишки ищут шишки»

И.П.: – ноги вместе, руки к плечам;

Наклон вперёд, руками коснуться пола – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Где мёд?»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки вниз;

Наклоны вправо и влево (выполнять по три раза в каждую сторону).

4. «Мишки на велосипедах»

И.П.: – лёжа на спине, руки вдоль туловища;

Поднять ноги, согнуть в коленях, вращательные движения ногами – и.п. (повторить 5 раз).

5. «Мишки топают, зайки прыгают»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз;

Ходьба на месте в сочетании с поскоками – и.п. (по 8 раз).

Заключительная часть.

Ходьба с перепрыгиванием «через пенёчки» (15 сек)

Бег обычный в медленном темпе (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик» (20 сек)

Апрель

Комплекс №1 «Мячик»

Вводная часть

Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны) (20 сек)

Бег обычный – «Надо спешить» (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ с мячом.

1. «Подними мяч»

И.П.: – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;

Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Положи мяч»

И.П.: – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;

Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Приседания»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;

Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Мой весёлый мяч!»

И.П.: – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;

Поскоки на месте на двух ногах около мяча (20 сек).

Заключительная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Бег обычный (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)

Апрель

Комплекс № 2 «Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи резиновые (d=12—14 см) —по количеству детей в группе.

Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные —

Зеленые и красные,

Крепкие, новые,

Звонкие, веселые.

Вводная часть

Ходьба стайкой за воспитателем (20 сек).

Бег стайкой за воспитателем (20 сек).

Ходьба обычная (10 сек).

Остановка. Построение в рассыпную.

Основная часть. ОРУ с мячом

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 3 – 4 раза.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он».

Вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание рядом с мячом. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч»

Содержание игры. Взрослый читает стихи С. Маршака:

Мой веселый, звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой,

Не угнаться за тобой!

Дети имитируют движения мяча, прыгают на месте. На слова «Не угнаться за тобой!» дети бегут от взрослого, который догоняет их. Дети, не умеющие прыгать, делают «пружинку».

Май

Комплекс № 1 «Серенький зайчишка»

Вводная часть

Ходьба по залу друг за другом (15 сек).

Ходьба на носочках (10 сек).

Обычный бег (20 сек).

Ходьба врассыпную (10 сек).

Построение врассыпную.

Основная часть

1. Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло».

Вернуться в И.П.:

Повторить 6 раз. Темп умеренный.

2. Упражнение «Зайка греет ушки»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Повернуть голову в сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

3. Упражнение «Зайка прячет лапки»

И.П.: стоя, руки в стороны.

Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

4. Упражнение «Зайка занимается спортом»

И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Бег на месте 8-12 сек. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Заключительная часть

Бег по залу (20 сек)

Май

Комплекс № 2 «Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,

На них – красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам – тоже можно!

Не промокнул в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

Вводная часть

Ходьба по залу друг за другом (15 сек).

Ходьба на носочках (10 сек).

Обычный бег (20 сек).

Ходьба врассыпную (10 сек).

Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

Повторить 3 – 4 раза.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3 раза.

Подвижная игра «Чок-чок, каблучок»

Дети встают врассыпную вокруг педагога. Педагог читает текст:

Топ-топ, сапожок.

Чок-чок, каблучок.

За деревья и кусток,

За беседку и грибок

Прыг-скок, прыг-скок,

Прячьтесь — и молчок!

После слов «и молчок!» дети прячутся на игровой площадке за любым предметом (беседка, деревья, домики и т.д.). Когда все дети спрячутся, педагог идет их искать.

Через 1,5—2 минуты педагог говорит: «Как все хорошо спрятались, никого не могу найти. Дети, бегите ко мне!» Дети выходят из-за предметов, за которыми они прятались, и бегут к педагогу.

Июнь

Комплекс № 1 «Погремушка»

Вводная часть

Ходьба стайкой «На лужок» (15 сек)

«Растёт высокая трава» (ходьба на носочках, руки вверх) (10 сек)

Бег обычный «Мы спешим» (15 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» (15 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ с погремушкой.

1. «Посмотрим на погремушку»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки вниз, погремушка в правой руке.

Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на неё, опустить, переложить погремушку в левую руку, выполнить те же движения (повторить 5 раз).

2. «Постучи погремушкой»

И.П.: – ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке.

Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться.

Затем переложить предмет в левую руку и выполнить те же движения (повторить 5 раз).

3. «Где звенит?»

И.П.: – ноги вместе, погремушка в правой руке.

Поворот вправо - пограть погремушкой. Выполнить те же действия левой рукой при повороте влево (повторить по 3 раза в каждую сторону).

4. «Поиграй-ка, погремушка!»

И.П.: - ноги вместе, погремушка в правой руке.

Поскоки на месте с потряхиванием погремушкой (повторить 8 раз).

Заключительная часть. «Возвращение домой».

