

# Комплексы упражнений утренней гимнастики в разновозрастной группе МБДОУ дс № 21 «Радуга» на учебный год.

**СЕНТЯБРЬ, 1,2 недели**

**Тема «Золотой лес».**

## **1. Вводная часть.**

Дети с листьями в руках строятся в шеренгу.

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку:

Утром мы во двор идем –

Листья сыплются дождем,

Под ногами шелестят

И летят, летят, летят

Когда это бывает?

- Верно, осенью. Осень часто называют «золотой». Как вы думаете, почему?

(ответы детей). Я предлагаю отправиться в золотой осенний лес. Мы поиграем в растения и животных, узнаем, как лесные жители готовятся к зиме. Но сначала хорошо подготовимся к нашему походу в лес.

Ходьба по кругу друг за другом. Построение в три звена (для старших детей).

## **2. Основная часть.**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **1. «Дует сильный ветер»**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз. 1 – поднять руки с листьями вверх, 2-3 – наклоны рук вправо-влево, 4 – и.п. (младший возраст - 3-4 раза, старший – 6-7 раз).

#### **2. «Гонит ветер листья по лесным тропинкам».**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз.

1-2 – повороты туловища вправо-влево, руки с листьями внизу, 3-4 – и.п. (младший возраст -3-4 раза, старший – 6-7 раз).

#### **3. «Летят листья по ветру то вверх, то вниз».**

И.п. – ноги вместе, руки с листьями вниз.

1-2 – присесть, опустить листья на пол, 3-4 – встать, поднять руки с листьями вверх, 5-6 –и.п.(младший возраст -3-4 раза, старший – 6-7 раз).

#### **4. «Закружил ветер листья в танце».**

И.п. – ноги вместе, руки с листьями вниз.

1-4 – кружение в правую сторону, 5-8 – кружение в левую сторону, 9-12 – ходьба на месте (младший возраст -3-4 раза, старший – 6-7 раз).

#### **5. «А вот ветер сорвал с дерева веточки с листочками и тоже катит их по тропинке».**

И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки с листьями вытянуты за головой.

1-4- поворот туловища на живот в одну сторону, 5-8 – поворот в и.п. То же в другую сторону (младший возраст -3-4 раза, старший – 5-6 раз).

#### **6. «Ветер стих и только изредка ласково шевелит листики на тропинке».**

И.п. – ноги вместе, руки с листьями вниз.

1-2 на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой, 3-4 – подуть на листики, 5-6 – и.п. (младший возраст -3 раза, старший –4-5 раз).

Воспитатель: теперь мы можем продолжать наше путешествие в осенний лес. Старший ребенок собирает листья, все перестраиваются в одну колонну.

### **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Филин и птички».** Играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику той птицы, которую выбрали, играющие летают по залу. На сигнал «Филин» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если «Филин» успеет кого-то поймать, то должен угадать, какая это птица, и только тогда пойманный становится «Филином».

**Уточнения к игре:** перед началом игры дети выбирают, какой птицей они хотят быть, то есть голосу которой они могут подражать (ворона, галка и др); гнезда, птиц, филина лучше выбирать на высоких предметах (скамейки, кубики и т.д.)

**Подвижная игра «Совушка».** Играющие выбирают совушку. Совушка уходит в свое гнездо. Все дети изображают бабочек, жуков. По сигналу «День!», дети разбегаются, взмахивая руками, имитируя движения крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда совушка. Бабочки, жуки замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а совушка медленно взмахивая крыльями, смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, совушка отводит к себе в гнездо. Вылет совушки повторяется 2-3 раза, затем выбирают новую совушку.

**Уточнения к игре:** каждый вылет совушки должен продолжаться не больше 10-15 с, так как детям трудно стоять неподвижно, вылет жуков и бабочек – 25-30 с.

**Воспитатель:** закончилось путешествие по золотому лесу. На память лес дарит нам листочки.

**Детям вручаются бумажные листочки.**

- Устали звери, спрятались в свои домики и уснули под шепот леса (Ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают звуки леса).

## **СЕНТЯБРЬ 3,4 недели.**

### **Тема «На огороде».**

#### **1. Вводная часть.**

На огород мы все пойдем

И овощей там наберем. – ходьба друг за другом

Дорога коротка, узка,

Идем, ступая мы с носка. – ходьба на носках

И по бордюру мы идем, - ходьба приставным шагом

И приседаем мы на нем. – с приседанием

Потом обходим деревца – ходьба «змейкой»

И пробежимся мы слегка. – бег «змейкой», обычный бег

У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем. – ходьба друг за другом.

## **2. Основная часть.**

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### **1.«Подсолнух» - «Посреди двора золотая голова».**

И.п. – о.с. 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 – и.п.(младший возраст – 5-6 раз, старшие – 7-8 раз).

#### **2. «Редиска» - «За кудрявую косу из норки я ее ташу».**

И.п. – стоя на коленях. 1-2 наклон туловища вперед, руки вперед –вниз, 3-4 – и.п. (младший возраст – 5-6 раз, старшие – 7-8 раз).

**3. «Репка» - «Круглый бок, желтый бок, сидит в грядке колобок».**И.п. – сед с прямыми ногами, руки впереди внизу. 1-2 – руки в стороны – вверх, 3-4 – и.п.(младший возраст – 5-6 раз, старшие – 7-8 раз).

#### **4. «Картошка» - «И зелен, и густ на грядке вырос куст, покопай немножко: под кустом картошка».**

И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднять руки и ноги под углом 45\* вверх, 3-4 – и.п. (младший возраст – 5-6 раз, старшие – 7-8 раз).

#### **5. «Капуста» - Лоскуток на лоскутке – зеленые заплатки.**

##### **Целый день на животе нежиться на грядке.**

И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 согнуть ноги в коленях, руки за спину, 3-4 – и.п.(младший возраст – 3-4 раза, старшие – 4-6 раз).

