

**Комплекс утренней гимнастики
по кн. Л.И. Пензулаевой.**

Гимнастика после дневного сна.

**Пальчиковая гимнастика и физкультминутки по
лексическим темам.**

Картотека подвижных игр

Старшая группа.

на 2019 – 2020 учебный год.



М е с я ц	Неделя	Лексическая тема
С е н т я		
б р ь	3 неделя 16.09 – 20.09	<p style="text-align: center;"><u>Игрушки. Детский сад.</u></p> <p>Дружат в нашей группе, <i>Хлопать в ладоши.</i> Девочки и мальчики. <i>Стучать кулачками друг по другу.</i> С вами мы подружим, <i>Сжимать-разжимать пальцы.</i> Маленькие пальчики. <i>Касаться кончиками пальцев одновременно обеими руками.</i> Раз, два, три, четыре, пять – <i>Загибать пальцы обеих рук.</i> Начинай считать опять. <i>Сжатие-разжатие пальцев.</i> Раз, два, три, четыре, пять – <i>Поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших пальцев.</i> Мы закончили считать. <i>Руки вниз, встряхнуть кистями.</i></p> <p>«Игрушки» На большом диване в ряд, <i>Попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками.</i> Куклы Катины сидят: <i>Стучать друг по другу кулачками.</i> Два медведя, Буратино, <i>Загибать поочередно все пальчики</i> И веселый Чиполлино, <i>на обеих руках.</i> И котенок, и слоненок. Раз, два, три, четыре, пять, <i>Поочередно касаться пальцами правой руки</i> <i>пальцев левой руки, начиная с больших.</i> Помогаем нашей Кате, <i>Волнообразные движения сверху вниз.</i> Мы игрушки сосчитать. <i>Сжимать-разжимать пальцы обеих рук.</i></p> <p>Детки <i>(поочередно разгибать все пальцы, начиная с большого)</i> Раз, два, три, четыре, пять, Будем пальчики считать - Крепкие, дружные, Все такие нужные. <i>(поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого)</i> Тише, тише, тише,</p>

Не шумите!

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будут пальчики вставать.

(раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове “вставать” - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы)

«Пальчики»

Раз, два, три, четыре, пять – *(поочередно загибают пальцы, начиная с мизинца)*

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять – *(затем сгибают пальцы в том же порядке)*

В домик спрятались опять. *(сжимают пальцы в кулачок)*

Этот пальчик хочет спать, *(поочередно загибают пальцы, начиная с мизинца)*

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики – ура! *(разжимают кулачок)*

В детский сад идти пора!

Физкультминутка

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте.)*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо.)*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки *(Руки вверх.)*

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, *(Присели на пол.)*

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, *(Сгибаем ноги в колене.)*

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли *(Подняли ноги вверх.)*

И немного подержали.

Головою покачали *(Движения головой.)*

И все дружно вместе встали. *(Встали.)*

Осень

4 неделя
23.09 –
27.09

Осень, осень, - *трём ладошки друг о друга*
Приходи! – *по очереди сжимаем кулачки*
Осень, осень, - *трём ладошки друг о друга*
Погляди! – *положить ладошки на щеки*
Листья желтые кружатся, - *движение ладонями сверху вниз*
Тихо на землю ложатся. – *поглаживаем коленки*
Солнце нас уже не греет, - *по очереди сжимаем кулачки*
Ветер дует все сильнее, - *разводим одновременно ручки в разные стороны*
К югу полетели птицы, - *скрестить ручки и пошевелить пальчиками*
Дождик к нам в окно стучится. – *стучим пальчиками по ладошкам*
Шапки, куртки надеваем – *делаем вид*
И ботинки обувает – *постучать ногами*
Знаем месяцы: - *похлопать ладошками по коленкам*
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - *кулак, ребро, ладонь*

Физкультминутка

Листики.

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим. (присесть)
Дунул ветер - полетели,
Мы летели, мы летели (легкий бег по кругу)
И на землю тихо сели. (присесть)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял. (легкий бег по кругу)
Закружились, полетели
И на землю тихо сели. (присесть)

Во дворе растёт подсолнух.

Во дворе растёт подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на одну ногу и тянут руки вверх.)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже. (Дети встают на другую ногу и снова тянут руки вверх.)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга!
Несколько кругов вперёд,
А потом наоборот. (Вращение прямых рук вперёд и назад.)
Отдохнули мы чудесно,
И пора нам сесть на место. (Дети садятся.)

К Т я б р ь	1 неделя 1.10 – 4.10	<p style="text-align: center;"><u>Деревья</u></p> <p>Раз, два, три, четыре, пять. <i>Соединить поочередно пальцы обеих рук, начиная с большого пальца.</i> Будем листья собирать. <i>Сжимать и разжимать энергично ладони.</i> Листья березы, <i>Загибать пальцы на обеих руках, начиная с большого пальца.</i> Листья рябины, Листики тополя, Листья осины, Листики дуба мы соберем, Маме осенний букет отнесем. <i>Разжать с силой пальцы.</i></p> <p>Ветер по лесу гулял. <i>Плавные движения кистями рук влево - вправо.</i> Ветер листики считал. <i>Сжимать-разжимать пальцы рук.</i> Вот дубовый, <i>Загибать пальцы обеих рук, начиная с большого.</i> Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой, Вот последний лист с осинки Ветер сбросил на тропинку. <i>Плавно опустить ладони на колени.</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Во дворе стоит сосна. Во дворе стоит сосна, К небу тянется она. Тополь вырос рядом с ней, Быть он хочет подлинней. (Стоя на одной ноге, потягиваемся — руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.) Ветер сильный налетал, Все деревья раскачал. (Наклоны корпуса вперед-назад.) Ветки гнутся взад-вперед, Ветер их качает, гнёт. (Рывки руками перед грудью.) Будем вместе приседать — Раз, два, три, четыре, пять. (Приседания.) Мы размялись от души И на место вновь спешим. (Дети идут на места.)</p>
	2 неделя 7.10 –	<p style="text-align: center;"><u>Грибы</u></p> <p><i>Массаж (или самомассаж) подушечек пальцев (на каждую стихотворную строчку – разминание подушечки одного пальца).</i></p>

11.10

Вылезли на кочке - *мизинец*
Мелкие грибочки: - *безымянный*
Грузди и горькушки, - *средний*
Рыжики, волнушки. - *указательный*
Даже маленький пенек - *большой*
Удивленья скрыть не мог. - *большой*
Выросли опята, - *указательный*
Скользкие маслята, - *средний*
Бледные поганки - *безымянный*
Встали на полянке. - *мизинец*

«За грибами»

Топ-топ пять шагов, Дети «шагают» пальцами по столу.

В туесочке пять грибов. Сплетают пальцы - делают туесочек, большие пальцы - ручка.

Мухомор красный – гриб опасный, Загибают по одному пальцу на обеих руках на каждое название гриба,

А второй – лисичка, рыжая сестричка,

Третий гриб – волнушка, розовое ушко.

А четвертый гриб – сморчок, бородатый толстячок

Пятый гриб – белый, ешь его смело!

По грибы
(потешка)

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идём грибы искать!
Этот пальчик в лес пошёл,
Этот пальчик гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик всё съел,
Оттого и потолстел.

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца)

Физкультминутка

Грибок

Гриша шел-шел-шел,
(ходьба на месте)

Белый гриб нашел.

Раз - грибок,

Два - грибок,

Три - грибок,

(наклоны корпуса вперед)

Положил их в кузовок

Овощи

3 неделя
14.10 –
18.10

У девчушки Зиночки
Овощи в корзиночке:
Дети делают ладошки «корзинкой».
Вот пузатый кабачок
Положила на бочок,
Перец и морковку
Уложила ловко,
Помидор и огурец.
Сгибают пальчики, начиная с большого.
Наша Зина - молодец!
Показывают большой палец.

Засолим капусту
Мы капусту рубим,
Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз.
Мы морковку трем,
Пальцы рук сжаты в кулаки, движения кулаков к себе и от себя.
Мы капусту солим,
Движение пальцев, имитирующих посыпание солью из щепотки.
Мы капусту жжем.
Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки.
Разгибают пальцы из кулачка, начиная с мизинца.

Физкультминутка

Удивляемся природе.

Мы стоим на огороде,
Удивляемся природе. (Потягивания—руки в стороны.)
Вот салат, а здесь укроп.
Там морковь у нас растёт. (Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот.)
Поработаем с тобой,
Сорнякам объявим бой —
С корнем будем выдирать
Да пониже приседать. (Приседания.)
У забора всем на диво
Пышно разрослась крапива. (Потягивания — руки в стороны.)
Мы её не будем трогать —
Обожглись уже немного. (Потягивания — руки вперёд.)
Все полили мы из лейки
И садимся на скамейки. (Дети садятся.)

Овощи.

В огород пойдем,- маршировать на месте
Урожай соберем.- идти по кругу, взявшись за руки

	<p>Мы морковки натаскаем, -имитировать, как таскают И картошки накопаем,- копают Срежем мы кочан капусты -срезают Круглый, сочный, очень вкусный.- показать руками Щавеля нарвем немножко -«рвут» И вернемся по дорожке. -идти по кругу, взявшись за руки</p>
<p>4 неделя 21.10 – 25.10</p>	<p style="text-align: center;"><u>Фрукты</u></p> <p>«Фрукты» Я у бабушки в деревне <i>(по очереди соединять пальцы с большим на правой руке)</i> Фрукты собираю. <i>(по очереди соединять пальцы с большим на левой руке)</i> Груши, яблоки и сливы <i>(по очереди соединять пальцы с большим на правой руке)</i> С дерева срываю. <i>(по очереди соединять пальцы с большим на левой руке)</i></p> <p>«Яблоко» Яблочко из сада <i>(округляют ладони, пальцы касаются друг друга)</i> Еж в нору принес <i>(«ежик»-кулачок правой руки прижать к ладони левой)</i> Наливное, сладкое <i>(округляют ладони, поворачивая их в стороны)</i> Ежихе преподнес.</p> <p>«Мы делили апельсин» Мы делили апельсин, <i>Сжимают и</i> <i>разжимают кулачки,</i> Много нас, а он один. Эта долька – для ежа, <i>загибают по одному</i> <i>пальцу на обеих руках, начиная с больших пальцев.</i> Эта долька для стрижа, Эта долька для утят. Эта долька для котят, Эта долька для бобра, А для волка – кожура. Он сердит на нас – беда!</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Фрукты. Будем мы варить компот.(маршировать на месте) Фруктов нужно много. Вот.(показать руками - "много")</p>

	<p>Будем яблоки крошить, (имитировать: как крошат) Грушу будем мы рубить, (рубят,) Отожмем лимонный сок, (отжимают,) Слив положим и песок. (кладут, насыпают песок) Варим, варим мы компот,(повернуться вокруг себя) Угостим честной народ.(хлопать в ладоши)</p>
<p>1 неделя 4.11 – 8.11</p>	<p style="text-align: center;"><u>Ягоды</u></p> <p>«За ягодами» Раз, два, три, четыре, пять, (<i>пальцы обеих рук «здороваются»</i>) В лес идем мы погулять. (<i>«шагают» указательный и средний пальцы по столу</i>) За черникой, за малиной, (<i>загибают пальцы, начиная с большого</i>) За брусникой, за калиной. Землянику мы найдем И братишке отнесем.</p> <p>«Малинка» Что очень любит детвора (<i>сжимают и разжимают кулачки</i>) Срывать с колючего куста (<i>пальцы обеих рук поочередно касаются большого</i>) И собирать в корзинку? (<i>из одной руки делают «корзинку», другой «кладут ягоду»</i>) Конечно же малинку.</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p style="text-align: center;">А в лесу растёт черника. А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. (Приседания.) Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу. (Ходьба на месте.)</p>
<p>Н о я б р ь</p> <p>2 неделя 11.11 – 15.11</p>	<p style="text-align: center;"><u>Поздняя осень</u></p> <p>Ветер северный подул: «С-с-с-с», (<i>пошевелить пальчиками и подуть на них</i>) Все листочки с веток сдул... (<i>помахать ручками в воздухе</i>) Полетели, закружились и на землю опустились Дождик стал по ним стучать</p>

«Кап-кап-кап, кап-кап-кап!»
(постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки)
Град по ним заколотил,
Листья все насквозь пробил.
(постучать кулачком правой руки по левой ладошке)
Снег потом припорошил,
(плавные движения кистями рук вперед- назад)
Одеялом их накрыл.
(положить правую ладонь на левую)

Физкультминутка

По утрам морозы.
(Дети медленно встают на носочки и поднимают руки вверх,)
В рощах желтый листопад.
(Плавные движения над головой влево-вправо)
Листья около березы
(Медленно приседают,)
Золотым ковром лежат.
(делают плавные движения руками перед собой влево-вправо)
В лужах лед прозрачно-синий.
(Встают, плавно разводят руки в стороны)
На листочках белый иней.
(Поднимаются на носочки, руки вверх)

Стая птиц.

