

# КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ВО 2 МЛАДШЕЙ ГРУППЕ.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(сентябрь)

### Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова: «Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

### Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Перед началом игры дети образуют круг. Педагог находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2

(сентябрь)

### Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название — погремушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

#### 1. «Поиграй перед собой»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

#### 3. «Погремушки к коленям»

И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

#### 4. «Прыг-скок»

И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2—3 раза.

#### 5. «Погремушкам спать пора»

И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

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

### **Игра малой подвижности «Найди погремушку»**

*Инвентарь:* одна погремушка.

Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и педагог идут по кругу. Педагог произносит текст:

*С вами мы гулять пойдём,*

*Погремушку мы найдём.*

*Раз, два, три, четыре, пять —*

*Будем все её искать.*

*Ходим тихонько,*

*Ищем внимательно,*

*Погремушку мы найдём обязательно!*

*Идите, дети, искать погремушку!*

Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее педагогу. Игра повторяется.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (октябрь)**

### **Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»**

**Инвентарь:** мячи резиновые — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята в мячики играть,

С разноцветными мячами упражненья выполнять!

Мячики разные — зеленые и красные,

Крепкие, новые, звонкие, веселые.

#### **1. «Выше мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

#### **2. «Вот он»**

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

#### **3. «Веселый мяч»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

#### **4. «Подпрыгивание»**

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### **5. «К себе и вниз»**

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

### **Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»**

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч.

Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой веселый звонкий мяч,      *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Ты куда помчался вскачь?      *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди*

Красный, желтый, голубой,

Не угнаться за тобой!

*Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

*С. Маршак*

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (октябрь)

**Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»**

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

**1. «Чистые ладошки»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

**2. «Стряхнем водичку»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**3. «Помоем ножки»**

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

**4. «Мы — молодцы!»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

**5. «Чтобы чистым быть всегда,**

**Людам всем нужна... (вода)!»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом.

Опустить на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Пузырь»**

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

*Раздувайся, пузырь, Раздувайся вверх и вниз.*

*Раздувайся, пузырь, Пузырь мыльный и цветной,*

*Раздувайся большой, Оставайся такой Да не лопайся.*

Играющие отходят назад и держатся за руки до тех пор, пока педагог не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и приседают на корточки, говоря при этом «Хлоп!» *Вариант.* После слов «лопнул пузырь» двигаться к центру круга, по-прежнему держась за руки и произнося при этом звук «ш-ш-ш» — воздух выходит. Затем дети снова надувают пузырь — отходят назад, образуя большой круг.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (ноябрь)

**Комплекс ОРУ «Платочки»**

**Инвентарь:** платочки в соответствии с количеством детей.

**Купила мама нам платочки —**

**И для сына, и для дочки.**

**Платочки надо нам надеть,—**

**Не будет горлышко болеть!**

**Сначала с ними мы играем,**

**Потом на шейку надеваем!**

1. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперед — показать платочек. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3. И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; 8—10 прыжков на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза в чередовании с ходьбой на месте.

**«Подуем на платочки»**

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Найди платочек»**

*Инвентарь:* платочек.

Дети встают врассыпную рядом с педагогом. У педагога в руках платочек. По команде педагога дети закрывают глаза, в это время педагог в пределах игровой площадки прячет платочек. Педагог приглашает детей пойти и найти платочек:

Платочек, дети, вы найдите

И мне платочек принесите!

Дети ходят по игровой площадке, ищут платочек. Кто из детей первым находит платочек, приносит его педагогу.

*Примечание.* Перед началом игры напомнить детям, что, когда они ищут платочек, надо ходить, а не бегать.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(ноябрь)**

**Комплекс ОРУ «Красивые сапожки»**

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!

Не промокнут в дождь сапожки,

Сухими будут наши ножки!

**1. «Шагают дружно наши ножки»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

**2. «Красивые сапожки»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**3. «Крепкие сапожки»**

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

Повторить 4—5 раз.

**4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»**

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

**«Напрыгались ножки, устали сапожки»**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Ровным кругом»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми.

Одновременно с началом чтения педагогом текста дети начинают движение хороводом в левую или правую сторону.

**Ровным кругом в красивых сапожках**

**Идем друг за другом по ровной дорожке.**

**Дружно шагаем, за шагом шаг.**

**Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!**

После слов педагога «стой на месте» все останавливаются, поворачиваются лицом в центр круга.