#### **6. «Морковь» - «Сидит девица в темнице, а коса на улице».**

И.п. – лежа на спине. 1-2 – поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая руками таз, 3-4 – и.п.(младший возраст – 2 раза, старшие – 4 раза).

#### **7. «Огородное пугало»- Кто же здесь стоит на палке**

##### **С бороною из мочалки?**

##### **Ветер дует – он шумит!**

##### **Ногами дергает, скрипит.**

И.п. - 1-4 – прыжки на двух ногах на месте, 5-8 – ходьба на месте (младший возраст – 5-6 раз, старшие – 7-8 раз).

## **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Поймай красивую бабочку».** Бег по сигналу с подпрыгиванием. «Поймали» - остановка с хлопком.

**Подвижная игра «Передай тыкву».** По сигналу воспитателя дети передают мяч друг другу, стоя в кругу.

Много овощей собрали

И немножечко устали.

Мы немного отдохнем

И опять гулять пойдем.

**Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук: руки в стороны (вдох), скрестить (выдох). Спокойная ходьба.**

**ОКТАБРЬ, 1-2 недели**

**Тема «Обезьянки в цирке»**

## **1. Вводная часть.**

Дети под музыку строятся полукругом.

Воспитатель: ребята, сегодня мы с вами отправимся в цирк и понаблюдаем за цирковыми обезьянками.

- «Обезьянки шагают на арене» - ходьба друг за другом.
- «Обезьянки шагают «гусиным» шагом» - ходьба «гусиным шагом», руки на коленях.
- «Обезьянки идут как цапли» - ходьба с высоким подниманием колен.
- «Обезьянки идут как мишки» - ходьба как мишки на внешней стороне стопы. □ «Обезьянки бегут как волки» - бег широким прыжковым шагом.
- «Обезьянки прыгают как зайцы» - прыжки с продвижением вперед.
- «Обезьянки готовятся к выступлению» - ходьба друг за другом и построение вдоль гимнастических скамеек.

## **2. Основная часть.**

Воспитатель: Сейчас у обезьянок разминка перед выступлением

Общеразвивающие упражнения.

### **1.«Обезьянки тренируют свои руки».**

Дети сидят на скамейках на расстоянии 30 см друг от друга.

И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п (младшие – 4 раза, старшие -5 раз).

### **2. «Обезьянки делают наклоны»**

И.п – то же. 1- руки в стороны, 2 – наклон влево, коснуться пальцами рук пола слева от скамейки, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4- и.п. То же в правую сторону(младшие – 4 раза, старшие -5 раз).

### **3. «Обезьянки тянутся к ножке».**

И.п. – сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой. 1 – руки в стороны, 2 – наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук пальцев ног, 3 – выпрямиться, руки в стороны, 4 – и.п.(младшие – 5 раза, старшие -6 раз).

### **4. «Обезьянки стараются встать на скамейку».**

И.п. – стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на скамейку, 2- опустить правую ногу на пол, 3- шаг левой ногой на скамейку, 4 – опустить левую ногу на пол, повернуться кругом и повторить задание(младшие – 5 раза, старшие -6 раз).

### **5. «Обезьянки делают уголок».**

И.п – сесть на пол спиной спиной к скамейке, руки держаться хватом сверху за края скамейки.

1-2 – поднять прямые ноги вверх и вперед, 3-4 – и.п. (младшие – 6 раз, старшие -7 раз).

### **6.«Обезьянки прыгают».**

И.п. – стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. 1-8 – прыжки вокруг скамейки на двух ногах, 9-10 – пауза, 11-18 – снова прыжки, 19-20- пауза.

Прыжки друг за другом с продвижением вперед(младшие – 2-3 раза, старшие -4 раза).

## **3. Заключительная часть**

Воспитатель: А теперь обезьянки играют.

**Подвижная игра «Отбей мяч».** Дети встают в круг лицом к центру на расстоянии шага друг от друга. Выбирают водящего считая по кругу до 5: пятый

– водящий. Он выходит в центр круга, называет по имени одного из играющих и бросает мяч об пол так, чтобы он отскочил в нужном направлении.

Тот, чье имя назвал водящий, ловит мяч и отбивает его, стоя на одном месте. Число отбиваний мяча – по договоренности, но не более 5. После отбиваний мяча игрок перебрасывает его водящему. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то не уронит мяч. Тот, кто уронил мяч становится на место водящего. Играть можно в 3 мяча, тогда выбирают 2-3 водящих.

**Спокойная ходьба.** Вот мы и посмотрели на тренировку и выступление цирковых обезьянок. Любое мастерство любит труд.

## **ОКТАБРЬ, 3-4 недели**

### **Тема «Мы – моряки».**

#### **1. Вводная часть.**

Дети строятся в шеренгу.

Воспитатель: Сегодня вы – матросы! Здравствуйте, товарищи матросы!

Дети: Здравия желаем, товарищ адмирал!

Воспитатель идет вдоль строя проверяя осанку и внешний вид. Перестроение в колонну по одному. Ходьба друг за другом, на прямых ногах, с поворотом в другую сторону по сигналу, со сменой ведущего (старшие дети), по диагонали, приставным шагом в правую сторону, на носках, на пятках. Бег друг за другом («Аврал! Учебная тревога!»), со сменой направления («Кругом!»). Ходьба. Построение в звенья.

#### **2. Основная часть.**

##### **Общеразвивающие движения.**

##### **1.«Глазки». «Что бы зоркими нам быть – нужно на глаза давить».**

Пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки (младшие дети – 4-5 раз, старшие – 6-7 раз).

##### **2 «Пловец». – «На спине и на груди плаваем мы – посмотри»**

И.п. – о.с. 1-8 – поочередно круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, 9-16 – то же назад (плавание кролем на спине) (младшие дети – 4-5 раз, старшие – 6-7 раз).