Стая птиц летит на юг,
Небо синее вокруг.
(Дети машут руками, словно крыльями.)
Чтоб скорее прилетать,
Надо крыльями махать.
(Дети машут руками интенсивнее.)

Птички.

Птички начали спускаться,
На поляне все садятся.
Предстоит им долгий путь,
Надо птичкам отдохнуть.
(Дети садятся в глубокий присед и сидят несколько секунд.)
И опять пора в дорогу,
Пролететь нам надо много.
(Дети встают и машут «крыльями».)
Вот и юг. Ура! Ура!
Приземляться нам пора.

Дикие животные и их детёныши

3 неделя
18.11 –
22.11

«Зайчик»

Зайчик скачет по лужайке, (*сжать пальцы в кулак, указательный и средний поднять вверх*)

Прыг-скок, прыг-скок, (*сжать руки в кулаки, «зайчик» - чередовать движения*)

Испугался волка зайка (*сжать руки в кулаки, поднести их к груди*)

И пустился наутек. (*раскрыть ладошки, вытянуть руки перед собой*)

«Бурый мишенька»

Бурый мишенька зимой (*сжимают и разжимают пальцы*)

Крепко спал в берлоге. (*кладут руки под щеку*)

Весною он проснулся, (*тянут руки вверх*)

Зевнул и потянулся.

- Здравствуй, рыжая лисичка! (*загибают поочередно пальцы*)

- Здравствуй, белочка-сестричка!

- Здравствуй, серенький волчонок!

- Здравствуй, беленький зайчонок!

«Мальчик с пальчик»

- Мальчик с пальчик, (*четыре раза сгибать большой палец левой руки*)

Где ты был?

- Долго по лесу бродил! (*четыре раза сгибать большой палец правой руки*)

Встретил я медведя, волка, (*большой палец поочередно касается всех пальцев*)

Зайку, ежика в иголках.

Встретил белочку, синичку,

Встретил лося и лисичку.

Всем подарки подарил, (*четыре пальца последовательно сгибаются – кланяются*)

Всяк меня благодарил.

Физкультминутка

Лоси.

На полянку вышли лоси *скрестить руки и поднять их над Дружная семья: головой (пальцы прямые, раздвинуты),*

Папа лось идет с рогами, *шагают на месте, высоко поднимая колени,*

А лосенок с рожками; *на месте переступают с носочка на носочек (отрывая от пола только пятки), указательные пальцы обеих рук приставляют ко лбу (рожки);*

Мама длинными ногами *переходят на высокий шаг с*

	<p><i>«большими рогами»;</i> А лосенок – ножками. <i>повторяют шаги лосенка.</i></p>
<p>4 неделя 25.11 – 29.11</p>	<p style="text-align: center;"><u>Подготовка диких животных к зиме</u></p> <p>Животные зимой Спят зимой барсук и ежик, И медведь зимой спит тоже. Спят пчела и муравей, Ждут весенних теплых дней. <i>(дети загибают пальцы на руке, перечисляя животных и насекомых, впадающих зимой в спячку)</i></p> <p>Зайка Мчится без оглядки, <i>(хлопаем в ладошки)</i> Лишь сверкают пятки. <i>(ударяем кулачками друг о друга)</i> Мчится что есть духу, <i>(руки сцепляем в замок и шевелим пальчиками)</i> Хвост короче уха. <i>(ударяем кулачками друг о друга)</i> Живо угадай-ка: Кто же это?<i>(хлопаем в ладошки)</i> Зайка!<i>(показываем указательными пальцами «зайку»)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>«Зайка » (Руки перед грудью, прыжки на двух ногах) Зайка по лесу скакал, зайка корм себе искал. (Указательным и средним разведенными пальцами дети изображают «ушки») Вдруг у зайки на макушке поднялись, как стрелки, ушки. (Дети пугливо оглядываются) Шорох тихий раздается: Кто-то по лесу крадется. (Скачут, бегут по кругу и «петляют») Заяц путает следы, убегает от беды. (Делают большой прыжок в сторону, «сворачиваются» в клубок) Прыгнул в бок и обернулся, и под кустиком свернулся, Словно беленький клубок – чтоб никто найти не смог.</p>
<p>1 неделя 2.11 – 6.12</p>	<p style="text-align: center;"><u>Осень итоговое</u></p> <p>Снова осень наступает, <i>(по очереди соединять пальцы с большим на правой руке)</i> Птицы гнезда покидают, <i>(по очереди соединять пальцы с большим на левой руке)</i></p>

		<p>В стаи собираются, (<i>сжать пальцы в «замок»</i>) До весны прощаются. (<i>по очереди соединять пальцы обеих рук</i>)</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Зарядка. Каждый день по утрам делаем зарядку. Очень нравится нам делать по порядку: Весело шагать, весело шагать. Руки поднимать, руки опускать. Руки поднимать, руки опускать. Приседать и вставать. приседать и вставать. Прыгать и скакать, прыгать и скакать.</p>
Д е к а б р ь	2 неделя 9.12 – 13.12	<p style="text-align: center;"><u>Человек. Части тела. Гигиенические навыки.</u></p> <p>«Человечек» Раз, два, три, четыре, пять, (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) Буду с мамой рисовать. (<i>круговые движения пальцев, сложенных в щепотку</i>) Вот головка, вот животик, (<i>руками рисуют маленький и большой круг</i>) Ножки, ручки, глазки, ротик И прическа из колечек (<i>рисуют в воздухе колечки</i>) Получился человечек. (<i>развести руки в стороны</i>)</p> <p>«Тело» Есть на пальцах наших ногти, (<i>указывают на упоминаемую часть тела</i>) На руках – запястья, локти. Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь. Есть колени. Есть спина, Но она всего одна.</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p>

	<p>«Что умеет наше тело» - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.</p> <p>У меня есть голова Направо – раз, налево - два.</p> <p>Она сидит на крепкой шее, Повертели – повертели. Затем туловище идет, Наклон назад, наклон вперед, Поворот – поворот. Умелые руки есть у всех, Вверх – вниз, вниз – вверх. Ноги нам нужны, чтоб бегать, прыгать, приседать, стоять...</p> <p>Вот какое мое тело! С ним все делаешь на «пять»!</p> <p>«О левой и правой» - движения выполняются в соответствии с текстом и по показу взрослого.</p> <p>Смотрите-ка, вот две руки: Правая и левая! Они в ладоши могут бить – И правая, и левая! Они мне могут нос зажать – И правая, и левая! Ладошкой могут рот прикрыть – И правая, и левая! И могут ласковыми быть – И правая, и левая! С руками я всегда дружу – И с правою, и с левою! Обнимут вас, ко мне прижмут – И правая, и левая!</p>
<p>3 неделя 16.12 – 20.12</p>	<p style="text-align: center;"><u>Одежда. Обувь.</u></p> <p>«Одежда» Я надена сапоги, (<i>Показываем на ноги, туловище, голову.</i>) Курточку и шапку. И на руку каждую (<i>Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.</i>) Натяну перчатку. (<i>Смена рук.</i>)</p>

	<p>«Обувь» Обуваем ножки бегать по дорожке. <i>(Двумя пальцами «шагают» по столу.)</i> <u>Повторяй за мной слова:</u> <i>(Сжимают и разжимают пальцы.)</i> Ножка – раз, ножка – два! <i>(Ставят два пальца на стол и поднимают по одному.)</i> В магазине покупают <i>(Сжимают и разжимают пальцы.)</i> И на ножки надевают Папа, мама, брат и я – <i>(Загибают пальцы на руках.)</i> Любит обувь вся семья. <i>(«Шагают» пальцами по столу.)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Обуваемся Я умею обуваться, (топать ногами) Если только захочу, Я и маленького братца Обуваться научу. (руки перед грудью, показывают "маленького братца") Вот они, сапожки, (наклон вперед) Этот с правой ножки, (погладить правую ногу) Этот с левой ножки. (погладить левую ногу)</p>
<p>4 неделя 23.12 – 2.12</p>	<p style="text-align: center;"><u>Зима.</u></p> <p>«Зимние забавы» Раз, два, три, четыре, пять, <i>(загибать пальцы на обеих руках)</i> Выпал снег, идем гулять. <i>(волнообразные движения руками сверху вниз)</i> Ты нас, мама, не ищи, <i>(поочередное касание одинаковых пальцев, начиная с больших)</i> Горку строить будем мы. <i>(концы пальцев соединить под прямым углом)</i> Горку не простую, <i>(соединить ладони вместе)</i> Горку ледяную, <i>(соединить пальцы под углом)</i> Будем очень мы стараться, <i>(сжать пальцы в кулаки, большие пальцы поднять вверх)</i> Чтоб потом на ней кататься. <i>(правой рукой погладить тыльную сторону левой руки)</i></p> <p>«Снежок» Раз, два, три, четыре, <i>(загибают пальцы, начиная с большого)</i> Мы с тобой снежок слепили <i>(«лепят», меняя положение ладоней)</i> Круглый, крепкий, очень гладкий <i>(показывают круг, сжимают ладони вместе)</i></p>

И совсем-совсем не сладкий. (*грозят пальцем*)
 Раз – подбросим, два – поймаем. (*подбрасывают и ловят воображаемый снежок*)
 Три – уроним (*роняют воображаемый снежок*)
 И... сломаем. (*топают*)

«Во дворе»
 Раз, два, три, четыре, пять, (*загибают пальцы по одному*)
 Мы во двор пришли гулять. (*«идут» по столу указательным и средним пальцами*)
 Бабу снежную лепили, (*«лепят» комочек двумя ладонями*)
 Птичек крошками кормили, (*«сыплют крошки»*)
 С горки мы потом катались, (*ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой*)
 А еще в снегу валялись. (*кладут ладони на стол то одной, то другой стороной*)
 Все в снегу домой пришли, (*отряхивают ладони*)
 Съели суп и спать легли. (*укладывают руки под щеку*)

Физкультминутка

Солнце землю греет слабо,
 (Руки вверх и вниз.)
 По ночам трещит мороз,
 (Руки на пояс, наклоны в стороны.)
 Во дворе у Снежной Бабы
 (Руки на пояс, поворот вокруг себя.)
 Побелел морковный нос.
 (Дети показывают нос.)
 В речке стала вдруг вода
 Неподвижна и тверда,
 (Прыжки на месте.)
 Вьюга злится,
 Снег кружится,
 (Дети кружатся.)
 Заметает все кругом
 Белоснежным серебром.
 (Имитируют движения руками.)