По окончании текста педагог показывает какое-либо движение, фигуру (приседание, наклоны, прыжки, «пружинка» и т. д.).

*Примечание. Через несколько занятий можно пригласить кого-либо из детей показать движение, фигуру.*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1  
(декабрь)**

**Комплекс ОРУ «На скамейке с друзьями»**

**Инвентарь:** 2 скамейки.

На скамейке с друзьями

Упражнения выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

**1. «Выше вверх»**

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**2. «Встать и сесть»**

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**3. «Осторожно»**

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

**4. «Дышим свободно»**

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «У скамейчек»**

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

*У скамейчек с друзьями*

*Мы ходили и гуляли.*

*Приседали и вставали,*

*Дружно руки поднимали,*

*Наклонялись и вставали*

*И немножечко устали.*

*Сядем на скамейки дружно.*

*Отдых нам, конечно, нужен.*

После слов педагога «отдых нам, конечно, нужен» дети медленно подходят к скамейкам и тихонечко садятся на них.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (декабрь)

### Комплекс ОРУ «Елка-елочка»

Елка, елочка,  
Зеленые иголки,  
Золотые шарики,  
Яркие фонарики.  
Дед Мороз под Новый год  
Нам подарки принесет.  
Дружно к елочке пойдем,  
Свои подарочки найдем.

#### 1. «*Колющие иголки*»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колющие». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 2. «*Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками*»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад. После 4—6 движений отдых. Приучать к большой амплитуде движений. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

#### 3. «*Мы очень любим елочку*»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед полукругом. Вернуться в и. п. Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

#### 4. «*Спрячемся под елочкой*»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». Вернуться и. п., хорошо выпрямиться. Упражнение выполнять в умеренном темпе. Повторить 5 раз.

#### 5. «*Смолою пахнет елочка*»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!» Повторить 3—4 раза.

### Игра малой подвижности «Найдем Снегурочку»

*Инвентарь:* кукла, (Снегурочка) (высота куклы 20-25 см).

Педагог до занятия прячет Снегурочку на игровой площадке. Детям предлагается найти Снегурочку, при этом педагог может помочь это сделать по определенным приметам. Ребенок, нашедший куклу, приносит ее педагогу.  
Игра повторяется.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (январь)

### Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.  
Будем крепкими и смелыми,  
Ловкими и умелыми,  
Здоровыми, красивыми,  
Умными и сильными.

#### 1. «*Ладони к плечам*»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

#### 2. «*Наклонись и выпрямись*»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 3. «*Птички*»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

#### **4. «Мячики»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

#### **5. «Нам — весело!»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

#### **Подвижная игра «Не опоздай!»**

*Инвентарь:* разноцветные пластмассовые кубики - в соответствии с количеством детей.

Педагог по кругу раскладывает кубики и предлагает детям встать у любого понравившегося им кубика:

*Ко мне, дети, подбегайте, Себе кубик выбирайте.*

*За него скорей вставайте И его запоминайте!*

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

*По площадке разбегайтесь,*

*Словно птички, разлетайтесь.*

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

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(январь)**

#### **Комплекс ОРУ «Мы — сильные»**

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

#### **1. «Крепкие руки»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

#### **2. «Мы — сильные»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

#### **3. «Крепкие ноги»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

#### **4. «Отдохнем»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

#### **5. «Мы — молодцы»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

#### **Игра малой подвижности «Котик к печке подошел»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, показывает движения, вслед за ним движения и слова повторяют дети.

Котик к печке подошел, *Идут по кругу, взявшись за руки.*

Котик к печке подошел.

Горшок каши он нашел, *Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.*

Горшок каши там нашел,

А на печке калачи, *Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в*

Ох, вкусны и горячи! *ладоши. Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.*

Пирог в печи пекутся,

Они в руки не даются.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (февраль)

### Комплекс ОРУ «Маленькие поварята»

**Инвентарь:** ложки.

Поварята, поварята, очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили, дружно ложки разложили.

А потом гостей позвали, суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили, им спасибо говорили.

#### 1. «Ложки тук-тук»

И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук.

Повторить 5 раз.

#### 2. «Покажи и поиграй»

И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

#### 3. «Наклонись»

И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

#### 4. «Справа, слева»

И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться земли справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

#### 5. «Ложки в стороны и вниз»

И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». Повторить 3—4 раза.

### Игра малой подвижности «Самовар»

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог становится в круг вместе с детьми.

Педагог читает текст стихотворения, вместе с детьми выполняет движения.