##### **3 «У штурвала» - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал».**

И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз (держим штурвал). 1 – наклон туловища вправо, на счет 2 – и.п., 3 – наклон туловища влево, 4 – и.п (младшие дети – 4-5 раз, старшие – 6-7 раз).

##### **4 «Поднять якорь!» - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать».**

И.п. – руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 – и.п.(младшие дети – 4-5 раз, старшие – 6-7 раз).

### **5 «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят.**

И.п. – сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади. 1-2 - не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, 3-4 – выпрямляя спину, вернуться в и.п.(младшие дети – 4-5 раз, старшие – 6-7 раз).

### **6 «Взбираемся по реям» - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать».**

И.п. – лежа на спине, руки к плечам. 1-2 – поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, 3-4 – и.п.(младшие дети – 2 раза, старшие 4 раза).

### **7 «Рыбки» - «Я- рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву».**

И.п. – лежа на животе, руки впереди. 1-3 – поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, 4 – и.п.(младшие дети – 2 раза, старшие 4 раза).

### **8 «Прыжки» - «В синем море искупались, потом долго согревались».**

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, обхватив плечи, чередование с ходьбой (2 раза по 8 прыжков)

## **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Море волнуется».** Дети ходят и бегают по группе. Воспитатель говорит «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется

три, морская фигура на месте замри!». Дети изображают морского обитателя (2 раза).

**Игра «Хрустальная вода».** Дети стоят в кругу. По сигналу воспитателя приседают, набирают «пригоршню воды» поднимают руки вверх и наливают воду на себя, часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук И-И-И (3 раза).

**Релаксация «Покачаемся на волнах».** Дети лежат на полу и слушают шум моря. Воспитатель негромким голосом рассказывает, что сейчас они тихо качаются на морских волнах. Добрые дельфины, проплывая мимо, ласково глядят их своими плавниками. А чайки, глядя на них сверху, рассказывают им сказки.

## **НОЯБРЬ, 1-2 недели**

### **Тема «Ты мой друг, я твой друг».**

#### **1. Вводная часть.**

Построение в одну шеренгу.

Воспитатель: Я знаю, что вы - дружные ребята. Сегодня все упражнения выполните парами, вдвоем с другом, помогая и поддерживая товарища. Ваша дружба станет еще крепче!

- «Вместе весело шагать» - ходьба парами.
- «А бегать вместе еще веселее» - бег парами.
- «А прыгать вместе как весело» - подскоки парами по группе.

Построение в колонну парами.

#### **2. Основная часть**

##### **Общеразвивающие упражнения**

##### **1 «Надо помериться силой».**

И.п. – стать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются. 1-8 – попеременно выпрямлять и сгибать руки, 9-10 – и.п.(4 раза)

## **2 «Посмотрим в окошко друг на друга».**

И.п. – стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера, 3-4 – и.п.(5-6 раз)

## **3 «Качаемся на качелях».**

И.п. – стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

1-4 – на каждый счет пары поочередно низко приседают, 5-6 – и.п. (младшие – 4 раза, старшие -6 раз)

## **4 «Силачи».**

И.п. – сидя на полу лицом друг к другу, ступни соприкасаются, руки в упоре сзади. 1-3 – упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4- и.п.(младшие – 4 раза, старшие -6 раз)

## **5 «Домик».**

И.п. – лежа на спине голова к голове, взяться за руки. 1-2 – поднять ноги до касания ступнями друг друга, 3-4 – и.п.(младшие – 4 раза, старшие -6 раз)

## **6 «Попрыгаем».**

И.п. – стать лицом друг к другу, ноги вместе руки произвольно. 1-4 – прыжки на месте, 5-8 – прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9-12 – ходьба на месте.(младшие – 2 раза, старшие -4 раза)

## **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Настал черед, пришла пора поиграть нам , детвора!

**Подвижная игра «Догони свою пару».** Дети встают парами на одной стороне группы: один впереди – другой сзади (на 2-3 шага). По сигналу воспитателя первые перебегают на другую сторону группы, вторые их ловят (свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

**Задание «Пройди парой».** Дети ходят парами, не держась за руки, 4 шага на носочках, 4 – на всей ступне(20-30 с). Воспитатель: Молодцы! Вы – настоящие друзья.

## **НОЯБРЬ, 3-4 недели**

### **Тема «Цветы».**

#### **1. Вводная часть.**

Темным лесом, светлым лугом (обычная ходьба)

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать (ходьба с высоким подниманием колена, ходьба друг за другом)

Меж деревьев мы шагали - (ходьба змейкой)

Вдруг мы поле увидели!

Если только бы вы знали-

Как мы быстро пошагали (ходьба в быстром темпе)

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки (ходьба врассыпную с приседанием)  
Вот букет огромный вскоре мы собрали (ходьба друг за другом)  
И ковер огромный на лугу соткали (построение в круг).