1 неделя
 9.01 –
 10.01

Зимний праздник – Новый год

Ждут красавицу колючую, *Рисовать указательными пальцами в воздухе ёлку.*
 В каждом доме в декабре. *«Крыша».*
 На ветвях зажгут фонарики, *«Фонарики».*
 Искры брызнут в серебре. *Сжать ладони, резко разжать. Напрячь пальцы.*

		<p>Сразу станет в доме празднично, <i>Стучать кулачками друг по другу. Закружится хоровод. Сделать из пальцев кольцо.</i> Дед Мороз спешит с подарками. <i>Пальчики «шагают» по столу.</i> Наступает Новый год. <i>Чередовать хлопок в ладоши и удар в кулачки.</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Наша елка велика (круговое движение руками, Наша елка высока(вставать на носочки, Выше мамы, выше папы(присесть и встать на носки, Достает до потолка(потянуться). Будем весело плясать. Эх, эх, эх! Будем песни распевать. Ля-ля-ля! Чтобы елка захотела В гости к нам прийти опять! (пляшут, притопывая ногами, разводя руками в стороны и ставя на пояс)</p>
<p>Я н в а р ь</p>	<p>2 неделя 13.01 – 17.01</p>	<p style="text-align: center;"><u>Вспомни праздник Новый год</u></p> <p>Перед нами елочка: <i>Пальцы обеих рук переплетены, из больших пальцев - «верхушки» елочки.</i> Шишечки, иголки, <i>Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики.</i> Шарики, фонарики, <i>«Шарики» из пальцев вверх, «фонарики» - вниз.</i> Зайчики и свечки <i>«Ушки» из указательных и средних пальцев,</i> <i>Потом – сложенные вместе ладони.</i> Звезды, человечки. <i>Ладони сложены, пальцы расправлены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>Физкультминутка</u></p> <p>Мы на елке веселились, И плясали, и резвились, После добрый Дед Мороз. Нам подарки преподнес. Дал большущие пакеты, В них же — вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, Орешки рядом с ними, Груша, яблоко, один Золотистый мандарин.</p>

Дом. Квартира.

3 неделя
20.01 –
24.01

«Строим дом»

Молотками мы стучим, (*стучат кулачками, держа сверху то один, то другой*)

Строить новый дом хотим. (*«домик» - соединяют ладони крышей*)

Кто в доме будет жить? (*сжимают и разжимают переплетенные пальцы обеих рук*)

С нами кто будет дружить?

- Девочки и мальчики, (*поочередно сжимают и разжимают кулачки обеих рук*)

Маленькие пальчики! (*пальчики «здороваются» друг с другом*)

«Мальчик строит дом»

Мальчик строит дом. (*постукивают кулачками один о другой*)

Он увлечен своим трудом:

Из камня мальчик строит дом. (*«домик»-соединить подушечки пальцев под углом*)

Сердитый ветер налетел, (*покачивают руками над головой*)

Шел град, но дом остался цел. (*стучат пальцами одной руки по ладони другой*)

Лил дождь, был гром –

Не рухнул дом! (*«домик»*)

«Есть у каждого свой дом»

У лисы в лесу глухом *Дети загивают пальцы на обеих руках*

Есть нора – надежный дом. *по одному пальцу на каждое двустышие.*

Не страшны зимой метели,

Белочке в дупле на ели.

Под кустами еж колючий

Нагребает листья в кучу.

Из ветвей, корней, коры,

Хатки делают бобры.

Спит в берлоге косолапый,

До весны сосет он лапу.

Есть у каждого свой дом, поочередно хлопают в ладоши и ударяют

Всем тепло, уютно в нем. друг о друга кулачками обеих рук.

«Новый дом»

Тук-тук-тук, тук-тук-тук! *Ударяют, чередуя, кулачком о кулачок.*

Молоток бери, мой друг!

Мы построим новый дом, *Ставят рядом ладошки «стены».*

Есть окошко в доме том. *Складывают указательные пальцы палочкой, остальные соединяют «крышей».*

	<p>Есть ещё одно повыше, Есть труба вверху на крыше. <i>Мизинец отставляют в сторону – труба.</i> Дом готов, зовём гостей: <i>Показывают оба указательных пальца.</i> «Проходите поскорей!» <i>Делают приглашающий жест рукой.</i></p> <p>Дом и ворота На поляне дом стоит, <i>«Дом» изобразить двумя руками ,крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом.</i> Ну а к дому путь закрыт. <i>Правая и левая руки повернуты ладонями к себе, Соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх («ворота»).</i> Мы ворота открываем, <i>Ладони разворачиваются параллельно друг другу.</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>В этот домик приглашаем. Раз, два, три, четыре, пять. (Дети выполняют прыжки на месте) Будем строить и играть. Дом большой, высокий строим. (Встают на носочки и тянутся руками вверх) Окна ставим, крышу кроем. (Показать руками окно, крышу - сомкнуть руки над головой) Вот какой красивый дом! (Указательным жестом вытягивают руки вперед) Будет жить в нем старый гном. (Приседают)</p>
<p>4 неделя 27.01 – 31.01</p>	<p style="text-align: center;"><u>Мебель</u></p> <p>«Стул» Ножки, сиденье и спинка – Стульчик для нашей Иринки. <i>(левую ладонь держать вертикально, к ней приставить правую руку, сжатую в кулак)</i></p> <p>«Стол» Под крышей четыре ножки, А на крыше суп да ложки. <i>(правую руку сжать в кулачок, сверху положить выпрямленную ладонь левой руки)</i></p> <p>«Кровать» Мы поставили кровать, <i>(соединяют ладони перед грудью, опустив вниз большие пальцы и мизинцы)</i> Чтобы мягко было спать. <i>(подносят сложенные вместе ладошки к щеке)</i></p>

«Мебель»

На эту кушетку, *(поочередно загибают пальцы рук)*

На эту тахту,

На эту кровать

Или даже на ту,

На этот диван

Или даже на тот,

Где целыми днями *(сжимают и разжимают пальцы)*

Валяется кот,

Ложитесь и спите, *(ладони кладут под щеку)*

Пожалуйста, сами!

«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре – *(загибают пальцы, начиная с большого, на обеих руках)*

Много мебели в квартире. *(сжимают и разжимают пальцы)*

В шкаф повесим мы рубашку, *(загибают пальцы, начиная с большого)*

А в буфет поставим чашку.

Чтобы ножки отдохнули,

Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,

На кровати мы лежали.

А потом мы с котом

Посидим за столом,

Чай с вареньем дружно пили. *(попеременно хлопают и стучат кулачками)*

Много мебели в квартире.

Физкультминутка

А часы идут, идут.

Тик-так, тик-так,

В доме кто умеет так?

Это маятник в часах,

Отбивает каждый такт *(Наклоны влево-вправо.)*

А в часах сидит кукушка,

У неё своя избушка. *(Дети садятся в глубокий присед.)*

Прокукует птичка время,

Снова спрячется за дверью, *(Приседания.)*

Стрелки движутся по кругу.

Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо.)*

Повернёмся мы с тобой

Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево.)*

А часы идут, идут, *(Ходьба на месте.)*

Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы.)*

А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

1 неделя
3.02 – 7.02

Зимние развлечения

Стою и снежинки *Ритмичные удары пальцами левой руки*
В ладошки ловлю. *указательного, по ладони правой руки*
Я зиму, и снег, *Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная*
И снежинки люблю. *с указательного, по ладони левой руки.*
Но где же снежинки? *На первый вопрос – сжать кулаки.*
В ладошке вода! *На второй вопрос – разжать кулаки.*
Куда же исчезли снежинки? *На первый вопрос – сжать кулаки.*
Куда? *На второй вопрос – разжать кулаки.*
Растаяли хрупкие льдинки –лучи... *Мелкие потряхивания*
Как видно ладошки мои горячи. *расслабленными ладонями.*

«Зимние забавы»

Раз, два, три, четыре, пять, *Сжимать-разжимать пальцы.*
Мы во двор пришли гулять. *«Шагать» пальчиками по столу.*
Бабу снежную лепили, *«Лепить» комочек двумя ладонями.*
Птичек крошками кормили, *«Крошить хлебушек».*
С горки мы потом катались, *Опустить кисти сверху вниз.*
А еще в снегу валялись. *Класть ладони на стол то одной*
стороной, то другой.
Все в снегу домой пришли. *Стучать кулачками друг по другу.*
Съели суп . *Воображаемые движения ложкой.*
И спать легли. *Положить ладони под щеку.*

Физкультминутка

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! (Прыжки.)

		<p>Хоть приятно здесь кататься, Надо снова заниматься. (Дети садятся за парты.) Головою мы вращаем, Будто твёрдо отвечаем: «Нет, не буду, не хочу!» Это детям по плечу. (Вращение головой вправо и влево.)</p> <p style="text-align: center;">Я мороза не боюсь Я мороза не боюсь, (Шагаем на месте.) С ним я крепко подружусь. (Хлопаем в ладоши.) Подойдет ко мне мороз, (Присели.) Тронет руку, тронет нос (Показали руку, нос.) Значит, надо не зевать, (Хлопаем в ладоши.) Прыгать, бегать и играть. (Прыжки на месте.)</p>
Ф е в р а л ь	2 неделя 10.02 – 14.02	<p style="text-align: center;"><u>Зимующие птицы</u></p> <p>Прилетайте, птички! <i>«Приглашающие» движения пальцами рук к себе.</i> Сала дам синичке. <i>Режущие движения правой руки по левой.</i> Приготовлю крошки, <i>Крошащие движения пальцами.</i> Хлебушка немножко. <i>Полукруглые ладони соединить.</i> Эти крошки – голубям, <i>Вытянуть вперёд правую руку с раскрытой ладонью.</i> Эти крошки – воробьям. <i>Вытянуть вперёд левую руку с раскрытой ладонью.</i> Галки да вороны, <i>Сжать правую и левую ладони по очереди.</i> Ешьте макароны! <i>Тереть ладонью по ладони.</i></p> <p>Совушка-сова, <i>Тереть ладони друг о друга.</i> Большая голова, <i>Соединить все пальцы обеих рук и образовать круг.</i> На пеньке сидит, <i>Ударять ладонями колени, хлопать в ладоши.</i> Головой вертит, <i>Кисти обеих рук двигать вправо-влево.</i> Глазками хлоп-хлоп! <i>Сжимать-разжимать ладони.</i> Ножками топ-топ! <i>Стучать кулачками друг по другу.</i></p> <p>Сколько птиц к кормушке нашей. <i>Ритмично сжимают и разжимают кулачки.</i> Прилетело? Мы расскажем. <i>Машут перекрестно сложенными ладонями</i> Две синицы, воробей, <i>На каждое название птицы дети загибают по одному пальчику</i> Шесть щеглов и голубей, Дятел в пестрых перышках. Всем хватило зернышек! <i>Трут большие пальчики об указательные,</i></p>

как бы насыпают корм.