Ходьба обычная (20 сек)

Бег обычный (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «а-а-ах» (20 сек)

Июнь

Комплекс № 2 «На лугу»

Вводная часть

Ходьба «Идём на лужок» (на носочках, руки вверх – «Растёт высокая трава») (15 сек)

Бег обычный – «Надо спешить» (15 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ.

1. «Собираем большой букет»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз;

Развести руками в стороны – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Где ромашки?»

И.П.: – ноги вместе, руки на поясе;

Повороты туловища вправо и влево – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Сорвём цветы»

И.П.: – ноги вместе, руки вниз;

Наклониться вперёд, руками достать пол – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Бабочки сели на цветок»

И.П.: – ноги вместе, руки внизу;

Присесть, разводя руки в стороны – и.п. (выполнить 5 раз).

5. «Жуки в травке»

И.П.: – лёжа на спине, ноги согнуть в коленях;

Поочерёдно сгибать, разгибать колени и локти – и.п. (выполнить 5 раз).

6. «Мы радуемся»

И.П.: – стоя, руки на поясе;

Поскоки на двух ногах на месте – и.п. (повторить 8 раз).

Заключительная часть

Возвращение домой – «ходьба по мостику» (20 сек)

Бег обычный (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение «Дуем на одуванчик» (10 сек)

Июль

Комплекс № 1

Вводная часть

Ходьба в произвольном направлении (20сек)

Легкий бег (20сек)

Ходьба на месте (20сек)

Повернуться ко взрослому, подойти к стульчику.

Основная часть

1. «Часики»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад «тик-так»

Повторить: 4 раза.

2. «Окошко»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «Мячик»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек).

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек).

Июль

Комплекс № 2 «Веселая физкультура»

Вводная часть

Ходьба по залу друг за другом (15 сек).

Ходьба на носочках (10 сек).

Обычный бег (20 сек).

Ходьба врассыпную (10 сек).

Построение врассыпную.

Основная часть

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 4 раза.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

Подвижная игра «Не опоздай!»

Инвентарь: разноцветные пластмассовые кубики (ребро 5—7 см) — в соответствии с количеством детей. Педагог на игровой площадке по кругу раскладывает кубики (вместо кубиков можно использовать погремушки, кольца от кольцеброса $d=15—17$ см).

Педагог предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

Ко мне, дети, подбегайте,

Себе кубик выбирайте.

За него скорей вставайте

И его запоминайте!

После того как дети выберут кубики и встанут за ними, педагог говорит:

По площадке разбегайтесь,

Словно птички, разлетайтесь.

Дети разбегаются по всей игровой площадке, подражая руками взмахам крыльев птиц. Через 30—40 сек педагог подает сигнал «Не опоздай!» После сигнала дети бегут к кубикам, стараясь найти свой кубик.

Примечания. 1. Педагог следит за тем, чтобы дети дальше убегали от кубиков. 2.

Напомнить, что бегать необходимо, не наталкиваясь друг на друга. 3. Поощрять помощь друг другу в поиске своего кубика, когда прозвучит сигнал «Не опоздай!»

АВГУСТ

Комплекс № 1

Вводная часть

Бег стайкой за воспитателем (30 сек)

Основная часть

1. «Качели».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать одновременно руками вперед-назад. Упражнение выполнять с большой амплитудой (2—3 остановки). Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

2. «Ветер качает дерево».

И.П.: ноги врозь, руки за спину. Покачивание (наклон) вправо-влево. Через 2—3 движения остановка. Повторить 4 раза.

3. «Спрятались и показались».

И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, встать. Повторить 5 раз.

4. «Нам весело».

И.П.: то же, руки за спину. 8—10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Медленный бег за воспитателем «стайкой» (30 сек).

Медленная ходьба за воспитателем (30 сек).

Август

Комплекс № 2 «Мячик»

Вводная часть

Ходьба обычная – идём по «мостику» (на носочках, руки в стороны) (20 сек)

Бег обычный – «Надо спешить» (20 сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек)

Основная часть. Комплекс ОРУ с мячом.

1. «Подними мяч»

И.П.: – ноги слегка расставлены, мяч внизу в обеих руках;

Поднять мяч вверх, опустить вниз – и.п. (выполнить 5 раз).

2. «Положи мяч»

И.П.: – сидя, ноги в стороны, руки с мячом внизу;

Наклониться вперёд, положить мяч между ног, выпрямиться, опустить руки, наклониться, взять мяч, выпрямиться – и.п. (выполнить 5 раз).

3. «Приседания»

И.П.: – ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу;

Присесть, положить мяч на пол между ног, выпрямиться, присесть, взять мяч, встать – и.п. (выполнить 5 раз).

4. «Мой весёлый мяч!»

И.П.: – ноги вместе, руки внизу, мяч на полу;

Поскоки на месте на двух ногах около мяча (20 сек).

Заключительная часть

Ходьба обычная (20 сек)

Бег обычный (15сек)

Ходьба. Дыхательное упражнение – «Дуем на одуванчик» (20 сек.)