## **2. Основная часть.**

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **1 «Цветы распускаются»**

И.п. – стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей. 1- руки в стороны, 2- и.п. (младшие -6 раз, старшие -8 раз)

#### **2 «Цветы колышутся».**

И.п. – стоя на коленях. 1-2 – руки поднять вверх, 3-6 наклоны туловища и рук из стороны в сторону, 7-8 – и.п. (младшие -6 раз, старшие -8 раз)

#### **3 «Цветы устали».**

И.п. – сед с прямыми ногами. 1-2 –руки в стороны, 3-4 – руки к носкам ног, 5-6 – руки в стороны, 7-8 – и.п. (младшие -6 раз, старшие -8 раз)

#### **4 «Цветы заснули».**

И.п. – сед ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 – лечь на спину, 3-4 – и.п. (младшие -2раза, старшие -4 раза)

#### **5 «Одуванчик».**

И.п. – сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади. 1-2 – ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову наклонить, 3-4 – и.п.(младшие -6 раз, старшие -8 раз)

#### **6 «Чертополох».**

И.п. – лежа на животе. 1-2 – поднять голову и плечи, руки в стороны, 3-6 – круговые движения руками назад, 7-8 - и.п.(младшие -4 раза, старшие -6 раз)

#### **7 «Налетел ветер».**

И.п. – о.с. 1-4 – прыжки на двух ногах (руки вверх – в стороны), 5-8 – ходьба на месте.(младшие -6 раз, старшие -8 раз)

## **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Кто больше соберет цветов».** Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки – сигнал для сбора цветов. Дети ходят по полю и приседают, собирая цветы.

### **Упражнение под музыку «На полянке».**

На полянке у реки

Собрались в кружок цветы.

Желтые и синие,

Красные и белые,

До чего ж чудесные,

До чего прекрасные!

Шли мы лугом по тропинке,

Видим – шарик на травинке.

(ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук – руки вверх, кисть в замок – покружиться)

И совсем не горячи

Солнца яркие лучи.



Голова на ножке,  
В голове – горошки  
(ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову).

**ДЕКАБРЬ, 1-2 неделя**  
**Тема «Зимняя прогулка в лес».**

**1. Вводная часть.**

Дети строятся в одну шеренгу. Воспитатель: Сегодня мы отправимся в зимний лес. Тропинка в лесу узкая, встаньте друг за другом. Когда я скажу «Метель», вы повернетесь, скажете 3-3-3 и пойдете дальше.

**2. Основная часть.**

- Вот и пришли мы на поляну. Давайте встанем в круг и погреемся.

**Общеразвивающие упражнения.**

**1 «Греемся».**

И.п. – ноги вместе, руки в стороны.

1-2 – сгибая руки в локтях, обхватить одновременно правой рукой левое плечо, а левой рукой – правое плечо, сказать «Ух», 3-4 – развести руки в стороны.(младшие -6 раз, старшие -8 раз)

**2 «Деревья качаются».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1-2 – наклоны туловища влево, 3-4 –наклоны туловища вправо (младшие по 3 раза в каждую сторону, старшие – по 4 раза)

**3 «Сильная метель».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-2 – наклон вниз, сделать полукруг туловищем в левую сторону и руками коснуться пятки с внешней стороны, произнося 3-3-3, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон вниз, сделать полукруг туловищем в правую сторону и руками коснуться правой пятки с внешней стороны, произнося звук 3, 7-8 – и.п. (младшие -6 раз, старшие -8 раз)

**4 «Погреем ноги».**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, ноги вместе. 1-2 – приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, 3-4 – и.п.(младшие -5 раз, старшие -7 раз)

**5 «Погреем руки».**

И.п. – основная стойка. 1-2 – развести руки в стороны – вдох, 3-6 на выдохе хлопнуть перед собой вытянутыми вперед руками(младшие -5 раз, старшие -7 раз)

Перестроение в колонну.

**3 Заключительная часть.**

- Вот мы и пришли на полянку. Как ярко светит солнце! Снег искрится на солнышке!

**Подвижная игра «Метель и солнце».** На сигнал «Метель» дети бегают врассыпную, на сигнал «Солнце» приседают, изображая большие сугробы (2 раза).

**Подвижная игра «Зайцы в лесу».** Для игры выбираются зайцы и лиса, остальные дети – деревья. Деревья встают друг от друга на расстоянии, позволяющим им взяться за руки. Лиса живет в норе на краю леса, зайцы – в поле. Зайцам нужно попасть в лес, но за ними охотится лиса, она старается поймать зайцев. Лисе мешают бежать деревья: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. Зайцы между деревьями проходят свободно. Игра заканчивается, когда все зайцы перейдут на противоположную сторону группы.

**ДЕКАБРЬ, 3-4 неделя**  
**Тема «Зимушка - Зима!».**

**1. Вводная часть**

Дети под музыку строятся полукругом. Воспитатель: Пришла зима! Мы все рады ее приходу! Входит Снеговик «Здравствуйте, ребята! Давайте сделаем вместе со мной зарядку.

Ходьба по группе друг за другом и построение в звенья (для старших).

**2. Основная часть**

Общеразвивающие упражнения с султанчиками.

**1 «Веселые руки».**

И.п. – о.с., руки с султанчиками вниз. 1-4 – круговые движения вытянутыми руками, 5-6 – и.п.(младшие дети -4 раза, старшие – 6 раз)

**2 «Умелые руки».**

И.п. – о.с., руки с султанчиками вниз. 1-2 – попеременно поднимать вперед и вверх одну руку с султанчиком, вторую отводить вниз и назад(младшие дети -6 раз, старшие – 8 раз)

**3 «Спрячемся».**

И.п. – стоя на коленях, руки с султанчиками подняты вверх. 1-2 – наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, 3-4 – и.п (младшие дети -5 раз, старшие – 7раз)

**4 «Прыжки».**

И.п. – о.с., руки с султанчиками внизу. 1-8 – подпрыгивание на месте на двух ногах со взмахами рук в стороны, 9-12 – ходьба на месте младшие дети -3раза, старшие – 5раз)

**3. Заключительная часть.**

**Эстафета «Забрось шайбу».**

**Эстафета «Передай снежный ком».** Снежный ком передают игроки каждой команды над головами друг друга. Последний выбегает вперед и высоко поднимает ком над головой.

Воспитатель: Молодцы! Со всеми заданиями справились!

**ЯНВАРЬ, 2 неделя**  
**Тема «Поход в лес на лыжах».**

**1. Вводная часть.**

Дети строятся полукругом под музыку.