Пыхтит на кухне самовар, *Идут по кругу в правую сторону, взявшись за руки.*

Чух-чух, пых-пых.

А над ним вьется пар, *Идут по кругу в обратном направлении.*

Чух-чух, пых-пых.

К самовару подойдем, *Идут маленькими шагами к центру круга.*

нальем.

Себе чаю мы

Вместе

сядем все за стол, *Отходят назад, образуя широкий круг.*

Выпьем чаю с

пирогом.

А

потом мы встанем в круг *Хлопают в*

ладоши.

зовет

и Всех друзей-малышей

поясе.

Музыка

*Танцуют. Попеременно выставляют вперед на пятку правую левую ногу, руки на*

В дружный хоровод.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2 (февраль)

### Комплекс ОРУ «Мы — пушистые комочки»

Мы — пушистые комочки, мамины сынки и  
дочки,

Желтые цыплятки - Веселые ребятки.

Любим мы играть, червячков копать.

Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица.

#### 1. «Цыплята»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

#### 2. «Цыплята пьют водичку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

#### 3. «Мы — пушистые комочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

#### 4. «Шалуны»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### 5. «Цыплятам спать пора»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

### Подвижная игра «Наседка и цыплята»

На игровой площадке обозначается чертой, цветной водой или шнуром дом для цыплят и наседки. Дети изображают цыплят, а педагог — наседку. Цыплята и наседка находятся перед началом игры за чертой — в домике. Первой из дома выходит наседка, она идет искать корм. Через 5—10 секунд она поворачивается к цыплятам, приглашает их тоже поискать корм, червячков, крошки:

*Милые ребятушки, Ко-ко-ко!*

*Желтые*

*цыпляточки, Ко-ко-*

*ко!*

*Выходите вы*

*гулять,*

*Крошки,*

*червячков искать.*

После слов педагога дети бегут к «наседке», вместе с ней гуляют по площадке, клюют зернышки, ищут червячков. Педагог говорит:

*Ой, лиса бежит, беда! Убегайте кто куда!*

«Цыплята» бегут к своему домику, становятся за чертой. Игра повторяется.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1 (март)

### Комплекс ОРУ «Очень маму я люблю»

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник — мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

**1. «Нам в праздник весело»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**2. «Очень маму я люблю»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**3. «Подарю цветочки маме»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

**4. «Солнечные зайчики»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

**5. «Весенний ветерок»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

**Игра малой подвижности «Весенние цветочки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает вместе с детьми. По команде педагога дети начинают двигаться хороводом по кругу под чтение педагогом стихотворения:

*Подул весенний ветерочек,*

*Раскрыл он нежные цветочки.*

*Цветочки ото сна проснулись*

*И прямо к солнцу потянулись.*

(Останавливаются, кружатся на месте)

*И в танце легком закружились,*

*Потом листочки опустились.*

(Присаживаются, руки вниз, голову к коленям)

*Цветочкам спать уже*

*пора.*

*У нас*

*закончилась игра.*

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(март)**

**Комплекс ОРУ «Котятка»**

У нашей Мурки есть котятка —

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котятки —

Пушистых, веселых, игривых ребятки.

**1. «Мягкие лапки»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед — «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**2. «Котятка катают мячики»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3—4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

**3. «Где же хвостики?»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

#### 4. «Котята-попрыгунчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 2—3 «пружинки», 6—8 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

#### 5. «Носики дышат»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». Повторить 3—4 раза.

#### Подвижная игра «Кот Васька»

На игровой площадке обозначается линия длиной 3,5—4 м. За нее встают дети. Ребенок, выбранный педагогом на роль кота, в маске ходит перед детьми на носочках, оглядывается то влево, то вправо, мяукает. Педагог в это время говорит:

*Как у нашего кота Шубка очень хороша.*

*Как у котика усы Удивительной красы,*

*Глаза смелые, Зубки белые.*

*Ходит Васька стороной В теплой шубе меховой.*

(Ребенок-«кот» убегает в сторонку, садится на корточки, «засыпает».) Педагог произносит:

*Тише, дети, Васька спит, Даже хвостик не дрожит.*

*Тихо к Ваське подойдем (Дети подходят на цыпочках к коту),*

*Ему песенку споем: Ля-ля-ля, ля-ля-ля!*

«Кот» просыпается, поднимается, потягивается. Педагог

говорит:

*Васька глазки открывает И детишек*

*догоняет!*

*(Водящий догоняет детей, они*

*убегают от него за черту, в свой дом.)*

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1

(апрель)

#### Комплекс ОРУ «Гули - гуленьки»

К детям гуленьки

прилетели,

гуленьки песню спели: —

Детям

Детки малые, не

шалите,

малые,

подходите.