Физкультминутка

Снегири.

Вот на ветках посмотри, хлопать *руками по бокам.*
В красных майках снегири. *Наклонять голову в сторону.*
Распушили пёрышки, на *первое слово каждой строчки частое*
Греются на солнышке. *потряхивание руками, на второе-хлопок по бокам.*

Головой вертят, улететь хотят. *Повороты головы.*
Кыш! Кыш! Улетели! *Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками,*
За метелью! За метелью! *как крыльями.*

3 неделя
17.02 -
21.02

Домашние животные

Пять поросят
Пять веселых поросят За калиткою стоят (*Левая рука ребром на столе. Кисть правой руки лежит на столе, пальцы полусогнуты.*)
Поросята эти ждут, Что им кушать принесут. Пять веселых поросят Снизу в щелочку глядят, (*Просунуть пальцы правой руки между пальцами левой «в щелочки»*)
Бегают туда – сюда: «Где же вкусная еда?» (*Шевелим пальцами правой руки*)
Пять веселых поросят В дверь копытцами стучат. (*Стучат пальцами правой руки по ладони левой «калитке»*)
Вдруг открылась эта дверь: (*Ладонь левой руки немного отвести назад «калитка открывается»*)
Можно выбежать теперь!
(*Пальца правой руки «поросята» бегут по столу*)
Пять веселых поросят Громко, радостно визжат: «Во корыто, да, да, да,
(*Левую ладонь сложить «ковшиком» (корытце)*)
А в нем вкусная еда!»
(*Пальцами правой руки «поросята» скрести по ладони левой «корытцу»*)

Физкультминутка

Домашние животные.

Мы пришли на скотный двор, *Дети ходят обычным шагом.*
Для животных здесь простор.
Рядом луг с густой травой
И прекрасный водопой.
Превратимся мы в коней , *Ходят с высоко поднятыми коленями*

	<p>Грациозных, стройных. И гуляем по лугам , Светлым и привольным. -Цок-цок-цок. А теперь табун галопом <i>Бегают с высоко поднятыми коленями</i> Быстро скачет по лужку. -Иго-го,- кричим мы громко Молодому пастушку. Мух корова отгоняет, <i>Делают повороты в сторону, «отгоняя мух»</i> Бьёт хвостом туда-сюда. Больно оводы кусают. Мошек столько, что беда. На пригорках и в канавках <i>Делают наклоны вниз</i> Овцы мирно щиплют травку, Наклоняются к земле, Звонко блеют они : «Бе-е-е». Скачут козлики по лугу, <i>Прыгают</i> Рожками бодаются. «Ме-е-е»,-кричат друг другу, Весело играют.</p>
<p>4 неделя 25.02 – 28.02</p>	<p style="text-align: center;"><u>День защитника Отечества</u></p> <p>«Бойцы-молодцы» Пальцы эти — все бойцы, <i>Дети показывают ладони с выпрямленными пальцами.</i> Удалые молодцы. <i>Сжимают и разжимают пальцы обеих рук.</i> Два — больших и крепких малых <i>Пальцы сжаты в кулак, подняты только большие.</i> И солдат в боях бывалых. Два — гвардейца-храбреца, <i>Показывают указательные пальцы</i> Два — сметливых молодца. <i>Показывают средние пальцы.</i> Два — героя безымянных, <i>Показывают безымянные пальцы</i> Но в работе очень рьяных. Два мизинца — коротышки — <i>Показывают мизинцы.</i> Очень славные мальчишки! Один, два, три, четыре, пять. <i>Поочередно считают пальцы на левой руке</i> Будем молодцев считать. <i>Начиная с мизинца, затем на правой руке.</i> Пальцы встали дружно в ряд —</p>

*Показывают ладони, разводят стороны пальцы и сводят их.
Десять крепеньких солдат.
Показывают ладони с прямыми пальцами, хлопают в ладоши.*

Физкультминутка

Наша армия
Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!

1 неделя
2.03 – 6.03

Профессии

Много есть профессий знатных,
(Соединять пальцы правой руки с большим.)
И полезных, и приятных.
(Соединять пальцы левой руки с большим.)
Повар, врач, маляр, учитель,
Продавец, шахтёр, строитель...
(Последовательно соединять пальцы обеих рук с большим.)
Сразу всех не называю,
(Сжимать и разжимать кулачки.)
Вам продолжить предлагаю.
(Вытянуть руки вперёд ладонями вверх.)

Физкультминутка

«Профессии»
Я – шофёр, помыл машину
Сел за руль, расправил спину.
Загудел мотор и шины
Зашуршали у машины. (имитация вождения автомобиля)
Подметает дворник двор
Убирает дворник сор. (подметание)
Наш охранник на посту
Смело смотрит в темноту. (повороты, приставив ладони к глазам)
А сапожник сапоги
Для любой сошьёт ноги.
К сапогам прибьёт подковки
И пляши без остановки. (шитьё, прибивание молотком, пляска)
Наши лётчики – пилоты

		<p>Приготовились к полёту. (руки в стороны, наклоны корпуса) А портной сошьёт для нас Брюки – просто высший класс. (имитация шитья) Я - маляр, шагаю к вам С кистью и ведром Свежей краской буду сам Красить новый дом. (плавные взмахи руками вверх-вниз)</p>
<p>М а р т</p>	<p>2 неделя 10.03 – 13.03</p>	<p style="text-align: center;"><u>Семья. 8 марта.</u></p> <p style="text-align: center;">Наши мамы Много мам на белом свете, Всех их очень любят дети! <i>Разводят руки в стороны, затем крепко обхватывают себя за плечи.</i> Журналист и инженер, Повар, милиционер, Швея, кондуктор и учитель, Врач, парикмахер и строитель - <i>Поочередно сгибают пальчики, начиная с мизинца, сначала на одной, затем на другой руке.</i> Мама разные нужны, <i>Сжимают обе ладошки в «замочек».</i> Мама разные важны! <i>Разводят руки, поднимают ладошками вверх. - «фонарики».</i></p> <p>«Моя семья» Раз, два, три, четыре, пять, <i>(сжимать и разжимать пальцы на обеих руках)</i> Начинаю я считать. Папа – раз, <i>(согнуть большой палец)</i> А мама – два, <i>(согнуть указательный палец)</i> Три – сестра, <i>(согнуть средний палец)</i> Четыре – я. <i>(согнуть безымянный палец)</i> Деда и бабой не забуду, <i>(согнуть мизинец)</i> <i>Пять и шесть – считать я буду.</i> Как я рад, что у меня <i>(сжимать и разжимать пальцы)</i> Очень дружная семья. <i>(соединить обе руки в рукопожатии)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p>

Мамам дружно помогаем.

Мамам дружно помогаем:

Сами в тазике стираем.

И рубашки, и носочки

Для сыночка и для дочки. (Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание.)

Через двор растянем ловко

Для одежды три верёвки. (Потягивания — руки в стороны.)

Светит солнышко-ромашка,

Скоро высохнут рубашки. (Потягивания — руки вверх.)

Моя семья.

Кто живет у нас в квартире?

Раз, два, три, четыре, (Хлопаем в ладоши.)

Кто живет у нас в квартире? (Шагаем на месте.)

Раз, два, три, четыре, пять (Прыжки на месте.)

Всех могу пересчитать: (Шагаем на месте.)

Папа, мама, брат, сестра, (Хлопаем в ладоши.)

Кошка Мурка, два котенка, (Наклоны туловища влево-вправо.)

Мой сверчок, щегол и я — (Повороты туловища влево-вправо.)

Вот и вся моя семья, (Хлопаем в ладоши.)

3 неделя
16.03 –
20.03

Весна

Стучат всё громче дятлы,

Синички стали петь

(соединяем ладошки и изображаем «клювик»,
то раскрывая, то закрывая его).

Встаёт пораньше солнце,

Чтоб землю нашу греть

(растопырить пальцы на обеих руках как лучики у солнца)

Бегут ручьи под горку,

Растаял весь снежок,

(волнообразные движения ладонями,
ладонь смотрит вниз на стол)

А из под старой травки

Уже глядит цветок...

(ладони соединить и чуть раскрыть,
пальцы полусогнуть, чтобы получилась чашечка цветка)

Раскрылся колокольчик

В тени там, где сосна,

(раскрываем наш цветочек)

День-день, звенит тихонько,

День-день, пришла весна.

(покачиваем наш цветочек из стороны в сторону)

«Веселые льдинки»
Под самым карнизом, (*сжимают и разжимают пальцы*)
Над самым оконцем
Забралось в сосульки (*стучат пальцами по столу*)
Весеннее солнце. (*поднимают руки и делают «солнышко»*)
Сверкая, бегут (*сжимают и разжимают пальцы*)
По сосулькам слезинки...
И тают сосульки – (*стучат пальцами по столу*)
Веселые льдинки.

«Луч»
Солнца луч скользнул в окошко. (*сжимают и разжимают пальцы*)
Я зажму его в ладошке. (*соединяют руки в «замочек»*)
Аккуратно, чуть дыша, (*смотрят в ладони, чуть приоткрыв их*)
Спрячу в ларчик малыша. (*закрывают ладони и убирают руки под стол*)
И тихонько шаг за шагом (*«шагают» пальчиками по столу*)
Маме отнесу бродягу. (*сжимают руки и вытягивают их вперед*)

Физкультминутка

Чтобы ровной была спинка, очень нам нужна разминка,
Ну-ка, встань, не зевай и за нами повторай!"
Утром солнышко встает, теплый лучик детям шлет (дети встают, разводят руками)
Здравствуй, солнышко, привет, без тебя нам жизни нет (кружатся вокруг себя, руками показывают лучи)
Землю солнышко пригрело, (разводят вокруг себя руками)
Птичка радостно запела (руками изображают взмах крыльями)
Зажурчали ручейки (ладошки сложить вместе, волнообразными движениями изобразить ручеек)
Зацвели вокруг цветы небывалой красоты (приседают и снова встают, руки поднимают вверх)

Не идет ли к нам весна?

На орех взобрался Мишка (имитация движений – показать, как мишка карабкается на дерево)
С ветки даль ему видна (ладошку поставить как козырек ко лбу)
Смотрит на холмы и крыши (соединяем руки над головой как домик – крыша)
Не идёт ли к нам весна? (поднимаем плечи – удивление)
За деревней, за долиной,
Где прозрачен небосвод (повороты головы вправо и влево).
Клин увидев журавлиный (показ взмахов крыльев журавлей)
Закричал: «Весна идёт!» (руки поднять в стороны вверх с радостью и улыбнуться весне!)

Жизнь животных и птиц весной

4 неделя
23.03 –
27.03

«Птички»

Птички полетели, (*ладони повернуть к себе, переплести большие пальцы – «птица»*)

Крыльями махали.

На деревья сели, (*поднимают руки вверх, пальцы широко расставлены*)

Вместе отдыхали. (*пальцы сцеплены в «замок»*)

«Грачи»

Грачиха говорит грачу: (*сжимают и разжимают пальцы*)

«Слетай с грачатами к врачу, (*соединяют два больших пальца, остальными машут*)

Прививки делать им пора (*сжимают и разжимают пальцы*)

Для укрепления пера!»