Воспитатель: Сегодня мы снова побываем в зимнем лесу. Надо тренироваться. Там такие сугробы намело, что передвигаться по лесу можно только

на лыжах. Шагаем осторожно след в след, чтобы не сбиться с пути и научиться ходьбе на лыжах.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лыжники» ходьба враспышную с имитацией ходьбы на лыжах. Сигнал повторяется несколько раз воспитателем.

Построение в три звена со старшими детьми.

## **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения.

### **1 «Лыжник».**

И.п. – о.с. 1-6 – взмахи руками вперед-назад, вынося вперед попеременно то правую, то левую руку, 7-8 – и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **2 «Где лыжня?».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать «Сзади», 3-4 – и.п. (младшие дети – по 2 раза в каждую сторону, старшие – по 4 раза)

### **3 «Поправь крепления на лыжах».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклон к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили», 3-4 – и.п. То же к левой ноге (младшие дети – по 2 раза к каждой ноге, старшие – по 4 раза)

### **4 «Упали, надо встать».**

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1-2 – сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4 – и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **5 «Погреемся».**

И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх. 1-2 – скрещивая согнутые руки перед собой (обнимая себя), хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу, сказать «Ух!», 3-4 – и.п. (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз)

## **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Вы уже здорово катаетесь на лыжах! Задорная игра еще больше поднимет настроение.

**Подвижная игра «Два Мороза».** Выбираются двое водящих. Дети стоят на одной стороне группы, водящие стоят в центре. По сигналу оба Мороза говорят:

Мы два брата молодые, два Мороза удалые:

Я – Мороз Красный нос, я – Мороз Синий нос.

Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам Мороз!» . после слов все стараются перебежать на другую сторону, а Морозы стараются их

заморозить, то есть коснуться рукой. Замороженные останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают всех замороженных, после этого дети присоединяются ко всем остальным (2-3 раза).

**Игра малой подвижности «Съедобное – несъедобное».** Воспитатель: Наш поход окончен, мы в детском саду.

Ходьба парами «Лыжники возвращаются в группу».

## **ЯНВАРЬ, 3-4 неделя**

### **Тема «Зимующие птицы»**

#### **1. Вводная часть.**

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправимся в лес и посмотрим, какие птицы остались зимовать. Давайте изобразим с вами этих птичек и покажем их походку.

- «Галки» - ходьба гимнастическим шагом.
- «Вороны» - ходьба на носках, руки на поясе. □ «Голуби» - ходьба на пятках, руки полочкой за спиной.
- «Воробьи» - ходьба в полу приседе, руки на бедрах.
- «Совы» - медленный бег со взмахами рук.
- «Синички» - быстрый бег на носках.

Молодцы, а теперь тренировка.

#### **2. Основная часть.**

**Общеразвивающие упражнения «Мы веселые птички».**

1. И.п. – о.с. 1 – резко опустить подбородок на грудь, 2 – и.п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

2. И.п. – о.с. 1-2 отвести локти назад со сведением лопаток, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

3. И.п. – ноги на ширине плеч 1-2 наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 –и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

4. И.п. – руки на поясе. 1-2 – отставить ногу вперед на носок, 3 – поднять ее вверх, 4 – и.п. То же другой ногой (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

5. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поворот вправо, руки за спину, 3-4 – и.п., 5-6 –поворот влево, руки за спину, 7-8 – и.п(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

6. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – сесть на пятки, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

7. И.п. – руки на поясе. 1,3 – руки к плечам, 2 – руки вверх, 4 – и.п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

8. И.п. – о.с. 1-8 прыжки на двух ногах на месте, 9-16 – ходьба на месте (4 раза)

#### **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Голуби и кот».** На полу лежит несколько обручей – домиков для голубей. По сигналу «Голуби, летите! Голуби вылетают

из гнезд домов и летают по всей группе. А кот в это время старается поймать как можно больше голубей. По сигналу «Голуби, домой» птицы летят в свои домики. Воспитатель вместе с детьми подсчитывает, сколько голубей поймал кот (2 раза)

**Подвижная игра «Птицелов».** Дети встают в круг. Выбирается водящий – птицелов, ему завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами:  
Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке  
Птицы сидели, тихо песни пели.

Вот птицелов идет – в плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает свою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую птицу он поймал. Затем выбирается новый птицелов (2 раза).

Спокойная ходьба по группе.

## **ФЕВРАЛЬ, 1-2 НЕДЕЛЯ**

### **Тема «Морское путешествие».**

#### **1. Вводная часть.**

Дети строятся полукругом. Воспитатель: Сегодня мы отправимся в далекое путешествие. Но сначала вы должны как следует подготовиться к нему, что бы легко преодолеть все трудности. □ «Идем по берегу» - ходьба друг за другом.

- «Песок горячий, осторожно!» - ходьба на носках, руки в стороны.
- «Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» - ходьба на пятках, руки за головой.
- «А теперь идите на внешней стороне стопы» - ходьба на внешней стороне стопы.
- «Сколько медуз выбросило на берег! Осторожно, не наступите!» - бег змейкой.

- Мы на палубе корабля. Начинаем подготовку к морскому путешествию. Ходьба друг за другом.

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения с палками.

##### **1 «Потянись».**

И.п. – ноги вместе, руки с палкой вниз. 1 – руки с палкой вперед, 2 – руки с палкой вверх, 3- руки с палкой вперед, 4 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

##### **2 «Прогнись».**

И.п. – ноги вместе, руки с палкой вниз. 1-2 – ногу назад на носок, руки с палкой вперед и вверх, прогнуться, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

##### **3 «Наклон».**

И.п. – сидя по-турецки, руки с палкой вниз. 1-2 руки с палкой вверх, наклон туловища вправо, 3-4 – и.п., 5-6 - руки с палкой вверх, наклон туловища влево, 7-8 – и.п.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

#### **4 «Поворот».**

И.п. – сидя на пятках, руки с палкой вниз. 1-2 – встать на колени, руки с палкой вперед, поворот вправо, 3-4 – и.п., 5-6 – встать на колени, руки с палкой вперед, поворот влево, 7-8 – и.п. (младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз).