уг нас в кружок

вставайте,

место

занимайте.

вокруг вас

летать,

вами мы играть.

Детки

Вокр

В кругу

Будем

Будем с

#### 1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

#### 2. «Летают гули-гуленьки»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 3—4-х движений рук — отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

#### 3. «Гуленьки клюют крошки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### 4. «Скачут-пляшут гуленьки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

#### **5. «Улетели гуленьки»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

#### **Игра малой подвижности «Гуленьки»**

Дети образуют круг вместе с педагогом, берутся за руки. Под чтение текста стихотворения педагогом идут хороводом в правую сторону:

*Ой, люли, люли, люленьки! Прилетели к нам гуленьки,*

*Прилетели гуленьки. Сели возле люленьки. (Все вместе идут по кругу в обратную сторону)*

*Они стали ворковать, Ване спать не давать.*

*Ой, вы, гули, не воркуйте, Дайте Ванечке поспать. (Дети останавливаются)*

*Первая гуля говорит: «Надо кашкой накормить». (Дети имитируют еду ложкой)*

*А вторая говорит: «Ване спать надо велеть». (Дети присаживаются на корточки, руки под щеку)*

*А третья гуля говорит: «Погулять надо сходить».*

(Дети в рассыпную расходятся по игровой площадке, гуляют рядом с педагогом)

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(апрель)**

#### **Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх — это раз,

Хвостик вниз — это два,

Лапки шире — три, четыре.

Прыгнем выше — это пять.

Все умеем выполнять!

#### **1. «Одна лапка, другая»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

#### **2. «Крепкие лапки»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

#### **3. «Веселые белочки»**

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

#### **4. «Шаловливые зайчики»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

#### **5. «Мы — молодцы!»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3—4 раза.

#### **Игра малой подвижности «Маленькие зайки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хороводом идут по кругу:

*Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке.*

*уг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Дети идут хороводом в другую сторону:

*Может, это — серый волк? Он зубами щелк да щелк!*

*Вдруг сидит он за кустом, Серый волк с большим хвостом?*

*Зайки волка испугались, Прыг — из леса ускакали.*

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке), шевелят ими вперед-назад.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №1**

**(май)**

### **Комплекс ОРУ «Самолеты»**

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

#### **1.«Крепкие крылья самолета»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

#### **2.«Заводим мотор самолета»**

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

#### **3.«Самолет взлетает высоко»**

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям.

Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

#### **4.«Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

#### **5.«Самолеты на посадку»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

### **Подвижная игра «Поезд»**

Дети строятся в колонну. Первый ребенок, стоящий в колонне, — паровоз, остальные дети - вагоны. Педагог находится в центре игровой площадки, он говорит: *Тихо едет паровоз. Нас он далеко повез.*

*Слышим мы со всех сторон стук колес и рельсов звон.*

Дети начинают шагом двигаться вперед (без сцепления, не держась за пояс стоящего впереди игрока). Звучат слова педагога:

*Поезд едет побыстрее, деткам станет веселее!*

Дети переходят на быструю ходьбу. Звучат слова педагога:

*Поезд едет, поезд мчит, он колесами стучит.*

*Чух-чух-чух, чух-чух-чух, мчится поезд во весь дух.*

Дети переходят на бег, бегут по краю игровой площадки друг за другом.

«Поезд подъезжает к станции», — говорит педагог. Все играющие постепенно замедляют шаг и останавливаются. После остановки рекомендуется сделать дыхательное упражнение (и. п.: ноги врозь, руки вниз; руки в стороны, подняться на носки, вдох носом; вернуться в и. п., выдох ртом).

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ И ИГР №2**

**(май)**

### **Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

По полянке в жаркий день  
Летом нам гулять не лень;  
Свежим воздухом дышать  
И цветочки собирать.  
Цветочки все разные —  
Голубые, красные.  
Соберем букет большой,  
А потом пойдем домой.

#### **1. «Цветочки качаются от ветерка»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит». Повторить 3—4 раза. Дыхание произвольное.