«Ласточка»

Ласточка, ласточка, (*на каждую строку большой палец «здоровается» дважды с другими*)

Милая касаточка,

Ты где была,

Ты с чем пришла?

- За морем бывала,

Весну добывала.

Несу, несу,

Весну-красну.

Физкультминутка

Аист.

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

— Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)

— Топай правою ногою,

Топай левою ногою,

Снова — правою ногою,

Снова — левою ногою.

После — правою ногою,

После — левою ногою.

И тогда придешь домой.

	<p>1 неделя 30.03 – 3.04</p>	<p style="text-align: center;"><u>Первоцветы</u></p> <p>Подснежник К нам Весна лишь заглянула - <i>Протягивают руки вперед</i> В снег ладошку окунула - <i>Руки внизу, перпендикулярно корпусу</i> И расцвел там нежны - <i>Руки соединяют в бутон на уровне глаз</i> Маленький подснежник - <i>Медленно раздвигают пальцы («цветок раскрылся»)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Вместе по лесу идём. Вместе по лесу идём, Не спешим, не отстаём. Вот выходим мы на луг. (Ходьба на месте.) Тысяча цветов вокруг! (Потягивания — руки в стороны.) Вот ромашка, василёк, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковёр И направо и налево. (Наклониться и коснуться левой ступни правой рукой, потом наоборот — правой ступни левой рукой.) К небу ручки протянули, Позвоночник растянули. (Потягивания — руки вверх.) Отдохнуть мы все успели И на место снова сели. (Дети садятся.)</p>
<p>А п р е л ь</p>	<p>2 неделя 6.04 – 10.04</p>	<p style="text-align: center;"><u>Транспорт</u></p> <p style="text-align: center;">Будем пальчики сгибать - <i>Сжимают и разжимают пальчики.</i> Будем транспорт называть: Автомобиль и вертолет, Трамвай, метро и самолет. <i>Поочередно разжимают пальчики, начиная с мизинца.</i> Пять пальцев мы в кулак зажали, Пять видов транспорта назвали. <i>Сжимают пальцы в кулачок, начиная с большого.</i></p> <p>«Есть игрушки у меня» Есть игрушки у меня: <i>(попеременно хлопают в ладоши и ударяют кулачками)</i> Паровоз и два коня, <i>(загибают пальцы по очереди на обеих руках)</i> Серебристый самолет, Три ракеты, вездеход, Самосвал, подъемный кран – Настоящий великан.</p>

Сколько вместе? – *(попеременно хлопают и ударяют кулаками друг о друга)*

Как узнать?

Помогите сосчитать!

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, *(загибают пальцы по одному)*

Машина, трамвай –

О них ты на улице не забывай. *(сжимают и разжимают пальцы)*

В морях – корабли, ледоколы, суда, *(загибают по одному пальцу)*

Они очень редко заходят сюда. *(сжимают и разжимают пальцы)*

Шуршат по дорогам *(глядят руками по столу)*

Веселые шины, *(хлопают в ладоши)*

Спешат по дорогам *(крутят воображаемый руль)*

Машины, машины...

А в кузове важные, *(сжимают и разжимают пальцы)*

Срочные грузы –

Цемент и железо, *(загибают по одному пальцу)*

Изюм и арбузы.

Физкультминутка

теплоход

От зелёного причала

Оттолкнулся теплоход (дети встали).

Раз, два,

Он шагнул назад сначала (шаг назад)

Раз, два

А потом шагнул вперёд (шаг вперёд)

Раз, два.

И поплыл, поплыл по речке (волнообразные движения руками)

Набирая полный ход (ходьба на месте).

ракета

А сейчас мы с вами дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднялись.

А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь (один, два стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты», три, четыре основная стойка)

машина

Дети едут на машине (ходьба в парах, держась за плечи впереди стоящего)

Смотрят на дорогу –

Слева постовой стоит (повороты туловища вправо, влево)

	<p>Справа светофор горит. На улице нашей Машины, машины. Машины малютки, Машины большие Торопятся, мчатся, Как будто живые (когда все машины «проехали» один из детей пешеход) Эй, машины, полный ход, Я примерный пешеход: Торопится не люблю Вам дорогу уступлю.</p>
<p>3 неделя 13.04 – 17.04</p>	<p style="text-align: center;"><u>День Космонавтики</u></p> <p>«Начинаем мы взлетать» Раз, два, три, четыре, пять, <i>(по очереди сгибают пальцы на обеих руках)</i> Начинаем мы взлетать. <i>(по очереди выпрямляют пальцы на обеих руках)</i> На ракете улетим <i>(соединяют пальцы рук, поднять руки вверх)</i> И всю Землю облетим. <i>(руки развести в стороны, сделать круг)</i> На Луне мы «прилунимся» <i>(сжать пальцы в кулак)</i> И на Землю возвратимся. <i>(соединить одинаковые пальцы обеих рук, округлив ладони)</i></p> <p>«Космонавт» В темном небе звезды светят, <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i> Космонавт летит в ракете. День летит и ночь летит <i>(изображают рукой полет ракеты)</i> И на землю вниз глядит. <i>(опускают медленно руку вниз)</i></p> <p>«Комета» В космосе сквозь толщу лет <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i> Ледяной летит объект. <i>(кулак поднимают вверх, наклоняют вправо, влево)</i> Хвост его – полоска света, <i>(из второй руки делают «хвост кометы» и прикладывают)</i> А зовут объект – комета. <i>(сжимают и разжимают пальцы)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p style="text-align: center;">Космос.</p>

	<p>А сейчас мы с вами, дети А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете. На носки поднимись, А потом руки вниз. Раз, два, три, четыре — Вот летит ракета ввысь! (1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)</p> <p style="text-align: center;">Космонавт.</p> <p>В небе ясном солнце светит, Космонавт летит в ракете. (Потягивания — руки вверх.) А внизу леса, поля — Расстилается земля. (Низкий наклон вперёд, руки разводятся в стороны.)</p>
<p>4 неделя 20.04 – 24.04</p>	<p style="text-align: center;"><u>Перелётные птицы</u></p> <p>«Птички» Птички полетали, (<i>ладони повернуть к себе, переплести большие пальцы – «птица»</i>) Крыльями махали. На деревья сели, (<i>поднимают руки вверх, пальцы широко расставлены</i>) Вместе отдыхали. (<i>пальцы сцеплены в «замок»</i>)</p> <p>«Грачи» Грачиха говорит грачу: (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) «Слетай с грачатами к врачу, (<i>соединяют два больших пальца, остальными машут</i>) Прививки делать им пора (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) Для укрепления пера!</p> <p>«Апрель» Мы раскрыли окна, (<i>как будто раскрывают окна</i>) Распахнули дверь. (<i>открывают дверь</i>) Солнечный и мокрый (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) К нам пришел апрель. (<i>«шагают» пальцами по столу</i>) Забурлил ручьями, (<i>загибают по одному пальцу</i>) Зазвенел, запел. Первыми скворцами (<i>машут руками, словно крыльями</i>) На березы сел.</p> <p>«Ласточка» Ласточка, ласточка, (<i>на каждую строку большой палец «здоровается» дважды с другими</i>)</p>

Милая касаточка,
Ты где была,
Ты с чем пришла?
- За морем бывала,
Весну добывала.
Несу, несу,
Весну-красну.

Физкультминутка

«Грачи»
На этой неделе грачи прилетели. («летят» по кругу)
Хоть трудна была дорога, (останавливаются)
Старший грач прикрикнул строго: (грозят пальчиком)
«За работу! Дела много!» (повороты туловищем)
Помни сам, других учи,
Да по-настоящему: (машут «крыльями»)
Наши черные грачи («летают» по кругу)
Птицы работающие!

5 неделя
27.04 –
30.04

Посуда

«Помощница»
Я тарелки разложу, (*переворачивать ладони вверх-вниз*)
Ложки, вилки положу. (*согнуть пальцы, образуя «ковшик», перевернуть руки ладошками вниз, пальцы в стороны, постучать ладошками по столу*)
Маме помогаю, (*соединить ладошки друг с другом*)
На стол я накрываю. (*левую сжать в кулак, на нее сверху положить ладонь правой руки*)

И бежит, бренчит, стучит сковорода: (*«бегут» пальцами по столу*)
«Вы куда? Куда? Куда?» (*сжимают и разжимают пальцы*)
А за нею вилки, (*загибают поочередно пальцы*)
Рюмки да бутылки,
Чашки да ложки
Скачут по дорожке. (*«скачут» пальцами по столу*)

«Мамины помощницы»
Помогали дочки маме, (*сжимают и разжимают кулачки*)
Вымыли посуду сами: (*трут одну ладошку другой*)
Чайник, чашку, (*загибают пальцы по одному*)
Ложки, вазу,
Маленький зеленый тазик.
Мыли, мыли, мыли, мыли – (*трут ладошки друг о друга*)
Вазу вдребезги разбили, (*«рисуют» силуэт вазы, затем встряхивают кистями рук*)
Потеряли где-то ложку. (*разводят руки в стороны*)

	<p>Маме помогли немножко! (<i>хлопают в ладоши</i>)</p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Посуда. Вот большой стеклянный чайник, «надуть» живот, одна рука на поясе, Очень важный, как начальник. другая - изогнута, как носик Вот фарфоровые чашки, приседать 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</p>
<p>2 неделя 6.05 – 8.05</p>	<p style="text-align: center;"><u>Продукты питания</u></p> <p>«Угощенье» Гости будут в воскресенье, (<i>указательный и средний «шагают» по столу</i>) Приготовим угощенье: (<i>руки сжаты в кулаки, круговые движения кулаками</i>) Торт, конфеты и пирог, (<i>разжимают пальцы по одному, начиная с мизинца</i>) А еще вишневый сок!</p> <p>«Зернышко» Мышка зернышко нашла (<i>сжимают и разжимают пальцы</i>) И на мельницу снесла. Намолола там муки, Испекла всем пирожки: Мышонку – с капустой, (<i>загибают пальцы по одному, начиная с мизинца</i>) Мышонку – с картошкой, Мышонку – с морковкой, Мышонку – с морошкой. Для большого толстяка Все четыре пирожка: С капустой, с картошкой,</p>

		<p>С морковкой, с морошкой.</p> <p>«Машина каша» Маша каши наварила, <i>(указательным пальцем правой руки мешают в левой ладошке)</i> Маша кашей всех кормила. Положила Маша кашу Кошке – в чашку, <i>(загибают по одному пальчику)</i> Жучке – в плошку, А коту – в большую ложку. В миску курицам, цыплятам И в корытце поросётам. Всю посуду заняла, <i>(разжимают кулачок)</i> Все до крошки раздала. <i>(сдувают «крошки» с ладошки)</i></p> <p style="text-align: center;">Физкультминутка</p> <p>Мы приходим в магазин, <i>(ходьба на месте)</i> Без лукошек и корзин, <i>(сгибают руки в локтях, прижимая кисть к поясу)</i> Чтобы хлеб купить, батон, <i>(загибают пальцы правой и левой руки)</i> Колбасу и макарон, Сыр, зефир и пастилу, Шоколад и пахлаву, Молоко, кефир, сметану, Кофе, чай и два банана. Нам продал их продавец, <i>(руки согнуты в локтях, сгибают и разгибают пальцы рук)</i> Всё купили, наконец. <i>(рукопожатие)</i></p>
М а й	2 неделя 12.05 – 15.05	<p style="text-align: center;"><u>9 мая</u></p> <p>«Наша армия» Аты — баты, аты — баты! <i>(поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки)</i> На парад идут солдаты! Вот идут танкисты, Потом артиллеристы, А потом пехота – Рота за ротой.</p>

Физкультминутка

День Победы.