#### **5 «Дотянись носочком до палки».**

И.п. – лежа на спине, руки с палкой вытянуты вверх за головой. 1 – поднять руки с палкой вверх, 2-3 – поднять прямую правую ногу и носком ноги коснуться палки, 4 – опустить ногу, 5-6 – поднять левую ногу и носком ноги коснуться палки, 7 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

#### **6 «Попрыгаем».**

И.п. – ноги вместе, руки на поясе, палка на полу. 1-4 прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вперед, 5-8 – прыжки с продвижением вдоль палки влево, 9-12 – ходьба на месте (младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

#### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Сил прибавилось для морского путешествия. Поднять паруса! Поплыли! Наш корабль приблизился к необитаемому острову. Выходим на берег. После морской качки можно и поиграть.

#### **Подвижная игра «Ловля обезьян».**

#### **Игра малой подвижности «Летает, не летает».**

Воспитатель: Наше морское путешествие окончено.

### **ФЕВРАЛЬ, 3-4 неделя**

#### **Тема «Мы – пилоты».**

#### **1. Вводная часть.**

Дети под музыку строятся полукругом.

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

Летит птица-небылица.

Внутри люди сидят,

Меж собою говорят.

Верно, это самолет. Сегодня мы будем пилотами. Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Вы готовы? Хорошо! Приступаем.

- Ходьба друг за другом.
- Бег друг за другом, широко расставив руки.
- Ходьба друг за другом и построение в звенья с гантелями.

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

#### **1 «Гантели в стороны».**

И.п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями в стороны, 3-4 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

#### **2 «Гантели к плечам».**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки с гантелями к плечам, 3-4 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **3 «Гантели на полу».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз. 1-2 – наклон вниз, положить гантели на пол, 3-4 – выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в

ладоши, 5-6 – наклон вниз, взять гантели, 7-8 – и.п.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **4 «Гантели у ног».**

И.п. – сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади. 1-2 – потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **5 «Перекаты с гантелями».**

И.п. – лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой. 1-2 – поворот направо на живот, 3-4 – и.п. То же в левую сторону(младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз)

### **6 «Прыжки вокруг гантелей»**

И.п. – о.с., гантели на полу. 1-4 – прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5-8 – ходьба на месте.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **7 «Разгоним тучки».**

И.п. – ноги вместе, руки с гантелями вниз. 1-2 – руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками – вдох, 3-4 – и.п. – выдох (5 раз)

### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Тренировка выполнена, приготовились к полету.

### **Подвижная игра «Самолеты».**

### **Игра малой подвижности «Летает – не летает».**

Воспитатель: Молодцы, тренировка прошла отлично!

## **МАРТ, 1-2 неделя**

### **Тема «К нам пришла весна».**

#### **1. Вводная часть**

Воспитатель:

Тают льдинки и сосульки,

И ручьи к реке стекают.

Весело крича нам с неба,

С юга птицы прилетают.

Просыпаются деревья,

На них почки набухают.

Радуюсь теплу и солнцу,

Цветы в поле расцветают.

Ребята, о чем я прочитала стихотворение? О каком времени года? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят «Один человек оставляет в лесу след, сто человек – тропу, а тысяча – пустыню». Не топчите зря

лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей. Итак, в путь!.

- «Идем осторожно, чтоб не затоптать первые цветочки» - ходьба на носках
- «Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» - ходьба в полуприседе
- «Переступаем через лужи» - ходьба с широким шагом
- «Переходим болотце» - ходьба мелким шагом
- «Дышим лесным воздухом» - медленный шаг на носочках

Воспитатель: Вот мы и пришли в лес и услышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилетом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами.

## **2. Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения «Прилетели птицы (с флажками)».**

### **1 «Проба крыла».**

И.п.- о.с., флажки вниз. 1-6 – раскачивать флажки вперед-назад, 7-8 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

### **2 «Повороты в стороны».**

И.п. – ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2 – повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать вправо, 3-4 – и.п. То же движение влево(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

### **3 «Чистим ножки».**

И.п. – ноги на ширине плеч, флажки вниз. 1-2- наклон вперед, отвести руки с флажками назад, 3-4- и.п (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

### **4 «Разминаем ножки».**

И.п. – флажки вниз. 1-2- присесть, вытянуть флажки вперед, сказать сели, 3-4 – вернуться в и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

### **5 «Размах крыльев».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. 1-2 – скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать Ж-Ж-Ж, 3-4 – развести руки с флажками в стороны(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз).

### **6 «Прыжки».**

И.п. – ноги параллельно, руки на поясе. 1-8 – прыжки на месте на двух ногах, 9-16 – ходьба на месте(младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

### **7 «Звуки леса» - упражнение на дыхание.**

И.п. – ноги на ширине плеч. 1 – вдох носом, подняться на носки, руки вверх – в стороны, на счет 2-4 – выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать КУ-КУ, на втором – ТУК-ТУК – дятел стучит клювом по дереву(младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза).

## **3. Заключительная часть.**

**Подвижная игра «Зайчиха и зайчата».** Зайчата образуют круг, стоя на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один



зайчонок, другой – зайчиха. В руках зайчиха держит морковку. Зайчонок старается убежать от зайчихи – он не хочет есть морковку. А зайчиха хочет догнать зайчонка, чтобы покормить его – передать зайчонку морковку в руки. Убегающий зайчонок может в любой момент встать впереди кого-то из игроков, тогда тот, кто оказался позади, сам становится убегающим зайчонком. Бегать можно внутри и снаружи круга. Если догоняющий – зайчиха – запятнает убегающего – зайчонка, она передает запятнанному игроку морковку и игроки меняются ролями (2 раза).