#### **2. «Цветочки тянутся к солнышку»**

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### **3. «Цветочки растут»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

#### **4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 8—10 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—

#### **5. «Соберем букет большой»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3—4 раза.

### **Подвижная игра «Найди свой цветок»**

*Инвентарь:* 3 обруча разных цветов. В разных местах педагог кладет по одному обручу - это цветы. Взрослый делит детей на 3 команды, команды встают у указанного педагогом обруча-цветка, берутся за руки. Звучат слова педагога:

*Вот полянка! Что за диво!*

*Здесь чудесно и красиво!*

*Много разных здесь цветов,*

*Разноцветных лепестков!*

*Будем с ними веселиться,*

*Бежать, прыгать и кружиться.*

Дети отходят от обручей-цветов, бегают, прыгают, кружатся на месте на игровой площадке. По команде педагога «Раз-два-три — Цветок свой найди!» дети бегут к своим цветам, встают вокруг обручей, берутся за руки. Игра повторяется.

**2 младшая группа**  
**Гимнастика после сна**  
**для детей второй младшей группы**  
**СЕНТЯБРЬ**  
**I комплекс**

**1. 1. «Потягивание»**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

И.п. – выдох (4-6 раз)

**2. «Поймай комарика»**

И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п.(4-6 раз)

**3.«Велосипед»**

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними кот, задом наперед.*

**2. «Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,  
Громко хлопаем в ладошки.  
Наши ножки: топ, топ.  
Наши ручки: хлоп, хлоп!  
Вниз ладошки опускаем,  
Отдыхаем, отдыхаем.*

**СЕНТЯБРЬ**

**II комплекс**

**I. 1. Разминка в постели, самомассаж**

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**II. «Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!  
Веселее! Гоп, гоп!  
Колокольчик, дон, дон!  
Громче, громче, звон, звон!  
Гоп, лошадка, гоп, гоп!  
Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*

**ОКТАБРЬ**

**Комплекс №1 «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

*(Дети встают на коврик рядом с с кроватью)*

**1.«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

*Указание:* быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:* при повороте руками не помогать.

**3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

*Указание:* ноги в коленях не сгибать.

**4. «Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

## ОКТЯБРЬ

### Комплекс №2 «Просыпающиеся котята»

*(с элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. *(Киска)*

**Воспитатель.** Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,  
Как же нужно лапки мыть,  
Мы недалеко сидели,  
Все движенья подглядели.  
Лапку правую потрем,  
А потом ее встряхнем.  
Вот и левой лапке тоже  
Правой лапкой мы поможем.  
Ушко левое свое  
Левой лапкой достаем,  
Правое не забываем,  
Лапкой правой умываем.  
Проведем по шерстке лапкой,  
Будет лобик чистый, гладкий.  
Дальше глазки закрываем,  
Каждый гладим, умываем.  
Чистим носик осторожно.  
Грудку нам разгладить можно.  
Вот и чистые котята,  
Вот и выпались ребята!

*Выполняют движения по тексту*

*(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают».*

*Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)*

## **НОЯБРЬ**

### **Комплекс №1 «Веселый зоопарк»**

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**В-ль:** Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

**Воспитатель.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

**2.«Приветствие волчат».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».** И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5. Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**В-ль:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись (*дети выполняют закаливающие процедуры*)

## НОЯБРЬ

### Комплекс №2 «Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

**Воспитатель:**

Птичка села на окошко,  
Во дворе мяукает кошка —  
Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(*Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.*)

Наши сонные ладошки  
Просыпались понемножку,  
В прятки весело играли —  
Пальцы в кулачок сжимали.  
Пальчики на наших ножках  
*выполняют движения по тексту*

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротки — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,  
С шумом воздух выдувать.  
Наши носики проснулись,  
Мы друг другу улыбнулись!

*(встают на коврики рядом с кроватью)*

**«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

*(идут выполнять закаливающие процедуры)*

## **ДЕКАБРЬ**

### **I комплекс**

#### **1. Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. «Потянулись?» - «Да»

2. «С боку на бок повернулись» - повороты

3. «Ножками подвигаем»

1. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

2. то же с левой ноги;

3. то же – две ноги вместе.

**II. «Лисичка»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

**«Мячики»** - **И. п. стоя. Прыжки возле кровати.**

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания).