Оловянный солдатик стойкий
Оловянный солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка.
На одной ноге постой-ка, (Стоим на правой ноге.)
Если ты солдатик стойкий.
Ногу левую — к груди,
Да смотри — не упади! (Шагаем на месте.)
А теперь постой на левой, (Стоим на левой ноге.)
Если ты солдатик смелый. (Прыжки на месте.)

На параде.

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд за рядом,
Левой — раз, левой — раз,
Посмотрите все на нас.
Все захлопали в ладошки —
Дружно, веселей!
Застучали наши ножки
Громче и быстрей! (Ходьба на месте.)

4 неделя
18.05 –
22.05

Труд людей весной

Иди, весна, иди, красна,
(«шагают» пальчиками обеих рук по столу)
Принеси ржаной колосок,
Овсяный снопок,
Яблоки душистые,
Груши золотистые,
Большой урожай в наш край.
(загибают по одному пальчику с мизинца)

Физкультминутка

Огород у нас в порядке –
Мы весной вскопали грядки.
Мы пололи огород,
Поливали огород, (действия по тексту)
В лунках маленьких не густо,
Рассадили мы капусту, («сажают»)
Лето всё она толстела, (показывают руками круг перед собой)
Разрасталась вширь и ввысь, (руки в стороны, а затем вверх)
А теперь ей тесно белой, (руки разведены в стороны)

Говорит – посторонись! (отталкивающие движения руками)

5 неделя
25.05 –
29.05

Домашние птицы

«Курочка»

Вышла курочка гулять, (*соединить кончики указательного и большого пальца*)

Свежей травки пощипать, (*сжимают и разжимают кулачки*)

А за ней ребятки – (*постукивают пальцами по столу*)

Желтые цыплятки.

«Уточка»

Шла уточка бережочком, (*«идут» двумя пальчиками по столу, переваливаясь*)

Шла серая по крутому.

Вела детей за собою:

И малого, и большого, (*загибают безымянный, большой пальцы*)

И среднего, и меньшого, (*загибают средний и мизинец*)

И самого любимого. (*загибают указательный палец*)

«Драчливый гусь»

Есть у нас драчливый гусь, (*поочередно прикоснуться большим пальцем к остальным*)

Очень я его боюсь. (*сжать руки в кулаки и прижать их к груди*)

Выгнет шею и гогочет, (*поставить локоть на стол, пальцы в щепотку*)

Ущипнуть меня он хочет. (*ритмично соединять все пальцы с большим*)

Физкультминутка

Вышли уточки на луг,

Кря-кря-кря! (Шагаем.)

Пролетел веселый жук,

Ж-ж-ж! (Машем руками-крыльями.)

Гуси шеи выгибают,

Га-га-га! (Круговые вращения шеей.)

Клювом перья расправляют. (Повороты туловища влево-вправо.)

Ветер ветки раскачал? (Качаем поднятыми вверх руками.)

Шарик тоже зарычал,

Р-р-р! (Руки на поясе, наклонились вперед, смотрим перед собой.)

Зашептал в воде камыш,

Ш-ш-ш! (Подняли вверх руки, потянулись.)

И опять настала тишь,

Ш-ш-ш. (Присели.)

Насекомые

1 неделя
1.06 – 5.06

Прилетела к нам вчера
(загибать пальцы по одному)
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелёк
И веселый мотылек,
Два жука и стрекоза,
Как фонарики глаза.
(делать кольца из пальчиков, поднести к глазам)
Пожужжали, полетали,
(машут ладошками)
От усталости упали.
(уронить ладони на стол)

На ромашке – две букашки,
(руки вместе, ладони раскрыты, поочередно соединять пальцы рук)
А на лютике – жучок,
В колокольчике – кузнечик,
На гвоздике – паучок.
А на маке-то – пчела,
(пальцы одной руки в кулаке, круговые движения указат. пальца – пчела жужжит)
Собирает мед она.

Физкультминутка

Паучок
Паучок под лавку
Упал.
Ненароком лапку
Сломал.
В городскую лавку
Сходил
И другую лапку
Купил. (На строки 1—3 все произвольно прыгают на двух ногах. Со словом «сломал» переходят на прыжки на одной ноге. На две последние строки исполняют подскок с поочередным выставлением ноги на пятку.)

Прыгайте кузнечики.

Поднимайте плечики,
Прыгайте кузнечики,
Прыг-скок, прыг-скок.
Сели, травушку покушаем,

Тишину послушаем.
Тише, тише, высоко,
Прыгай на носках легко. (Надо оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на другую.)

Бабочка.

Спал цветок, потом проснулся,
(Дети приседают, склоняются к коленям)
спать уже не захотел.
(ставят руки на пояс и поворачиваются вправо – влево)
Шевельнулся, потянулся,
(поднимают руки вверх, потягиваются)
быстро вверх он улетел.
(машут руками, как крыльями)
Только солнышко проснется —
бабочка кружит и вьется.
(продолжают махи руками и кружатся на месте).

Утренняя гимнастика по кн.Л.И.Пензулаевой

СЕНТЯБРЬ

№ 1.

1. часть.

Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

п/и «Мышеловка».

Заключительная часть : Ходьба в колонне по одному.

№2 с малым мячом

1. часть

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубиками, кеглями или набивными мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз.

Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3.. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2—наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой 3—4 - выпрямиться, затем из левой в правую руку (6—8 раз)

4.И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте (3—4 раза).

п/и «Мы, веселые ребята».

Заклучительная часть: «Найди и промолчи».

ОКТЯБРЬ

№ 1

1 часть

1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, как петушки, переход на обычную ходьбу; бег в умеренном темпе, ходьба.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- шаг вперёд, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же назад. Повторить 6 раз.

2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево). 2 - вернуться в И. п. Повтор

3. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вперёд. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6р.

4. И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – поворот туловища вправо (влево), коснуться правой рукой пятки левой ноги. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1— поднять вверх-вперед прямые ноги -«угол»; 2-вернуться в и.п.(5-6 раз).

6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1— поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2— вернуться в исходное положение; 3-4- то же другой ногой (6—8 раз).

7. И. п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 -4 – прыжки на правой ноге, на счёт 5-8 – прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки.

п/и «Перелет птиц».

3 заключительная часть: Ходьба в колонне по одному.

№ 2 с малым мячом.

1 часть Ходьба в колонне по одному. Бег в рассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. 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 исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1—4— прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5—8— то же влево (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4— вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1—12. Повторить 2—3 раза.

Подвижная игра «Удочка»

3 заключительная часть: Ходьба в колонне по одному

НОЯБРЬ

№ 1

1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1—2— руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4— опустить руки вниз, вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1—2— поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3—4— вернуться в исходное положение. Так же переложить мяч в правую руку (6 раз).

3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1— присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—3- прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4—взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку.

5. И. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2— поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3—4---- вернуться в исходное положение. Выполняется в среднем темпе (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч и поймать

7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вправо и влево на счет воспитателя 1—8 (3—5 раз).

Подвижные игры: «Мышеловка»,

3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

№ 2 с обручем.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения (к окну, к двери, к флажку или кегле и т. д.). Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются.

Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 обруч вперед; 2— обруч назад; 3— обруч вперед; 4— переложить обруч в левую руку.

2. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2— присесть, обруч вынести вперед; 3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

3. И. п.: ноги врозь, обруч внизу. 1— поднять обруч вверх; 2— наклониться вправо, руки прямые; 3— прямо, обруч вверх; 4— вернуться в исходное положение. То же влево (6—7 раз).

4. И. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1—2-наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (8 раз).

5. И. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг обруча на счет 1—8, на счет 9— прыгнуть в обруч (3—4 раза).

6. И. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками. 1- сделать шаг в обруч (вертикальный) правой ногой; 2 — левой ногой; 3 — шаг назад правой ногой; 4 — шаг назад левой ногой (4—5 раз).

Подвижная игра «Мышеловка»..

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

ДЕКАБРЬ

№ 1

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — опустить за голову; 3 — палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1—2 — присесть, палку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: основная Стойка, палка внизу за спиной. 1—2 — наклон вперед, палку назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: сидя ноги врозь, палка за головой. 1 — палка вверх; 2 — наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 — выпрямиться палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1—8 (2—3 раза).

п/и «Ловишки парами».

3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».

№ 2 с флажками.

1 часть. Ходьба по кругу взявшись за руки. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

3. И. п.: сидя на полу, флажки у груди. 1 — наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение (8 раз).

5. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1—8 (3 раза).

Подвижная игра «Ловишки-перебежки».

3 часть. «Сделай фигуру».

ЯНВАРЬ

№1

1 часть. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.

2 часть.. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — вверх, переложить кубик в левую руку; 3 — в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вперед; 3—4 — выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, кубик в обеих руках за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно, кубик лежит на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в чередовании с кратким отдыхом или ходьбой вокруг кубика в другую сторону.

п/ и «Совушка».

3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

№2

1 часть. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

2. И. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклониться вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху.

1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.

1 — вынести веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: основная стойка, веревка внизу. 1 — согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

п/ и «Ловишки парами».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

№ 1

1 часть. Ходьба в колонне по одному. в рассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками). 1-обруч вперед; 2-обруч вверх; 3 обруч вперед; 4 вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п.: основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо, руки прямые; 3 — обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3 - вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди.

1 — наклон вперед к правой ноге; 2 вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

5. И. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину). 1—2- согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1—8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза).

7. И. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков). 1 — обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение То же левой ногой (6 раз).

п/и «Охотники и зайцы»

3 часть. Игра малой подвижности

№ 2

1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру!»

2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой.

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 — поднять палку до груди; 2 — вверх; 3 - к груди; 4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: Основная стойка, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, палка на плечах. 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 - палку вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 - выпрямить палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (6—8 раз).

5. И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 - прогнуться палку вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг палки вправо (Влево) с поворотами в движении (3—4 раза).

п/ и «Не оставайся на полу.

3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.

Март №1

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п.- основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3-три отрывка руками в стороны; 4- вер. в и.п.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо; 2- выпрямиться; 3- наклон влево; 4 – вер. в и. п.
3. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1- поднять таз, прогнуться, 2 – вер. в и.п.
4. И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1- руки в стороны; 2- наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вер. в и.п. То же к левой ноге.
5. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет вос –ля.
6. И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 –поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 –вер. в и.п.

Подвижная игра «Медведи и пчелы»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№2

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком.

- 1.И.п.- стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1-2 руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3- 4 вер. в и. п.
- 2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1- Кубик вверх; 2- наклон вперед. Положить кубик на пол; 3- выпрямиться, руки на пояс; 4- наклон вперед, взять кубик, вер. в и.п.
3. И.п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1- поворот вправо, положитькубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4- И.п.
4. И.п. – сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1- 2 – поднять прямые ноги вверх; 3-4 - и.п.
5. И.п. - основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2 – 3 раза.

Подвижная игра «Стоп»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

Апрель

№1

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба колонной по одному с выполнением заданий; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3- руки в стороны; 4 – вер. в и.п. То же левой рукой.
2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 –наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3- наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4- выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.
3. И.п. – стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1-3- прокатить мяч вокруг себя; 4 – взять мяч левой рукой. То же левой рукой.
4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 – присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 – вер. в и.п.
5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1- руки в стороны; 2- переложить мяч за спиной в левую руку; 3- руки в стороны; 4- вер. в и.п.
6. И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет 1-8ноги врозь, ноги скрестно.

Подвижная игра «Удочка»

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

№2

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба и бег между предметами.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2- руки к плечам; 3- руки в стороны; 4- вер. в и.п.
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1-шаг правой ногой вправо; 2- наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4- вер. в и.п.
3. И.п. - стоя ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; 3- руки в стороны; 4- и.п.
4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-правую ногу назад –вверх; 2 – и.п. То же левой ногой.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4-попеременные вращения согнутыми ногами, повторить 2раза.
6. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, на правой и левой попеременно.

Подвижная игра «Горелки»

3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голос?»

Май №1

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба и бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны; 2- руки к плечам; 3- руки в стороны; 4- и.п.
2. И.п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2- глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4- и.п.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч. 1- руки в стороны; 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3- руки в стороны; 4 – вер. в и.п.
4. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, опираясь ладонями о пол. 1-2- выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3- 4- вер. в и. п.
5. И.п. – основная стойка, руки вниз. 1- руки в стороны; 2 – мах правой ногой вперед- вверх, хлопнуть в ладош под коленом; 3- руки в стороны; 4- и.п. То же левой ногой.
6. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах; повт. 3-4р.

Подвижная игра «Мышелова»

3 часть. Игра малой подвижности «Что изменилось?»

№2

1 часть. Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки.

Ходьба в колонне по одному и бег по кругу; Ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1- флажки в стороны; 2- флажки вверх; 3- флажки в стороны; 4 – и.п.
2. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1-2-присесть. Флажки вперед; 3-4- и.п.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1- поворот вправо, флажки вправо; 2- и.п. То же влево.
4. И.п. сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1-2- наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3-4- и.п.
5. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1- прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2- вер. в и.п. повторить 2 раза.
6. И.п. – основная стойка, флажки вниз. 1 – шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 – и.п. То же левой ногой.

Подвижная игра «Совушка».

3 часть. Ходьба в колонне по одному.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.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, в и.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. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Дыхательные упражнения

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. «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, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

3. «Ворона».

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. «Ежик».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

СЕНТЯБРЬ

2-й комплекс

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

2. «Горка».

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка».

И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

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. «Мячик».

И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание».

И.п.: о.с, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Дыхательные упражнения

1. «Каланча».

И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».

2. «Журавль».

И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

3. «Заводные машинки».

И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

4. «Журавль».

И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

5. «Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ОКТЯБРЬ

1-й комплекс «Прогулка в лес»

1. *«Потягушки».*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. *«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки».*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

И.п.: о.с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*

И.п.: о.с, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох - присесть.

6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Дыхательные упражнения

1. *«Гуси».*

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

2. *«Гуси-лебеди летят».*

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

3. **Вырасту большой».**

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

4. *«Дышим животом».*

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

5. *«Грибок».*

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

ОКТЯБРЬ

2-й комплекс «Дождик»

1. 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!

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

Дыхательные упражнения

1. **«Каша кипит»**, или **«Варим кашу»**.

И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

2. **«Лотос»**.

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

3. **«Луговые цветы»**.

В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

НОЯБРЬ

1-й комплекс

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.

1. И.п.: о.с, руки на пояс, пережат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения

1. **«Насос»**.

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести

«с-с-с».

2. **«Обними плечи»**.

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте»**.

Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

4. **«Малый маятник», «Маятник»**.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

НОЯБРЬ

2-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.
- 7.

Дыхательные упражнения

1. «Лыжник».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

2. «Паровоз» или «Поезд».

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

3. «Мельница».

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

4. «Партизаны».

И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

ДЕКАБРЬ

1-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Дыхательные упражнения

1. «Петушок».

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

2. «Повороты головы».

И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

3. «Погончики».

И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

4. «Подуем на плечо».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

ДЕКАБРЬ

2-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И. п. лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п.: о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

Дыхательные упражнения

1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

4. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

5. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

ЯНВАРЬ

1-й комплекс

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.
Правое крыло отвел, посмотрел.
Левое крыло отвел, поглядел.
3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью.
Я мотор завожу
И внимательно гляжу.
4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь, лечу.
Возвращаться не хочу.
5. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повтор. 8-10 раз).
6. И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

Дыхательные упражнения

1. «Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

2. «Снежинки».

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

3. «Регулировщик».

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

4. «Рубка дров» или «Дровосек».

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

5. «Плечики».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

ЯНВАРЬ

2-й комплекс

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

1. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.

1. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

1. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

1. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.

1. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

Дыхательные упражнения

1. **«Лыжник».**

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

2. **«Насос».**

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести

«с-с-с».

3. **«Обними плечи».**

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

4. **«Повороты головы».**

И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

ФЕВРАЛЬ

1-й комплекс «Уголек»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. **«Бревнышко»**. И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. **«Лодочка»**. И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п. - выдох.
4. **«Шлагбаум»**. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. **«Божья коровка»**. И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
6. **Ходьба на месте.**

Дыхательные упражнения

1. **«Здравствуй, солнышко!»**.
И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.
2. **«Свеча»**.
И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
3. **«Снежинки»**.
И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).
4. **«Сердитый ежик»**.
Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

ФЕВРАЛЬ **2-й комплекс**

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть глаза. Повторить 6 раз

2. «Ротик просыпается».

Ротик мой просыпайся,

Чтоб пошире улыбаться.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4 - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

3. «Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

4. «Ножки просыпаются».

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. «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, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

3. «Ворона».

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. «Ежик».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

МАРТ

1-й комплекс

1. «Потягушечки».

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз

2. «Проснулись».

Вот проснулись ручки, Вот проснулись ножки
И хотят скорей бежать, К маме по дорожке.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). Повторить 6 раз.

3. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,
Хоть и начали дрожать.
Мы совсем уже проснулись,
К солнышку мы потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

4. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,
Чтоб в водичку окунуться.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

5. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,
Глазки широко раскроем.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,
Бегать, прыгать и играть!

Дыхательные упражнения

1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

МАРТ

2-й комплекс

1. «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем, А потом сладко зеваем.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

2. «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись, И друг другу улыбнулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

3. «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

4. «Ножки проснулись».

Хотим тоже потянуться, И совсем-совсем проснуться.

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

5. «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

Дыхательные упражнения

1. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

2. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

3. «Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

АПРЕЛЬ

№1

1. *«Глазки просыпаются».*

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть рот. Повторить 6 раз

2. *«Ротик просыпается».*

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4 - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз

3. *«Ручки просыпаются»*

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз

4. *«Ножки просыпаются».*

Будем ножки пробуждать, Их в дорогу у собирать.

И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

5. *«Вот мы и проснулись».*

К солнышку мы потянулись, И друг другу улыбнулись!

И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения

1. *«Тихоход».*

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

2. *«Трубач».*

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

3. *«Ушки».*

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

4. *«Цветок распускается».*

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

АПРЕЛЬ

№1

1. *«Проснулись».*

Вот проснулись ручки,
Вот проснулись ножки
И хотят скорей бежать
К маме по дорожке.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). 6 раз.

2. *«Клубочек».*

Не хотим мы простывать,
Хоть и начали дрожать.
Мы совсем уже проснулись,
К солнышку мы потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

3. *«Пальчики».*

Пальчики хотят проснуться,
Чтоб в водичку окунуться.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

4. *«Умоемся».*

А теперь лицо умоем,
Глазки широко раскроем.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,
Бегать, прыгать и играть!

Дыхательные упражнения

1. *«Гуси».*

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

2. *«Гуси-лебеди летят».*

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

3. *«Вырасту большой».*

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

4. *«Дышим животом».*

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

5. *«Грибок».*

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

МАЙ

№1

1. *«Глазки просыпаются».*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

2. *«Головка проснулась».*

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

3. *«Ручки проснулись».*

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

4. *«Ножки проснулись».*

Хотим тоже потянуться

и совсем-совсем проснуться.

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

5. *«Ножки совсем проснулись».*

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Дыхательные упражнения

1. *«Аист».*

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. *«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, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

3. *«Ворона».*

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

4. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. *«Ежик».*

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ

«У медведя во бору»

На одной стороне площадки (зала) — берлога медведя (круг, на другой (за чертой) - дом детей. Они выходят из дома и идут к берлоге, приговаривая:

У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит!

С последним словом медведь выбегает из берлоги и ловит (салит) играющих. Дети убегают в свой дом.

Варианты игры (средняя, старшая группы)

1. Изменение места водящего (в центре зала, сбоку).

2. Изменение исходного положения водящего (стоя, сидя на стуле, на корточках, спиной, сгруппировавшись и т. д.).

3- Дети имитируют движения: собирают грибы и ягоды (наклоняются, выпрямляются, переступают через колючие кусты (высоко поднимают ноги, подлезают под корни деревьев (подлезание боком, срывают яблоки (становятся на носочки и поднимают руку вверх).

4. Перед берлогой препятствие: ручеек (две скакалки, через который нужно перепрыгнуть. Мишка вылезает из берлоги (подлезание под дугу).

«Не оставайся на полу»

Под музыку начинаем движение по кругу, как только музыка заканчивается, участники должны принять такое положение, чтобы ступни ног не касались пола.

«Уголки»

Одновременно в игре могут участвовать от 3 до 5 детей. Обозначается игровое поле. В уголках которого, занимают место игроки. Ведущий находится в центре площадки. По сигналу взрослого игроки обмениваются местами друг с другом, перебегая с места на место. Ведущий тоже старается занять любое освободившееся место. Если ему это удастся, то опоздавший игрок становится ведущим.

«Кто лучше прыгнет»

Играть желательно рядом с какой-нибудь горкой. По очереди все должны с разбегу совершить прыжок – вверх, на гору.

Именно в этом заключается сложность. Далеко не всем удастся сделать удачный прыжок, чтобы преодолеть значительное расстояние. Водящий оценивает прыжки всех и присуждает им очки. В конце игры подводятся итоги. Победителем становится тот, кто набирает максимальную сумму очков.

«Медведи и пчелы»

Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. В центре площадки устраивается вышка – это улей. С одной стороны вышки на расстоянии 3-5 м очерчивается место берлоги, с другой – на расстоянии 5-7 м – место луга. Пчелы помещаются на вышке или гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются с вышки, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевшую вышку-улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают с вышки и убегают в берлогу. Не успевших убежать в

берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются на вышку и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге.

Правила игры. Пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие начинается по сигналу. Спрыгивать с вышки нельзя, надо слезать.

«Охотники и зайцы»

С помощью считалки выбирают двух "охотников", которые берут у руки по маленькому резиновому мячику. Остальные дети - "зайцы", они сидят в "норке" - на противоположной стороне площадки за начерченной чёрточкой. Охотники обходят площадку, притворяясь, что ищут добычу, потом прячутся за двумя стульчиками или просто приседают в уголке площадки.

На слова воспитателя "Зайчик прыг-скок в зелёный лесок" зайцы выбегают на середину площадки, начинают прыгать. На сигнал "Охотники!" зайцы убегают в свои убежища, а охотники охотятся на них - целятся мячиками под ноги. В кого попадут - те дети становятся охотниками.

Примечание. Игра может длиться при условии, когда один и тот же охотник попадёт в 4-6 зайцев, после чего новых ведущих снова выбирают с помощью считалки.

Надо следить, чтобы охотники бросали мяч как правой, так и левой рукой и лишь под ноги зайцам. Мяч поднимает тот, кто его бросил.

«Эстафета парами»

Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6 - 8 м.) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу взрослого первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегут линию старта, убегают вторые пары, и так до тех пор, пока не пробегут все пары.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

«Парный бег»

Дети стоят в колоннах парами на одной стороне площадки за чертой. На другой стороне площадки поставлены предметы (кегли, кубы и т. п.) по числу звеньев. По сигналу взрослого первые пары детей из колонн, взявшись за руки, бегут до стоящих впереди них предметов, огибают их и возвращаются в конец своих колонн. По следующему сигналу бегут вторые пары и т. д. Пара, разъединившая руки, считается проигравшей.

«Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м. с мешочком, наполненным песком. Играющие становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

«Мышеловка»

Двое становятся друг против друга соединяют руки и поднимают их повыше.

Оба хором говорят:

- Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели. Мышеловку мы поставим, и мышей тогда поймаем!

Задача играющих пока ведущие говорят стишок, пробежать под их сцепленными руками. Но на последних словах ведущие резко опускают руки и кого-то из игроков обязательно ловят. Тот, кто попал в мышеловку, присоединяется к ловцам.

Мышеловка вырастает. Игра продолжается до тех пор, пока не останется одна мышь - победительница.

«Брось флажок»

На расстоянии 3 м от малыша устанавливается обруч.

Ребенок бросает флажок, стараясь попасть в цель. При попадании засчитывается очко. Расстояние можно менять в зависимости от успехов ребенка.

«Пожарные на ученье»

Дети стоят лицом к гимнастической стенке на расстоянии 4—5 шагов от нее в 3—5 колоннах (по числу пролетов). На каждом пролете наверху подвешен колокольчик (погремушка). По сигналу дети, стоящие первыми, бегут к стенке, влезают на нее и звонят. Затем слезают и идут в конец колонны. Отмечают того, кто позвонил первым.

Бегут следующие дети. Подсчитывается, в какой колонне больше выигравших.

Правила: влезать установленным способом (произвольно или чередующимся шагом); не пропускать перекладин; спускаться до конца, не спрыгивать.

«Мы веселые ребята»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки. «Ловишка», назначенный воспитателем, находится в центре круга. Играющие, двигаются по кругу вправо или влево (по указанию воспитателя, и говорят:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови!

На последнем слове все разбегаются, а «ловишка» догоняет их. Пойманный, временно отходит в сторону. Игра продолжается, пока «ловишка» не поймает 2—3 детей.

По сигналу воспитателя «В круг!» все играющие становятся в круг. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

Правила игры. Бежать можно только после слова «лови» Пойманным считается тот, кого коснулся «ловишка». Игру повторять 2-3 раза.

«С кочки на кочку»

На земле чертят две линии — два берега, между которыми болото (расстояние между линиями 30 м). Играющие распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки — кружки (можно использовать плоские обручи) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80 см.

Двое детей по сигналу прыгают с кочки на кочку, стараясь перебраться на берег. Тот, кто остутился, остается в болоте. Выходит следующая пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подает, увязшему, руку и показывает прыжками путь выхода из болота.

Правила: прыгать можно толчком одной или двух ног, выбирая маршрут по желанию; нельзя становиться ногой между кочками; тот, кто нарушил, остается в

болоте, пока его не выручат; выручать можно после того, как все переправятся на берег.

«Гуси - лебеди»

Играющие выбирают «волка» и «хозяина», сами изображают «гусей».

На одной стороне площадки чертят дом, где живет «хозяин» и «гуси», на другой - поле.

Между ними находится логово «волка».

Все гуси летят на поле травку щипать.

Хозяин зовет их:

- Гуси, гуси!

- Га-га-га!

- Есть хотите?

- Да, да, да!

- Ну летите же домой!

- Серый волк под горой, не пускает нас домой.

- Что он делает?

- Зубы точит, нас съесть хочет.

- Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

«Гуси» бегут в дом, «волк» пытается их поймать.

Игра заканчивается, когда все «гуси» пойманы.

Можно использовать и такую концовку: когда «волк» всех переловит, хозяин топит баню и приглашает «волка», «волк» изображает, что парится.

Затем хозяин говорит ему: «Волкушко, я тебе коровушку брошу», - и бросает палку.

«Волк» бежит за Палкой, а «гуси» в это время убегают к хозяину.

Игру можно усложнить, введя в нее второго «волка».

Указания к проведению: в игре могут принимать участие старшие дошкольники и младшие школьники, от 5 до 40 человек.

Она проводится на просторной площадке.

Интересно играть на лугу, на лесной поляне.

Правила игры "Гуси-лебеди":

«гуси» должны летать по всей площадке, им разрешается возвращаться домой только после слов, сказанных хозяином.

В конце игры можно отметить самых ловких «гусей» (ни разу не попавших к «волку») и лучшего «волка» (поймавшего больше «гусей»).

«Кто сделает меньше прыжков»

Несколько детей становятся за линию, по сигналу воспитателя выполняют прыжки до обозначенного чертой места, примерно 4-5 метров. Каждый из играющих старается делать прыжки как можно длиннее и считает их. Побеждает тот, кто сделает меньше прыжков.

«Сделай фигуру»

Ходьба в колонне по одному (или в рассыпную, по сигналу воспитателя: «Стоп» - дети останавливаются и выполняют какую-либо «фигуру» — позу.

Отмечаются «фигуры», выполненные четко, быстро и интересно.

«Пронеси мяч, не задев кеглю»

Участники делятся на две команды. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 - 16 м одна от другой, вдоль линии по центру устанавливаются две-три

кегли. Направляющие команд зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед прыжками огибая кегли таким образом, чтобы не задеть их и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на пол, его нужно подобрать, зажать ногами и только тогда продолжить эстафету. Участники, закончившие эстафету, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

«Караси и щука»

Один ребенок выбирается щукой, остальные играющие делятся на две группы. Одна из них образует круг — это камешки, другая — караси, которые плавают внутри круга. Щука находится за пределами круга.

По сигналу воспитателя: «Щука!» — она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть, спрятаться за камешки. Пойманные щукой караси уходят за круг и подсчитываются. Игра повторяется с другой Щукой.

По окончании игры, которая повторяется 3—4 раза, воспитатель отмечает водящего, поймавшего больше всего карасей.

«Попади в обруч»

Поделить детей на колонны и посадить на противоположных концах вдоль комнаты. Посередине комнаты поставить две цели (вертикальные). Перед каждой целью положить на линию по два мешочка (весом 150 г). Расстояние от цели до линии 1,5-2 м. К линии выходят дети с двух колонок, берут мешочки в правую руку и на определенный сигнал воспитателя «раз» бросают мешочки в цель. Затем берут мешочки в левую руку и на повторный сигнал «раз» бросают мешочки в цель левой рукой. Затем мешочки собирают и кладут на линию, садятся на свои места. Воспитатель отмечает, кто из детей попал в обруч. Далее идут бросать остальные дети с обеих колонн и т. д. Игра заканчивается, когда все дети бросят мячи в цель.

«Забей мяч в кольцо»

Команды построены в одну колонну по одному перед баскетбольными щитами на расстоянии 2 – 3 метра. За сигналом первый номер выполняет бросок мяча по кольцу, затем кладет мяч, а второй игрок тоже берет мяч и бросает его в кольцо и так далее. Выигрывает та команда, которая больше всех попала в кольцо.

«Перебежки»

На одной стороне площадке обозначают дом, на расстоянии 5-6м. от него чертят вторую линию, за которой находится другой дом. Вдоль одной из боковых сторон площадки перпендикулярно домам проводят еще одну черту. Играющие распределяются на подгруппы по 6 - 8 человек. Дети одной подгруппы встают вдоль линии любого дома. Вторая подгруппа размещается вдоль боковой линии, у каждого в руках по два мешочка с песком. По сигналу, первая подгруппа перебегает из одного дома в другой. Вторая выбивает их.

«Хитрая лиса»

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой

лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, воспитатель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется.

Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.
«Сбей мяч»

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10—15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполняет, опередив соперника, засчитывается очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Встречные перебежки»

Две группы детей, с равным количеством играющих становятся на противоположных сторонах площадки за линиями, в шеренги. У каждой группы детей на руках ленточки своего цвета - синие, желтые и т. д. По сигналу воспитателя: «Синие!» - дети с синими лентами бегут на противоположную сторону зала. Стоящие напротив протягивают вперед ладошки и ждут, когда бегущие прикоснутся к ним рукой. Тот, кого коснулись, бежит на другую сторону, и поднимает руку вверх.

«Сбей кеглю»

Дети распределяются на две подгруппы и встают друг за другом. Перед каждой подгруппой проводят черту. В 2-3 метрах от нее ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой. Дети каждой группы по очереди подходят к черте и энергично катят шар (мяч, стараясь сбить кеглю. Когда все дети выполняют упражнение, подсчитывают, какая группа сбила больше кеглей.

«Дорожка препятствий»

В качестве препятствий могут быть различные пособия: скамейки, дуги, барьеры, цели для метания. Порядок преодоления препятствий может быть любым, например, подлезть под несколькими дугами (рейками), пройти по гимнастической скамейке (или бревну, обежать набивные мячи (четыре мяча, положенных на расстоянии- 1 м один от другого,

перепрыгнуть с места через две линии, проползти по гимнастической скамейке, пробежать с маленьким мячом (или мешочком с песком) 6—7 м и метнуть его в цель. Оцениваются быстрота и точность выполнения задания.

«Мяч водящему»

Играющие строятся в три-четыре колонны. На расстоянии 2—2,5 м от первых игроков становятся водящие с мячом в руках. Воспитатель проводит черту (кладет шнур) для игроков всех колонн и для водящих. По сигналу воспитателя водящие бросают мячи первым игрокам колонн, а те возвращают их водящим и перебегают в конец своей колонны (вся колонна друг за другом постепенно передвигается к исходной линии). Когда первым в колонне снова окажется игрок, начавший игру, он поднимает вверх руку - команда победила. Игра повторяется.

«Затейники»

Выбирается водящий — затейник, который встает в центр круга, образованного детьми. Взявшись за руки, дети идут по кругу вправо (влево) и произносят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на Месте! дружно вместе

Сделаем вот так.»

Дети останавливаются, опускают руки, а затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны его повторить. Игра повторяется с другим водящим (3—4 раза).

«Бездомный заяц»

Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные играющие – зайцы: они чертят себе кружочки, и каждый встает в свой домик. Бездомный заяц убегает, а охотник догоняет его. Спасаясь от охотника, заяц может забежать в любой кружок. Стоявший в нем ребенок должен убегать, потому что теперь он становится бездомным, и охотник будет ловить его. Как только охотнику удастся поймать зайца, он выходит из игры.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо, и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