### **Малоподвижная игра «Назови детеныша»**

Спокойная ходьба по группе.

## **МАРТ, 3-4 неделя**

### **Тема «Репка»**

#### **1. Вводная часть.**

Дети строятся полукругом.

Воспитатель: Ребята, мы с вами знаем много сказок, в том числе сказку «Репка». Сегодня мы станем артистами и покажем сказку «Репка» в движении. Решили дед и баба посадить репку. Только со здоровьем у них было не все в порядке. И внучка посоветовала им по утрам делать зарядку, чтобы здоровье поправить.

Ходьба друг за другом, построение в колонну.

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения.

##### **1 «Дед показывает бабке свои руки».**

И.п. – основная стойка. 1-2 – руки вперед ладонями вверх, 3-4 – и.п.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

##### **2 «Дед осматривается вокруг, ищет, куда бабка семена положила».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, посмотреть за правое плечо, 3-4 – и.п., 5-6 – поворот влево, посмотреть за левое плечо, 7-8 – и.п.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

##### **3 «Дед перебирает семена».** И.п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 – наклон к правой ноге, левая рука вверх, 3-4 – и.п., 5-6 – наклон к левой ноге, правая рука вверх, 7-8 –

и.п.(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

##### **4 «Нашел! Весело деду».**

И.п. – о.с. 1-2 – приседание, руки вперед, хлопок, 3-4 – и.п.( младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

##### **5 «И Жучка, и мышка, и кошка вокруг деда прыгают».**

И.п. – 1-4 – прыжки в правую сторону вокруг себя, 5-8 – ходьба на месте. То же в другую сторону( младшие дети – 5 раз, старшие – 7 раз)

##### **6 «Устал дед, отдышаться никак не может».**

И.п. – о.с. 1-2 – вдох через нос, 3-6 – длинный выдох (5 раз)

#### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: Вот собрались все дружные работники. Теперь у них все получится! А мы выберем деда, бабку, внучку, Жучку, кошку, мышку. И

попробуем тоже вытянуть репку.

**Подвижная игра «Репка».** Дети делятся на две команды. На расстоянии 3 м. стоят цветные кегли (репки). По сигналу первым от каждой команды бежит дед, обегает вокруг кегли и возвращается. Берет за руку бабушку и бегут вдвоем, обегают вокруг кегли и возвращаются. И так бегают, пока не образуется цепь из всего звена. Последний раз бегут, держась за руки, все члены команды, последней в цепи бежит мышка. Мышка берет кеглю, и вся цепочка возвращается к старту. Выигрывает та команда, которая первой прибежала.

Воспитатель; Вытянули репку! Теперь можно и поиграть!

**Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте».** Выбираются кошка и мышка. Играющие встают рядами по 5 человек и берут друг друга за руки. Мышка от кошки убегает между рядами. Как только кошка начинает догонять мышку, по сигналу воспитателя играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. Кошка вновь оказывается далеко от мышки. Когда кошка поймает мышку, они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

## **АПРЕЛЬ, 1-2 неделя**

### **Тема «Юные космонавты»**

#### **1. Вводная часть.**

Дети строятся в одну шеренгу, ходьба по залу.

Ждут нас быстрые ракеты (ходьба на месте, на носках, руки на поясе)

Для полета на планеты (ходьба на внешней стороне стопы)

На какую захотим, (корпус наклонен, руки в стороны)

На такую полетим. (руки назад, голова поднята)

Но здесь есть один секрет (присесть, спина прямая, руки вперед)

Опоздавшим места нет (плечи отвести назад, руки назад)

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения

**1 «Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях».** И.п. – о.с. стоять на пятках, не сходя с места; стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка: пятка одной ноги прижата к пальцам другой ноги, руки на поясе; кружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

**2 «Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах».**

И.п. – о.с., вдох. 1-2 – наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука С-С-С, 3-4 – и.п. – выдох То же в левую сторону. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

**3 «Полет на Луну».**

И.п. – о.с. 1-2 – вдох, 3-4 – на выдохе тянуть звук А-А-А, медленно поднимая левую руку, дотянуться до Луны, 5-6 – медленно вернуться в и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

#### **4 «Полет к звездам».**

И.п. – о.с. 1-2 – вдох, 3-4 – на выдохе тянуть звук А-А-А, медленно поднимая правую руку, 5-5 – медленно вернуться в и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз).

#### **3. Заключительная часть**

**«Тренировка в невесомости».** Дети получают по воздушному шару и, подбрасывая его на ладони, пытаются как можно дольше не дать ему коснуться пола.

Спокойная ходьба.

Воспитатель: Вы замечательно справились с заданиями. Поздравляю вас! Когда вырастите, обязательно станете космонавтами. Шары остаются у вас, играйте с удовольствием.

### **АПРЕЛЬ,3-4 неделя**

#### **Тема «Дорожные правила»**

##### **1. Вводная часть.**

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о правилах на дороге. Какие виды наземного транспорта вы знаете? (ответы детей). А какие виды водного транспорта вы знаете? (ответы детей). А виды подземного транспорта? (ответы детей). Представьте, что все виды транспорта поссорились. Кто может помочь в такой беде? Светофор, верно. Нужно его найти и позвать на помощь.

- «Ходьба по кругу с флажками»

1 – руки всем вперед поднять.

2,3,4 – и шагать, шагать, шагать

5 – руки вверх перевести

6,7,8 – и идти, идти, идти

9 – руки в стороны держать

10,11,12 – и шагать, шагать, шагать

13 – руки вниз переведем

14,15,16 – и идем, идем, идем.

- «Ходьба по кругу в полу приседе» (2-3 мин) □ «Подскоки» (небольшие подскоки с продвижением вперед, на каждый подскок меняем положение рук вперед-назад. Нога и рука разноименные)

- Воспитатель: Теперь настала пора серьезно заняться изучением сигналов: как их правильно подавать, что не надо забывать.

##### **2. Основная часть.**

##### **Общеразвивающие упражнения (с флажками).**

1 И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-2 – поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

2 И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – менять положение рук: правая рука вперед- вниз, левая вперед - вверх (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

3 И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – маховое движение, руки через стороны вверх, наверху скрестить правую руку перед левой, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

4 И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – правую руку вверх, левую – в сторону, 3-4 – и.п., 5-6 – левую руку вверх, правую – в сторону 7-8 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

5 И.п. – о.с. 1-2 – присест, руки вперед, 3-4 – и.п.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

6 И.п. – о.с. 1 – прыжок, ноги врозь – руки в стороны, 2- и.п., 3-8 – 10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.(младшие дети – 2 раза, старшие – 4 раза)

### **3. Заключительная часть**

**Подвижная игра «Назови вид транспорта».** Дети стоят в кругу, водящий с мячом – в центре. Водящий бросает мяч игроку и говорит:

«Воздух» (ребенок должен назвать какой либо вид воздушного транспорта), «Земля» (наземный транспорт), «Вода» (водный). Кто не знает ответа, выходит из игры.

**Подвижная игра «Светофор».** Дети стоят друг за другом в колонне по одному. Воспитатель напоминает детям, что означают сигналы светофора:

Красный – двигаться опасно

Зеленый – проходите, путь открыт

Желтый – жди сигнала для движенья.

Когда воспитатель показывает зеленый сигнал светофора, дети идут в обход по группе, зеленый – хлопают в ладоши, продолжая ходьбу;

красный – замирают на месте неподвижно. Тот, кто перепутает сигнал, становится позади колонны.

Спокойная ходьба по группе.

## **МАЙ, 1-2 неделя**

### **Тема «Мы хотим Родине служить»**

#### **1. Вводная часть.**

Дети строятся под музыку полукругом. Воспитатель: Скоро вся страна будет отмечать День Победы. Наши мальчики – будущие защитники Родины. Этот праздник празднуют и взрослые, и дети. Каждым нашим упражнением мы поздравляем солдат и офицеров различных родов войск.

Ходьба как солдаты по группе. Построение в две колонны.

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения.

##### **1«Салют».**

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-2 – поднять высоко руки вверх, громко хлопнуть в ладоши, сказать «Салют», 3-4 – и.п. (младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

##### **2 «Летят самолеты».**

И.п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 – руки в стороны, 3-4 – наклоны то в одну, то в другую стороны, 5-6 и.п. .(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **3 «Танки».**

И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-2 – согнуть ноги, упираясь стопами в пол, 3-6 – выпрямлять ноги попеременно, 5-6 – и.п. .(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **4 «Пограничники в дозоре».**

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, «смотреть в бинокль».1-2 – перекат на спину, держа бинокль у глаз, 3-4 – перекат на живот, держа бинокль у глаз.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **3. Заключительная часть.**

Воспитатель: А какой праздник без песни?

Ходьба по залу друг за другом. Дети поют песню «Бравые солдаты».

Построение в одну шеренгу.

Воспитатель: Итак, мы увидели, что вы - достойная смена нашим сегодняшним защитникам! Придя домой, обязательно поздравьте своих пап и дедушек с праздником.

Дети под музыку делают «круг почета».

## **МАЙ, 3-4 неделя**

### **Тема «Прогулка в лес»**

#### **1. Вводная часть.**

Мы в лесу весеннем целый день гуляли (ходьба друг за другом с наклоном вперед и разведением рук в стороны)

Любовались травкой, воздухом дышали.

Травкой под ногами выстлана земля,

Идем на носочках, ступая слегка (ходьба на носках)

Вот деревья стали у нас на пути.

Обежать их надо или обойти (ходьба друг за другом. Бег змейкой в чередовании с ходьбой змейкой)Тучка-невеличка дождь прислала нам(бег врассыпную)

Побежим под дерево, спрячемся мы там (ходьба врассыпную).

#### **2. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения.

##### **1 «Дуб».**

И.п. – о.с. 1-2 – руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 и.п. .(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

##### **2 «Ива».**

И.п. – стойка на коленях. 1-2 – руки вперед коснуться пола, 3-4 и.п. .(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

##### **3 «Елочка».**

И.п. – сед с прямыми ногами, руки вниз. 1-2 – руки вперед, коснуться носков, 3-4 –и.п. .(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

##### **4 «Сухие ветки».**

И.п. – лежа на животе. 1-4 – перекал со спины на живот и обратно, 5-8 – и.п.  
(младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **5 «Листики».**

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают колени 1-3  
– качаться на спине, 4- и.п. (младшие дети – 4 раза, старшие – 6 раз)

### **6 «Осинка».**

И.п. – о.с. 1-4 – прыжки на двух ногах «ноги врозь- ноги вместе», 5-8 –  
ходьба на месте.(младшие дети – 6 раз, старшие – 8 раз)

### **7 «Дровосек» - упражнение на дыхание (2 раза)**

### **3. Заключительная часть.**

#### **Подвижная игра «У медведя во бору».**

Ходьба друг за другом с заданиями для рук.

Теплый ветер гладит лица, (руки вверх)

Лес шумит густой листвоу. (покачивание руками из стороны в сторону)

Дуб нам хочет поклониться, (наклоны туловища вперед)

Клен кивает головой . (наклоны головы вперед)

А кудрявая береза (кружение на месте)

Провожает всех ребят,

До свиданья, лес зеленый!

Мы уходим в детский сад! (ходьба друг за другом)