## **ДЕКАБРЬ**

### **II комплекс**

#### **I. Элементы самомассажа**

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;

2. – руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

3. руки на коленях – растирание;

**II. «Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

**III. «Цыплёнок»** - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

**IV. «Воробушек»** - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

## **ЯНВАРЬ**

### **Комплекс №1 «Любимые игрушки»**

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Звучит музыка

**Воспитатель:** Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть  
И меня на руки взять,  
На прогулку отвести  
И косички заплести?  
Уложи меня в коляску,  
Я тогда закрою глазки. (*кукла*)

**1. «Кукла».** И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже  
Кукол вам сейчас покажем.  
Ровно улеглись в постели  
И направо посмотрели,  
Тут же глубоко вздохнули  
И головки повернули.  
А теперь мы выдыхаем,  
Смотрим вверх и отдыхаем,  
Дышим ровно, не спешим,  
То же влево повторим.

*Указание:* не выполнять резких движений головой.

**Воспитатель:** Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведете —  
Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится (*машина*)

**2. «Заводная машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

**Воспитатель:** Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок  
Все ж попался... (*колобок*)

**3. «Колобок».** И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**Воспитатель:** Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости  
К общей детской радости (*обезьяна*)

**4. «Забавная обезьянка».** И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**5. «Надуем воздушный шарик».** И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].  
*Указание.* Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с (*закаливающие процедуры*)

## ЯНВАРЬ

### Комплекс №2 «Жучки-паучки»

(с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель:** Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

**1. «Потянулись жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

**2. «Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

**3. «Проснулись ушки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

**4. «Проснулись лапки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

**5. «Жучки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

**6. «Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**7. «Веселые жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. (*закаливающие процедуры*)

## ФЕВРАЛЬ

### I комплекс

#### I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

**II. «Мишка»** - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

**Вдруг упала шишка**

*Прямо мишке в лоб*

## **Мишка рассердился и ногою топ**

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

**IV. «Петушок»** - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*

## **ФЕВРАЛЬ**

### **II комплекс**

#### **I. 1. «Насос»**

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.  
выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

#### **2. «Ванька – встанька»**

И.п. – лежа, вдоль туловища

2. постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

#### **3. «Греем ножки»**

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.

(5 – 6 раз)

#### **II. «Ножки»**

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке,*

*Шагали наши ножки (ходьба).*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)*

*В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?*

*(детки встают) – Вот они.*

## **МАРТ**

### **I комплекс**

I. *Петушок у нас горластый*  
*По утрам кричит он «здравствуй»*  
*На ногах его сапожки*  
*На ушах висят сережки*  
*На головке гребешок*  
*Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

#### **II. Три веселых братца**

*Гуляли по двору*

*Три веселых братца*

*Затеяли игру*

*Делали головками: ник – ник – ник.*

*Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.*

*Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп*

*Топали ножками: топ – топ, топ.*

## **МАРТ**

## II комплекс

### I. 1. «Потягивание»

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

### 2. «Поймай комарика»

И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

Вернуться в И. п. (4-6 раз)

### 3. «Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**II. «Пингвин»** - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

**III. «Зайчик»** - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

**IV. «Дудочка»** - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

## АПРЕЛЬ

### I комплекс

#### I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)

**2. И. п.** – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)

#### 3. «Кошечка»

И. п. – на четвереньках

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

#### II. «Зарядка»

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать.*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскакать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку.*

*(движения в соответствии с текстом)*

## АПРЕЛЬ

## II комплекс

### I.1. «Мотаем нитки»

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

### 2. «Похлопаем коленки»

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)

### 3. «Велосипед»

*Еду, еду*

*К бабе, к деду (2 раза)*

## II. «Лягушки»

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки*

*Утром рано умывались, полотенцем растирались.*

*Ножками топали, ручками хлопали,*

*Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.*

*Вот здоровья в чём секрет,*

*Всем друзьям физкульт – привет!*

## МАЙ

## I комплекс

### I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос». И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

### II. «Яблоко»

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

*Руки протяните,*

*Яблоко сорвите.*

*Стал ветер веточку качать*

*И трудно яблоко достать.*

*Подпрыгну, руки протяну,*

*И быстро яблоко сорву.*

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст движениями)

## МАЙ

## II комплекс

### I. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

### 2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

### 3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

*Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

## **II. «Птичка»**

*На березу птичка села (приседание, руки к коленям)*

*Головою повертела (поворот головы вправо – влево)*

*Для Федота песню спела*

*И обратно улетела (встают, машут руками)*

*На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)*

*Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)*

*Встав с утра в своей кроватке,*

*Приступает он к зарядке*

*1.2,3.4,5,*

*Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот*