Сентябрь

Комплекс №1

Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.

**Упражнения без предметов.**

**1.**И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение. (5 раз)

2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз)

3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение. (5 раз)

4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).

5. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).

Комплекс гимнастики после дневного сна.

«Веселый котенок»

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.- лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф»- выдох, и.п., вдох (через нос)

4. И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши- выдох, развести ладони в стороны- выдох.

6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Комплекс №2

1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом ( воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем ( у него в руках мяч).

**Упражнения без предметов.**

1. «Покажи ладошки» И.п.- стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

Поднять руки вперед- вот наши ладошки, вернуться в и.п.(5 раз)

1. «Покажи колени». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п.

1. «Большие и маленькие» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза)

1. И.п.- стоя. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах «как мячики» (2-3 раза).

1. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).

Комплекс гимнастики после дневного сна.

«Прогулка по морю»

1. «Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка» И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, (поднять верхнюю и нижнюю части туловища) держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.п.- о.с., прыжки на двух ногах.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.- о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе ( живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Октябрь

Комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем- он паровозик.

**Упражнения с кубиками.**

1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в и.п.
2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п.
3. И.п.- сидя, ноги скрестить, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
5. Игровое задание «Быстро в домик» Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой за воспитателем на другую сторону площадки

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Прогулка в лес»

1. «Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (Желуди) и.п. – о.с., руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (Береза)и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох. И.п.

Комплекс №2

1. Ходьба в россыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки» бег в россыпную, помахивая руками, как крылышками.

**Упражнения без предметов**

1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед – назад 4 раза подряд, вернуться в и.п.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (5 раз)
3. и.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза)
4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног «Как жучки» (серия движений на счет 1-4, повторить 3- 4 раза)
5. игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении.

Комплекс гимнастики после дневного сна

« Дождик»

1. И.п. сидя, ноги скрестить «По-турецки» . сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала – кап!

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

Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.

1. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
2. И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали»
3. И.п. о.с. поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем»

6. И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим

7. И.п. о.с. приседания Под кусточком посидим».

Ноябрь

Комплекс №1

1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем м вместе говорят:

Тишина у пруда,

Не колышется вода,

Не шумите камыши,

Засыпайте, малыши.

По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква- ква- ква»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.

**Упражнение с погремушками**

1. и.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в и.п.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.наклониться,коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п.
3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в и.п.
4. и.п.- ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах с небольшой паузой, затем повторить прыжки.
5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка)

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Прогулка»

1.И.п.- Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Развести носки ног в стороны, в и.п.

4. «Пешеход». И.п.то же. Переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.п.- о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Комплекс №2

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробушки!» остановиться и сказать: «Чик- чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.

**Упражнения с мячом большого диаметра**

1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и.п.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п.
3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в и.п.
4. И.п.- сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево. Перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза)
5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Неболейка»

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

Декабрь

Комплекс №1

1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.

**Упражнения с кубиками.**

1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в и.п.
3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать , вернуться в и.п.
4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое задание «Кошки и птички». В центре площадки (зала)на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают за черту. Игровое задание проводится один или два раза, не более.
6. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

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

Комплекс №2

1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3м, шириной 30 см). На одной стороне площадки ( из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.

**Упражнения без предметов.**

2.И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п.

4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п.

5. Игра « Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становясь близко друг к другу, и говорят: Раздувайся, пузырь,

Раздувайся большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши- пузырь лопнул. Игра повторяется.

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Поездка»

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

Январь

Комплекс№1

1.Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.

**Упражнения на стульях.**

2.И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.

3. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево). Вернуться в и.п.

4.- стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в и.п.

5. И.п.- стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

6. Игра малой подвижности «Тишина» (см комплекс №5).

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Самолет»

1. И.п.- сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

1. И.п.- то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел.
2. И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5.И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)

6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

Комплекс №2

1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробушки». Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, положенных заранее в две линии (шеренги).

**Упражнения с обручем.**

1. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, вернуться в и.п.
2. И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровне пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п.
3. И.п.- сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед, коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться, вернуться в и.п.
4. И.п.- стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче.
5. Игровое упражнение «Найдем мышонка».

Комплекс после дневного сна

«Два брата через дорогу живут…»

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

2.И.п.- то же. Быстро моргать глазами 1-2мин.

3.И.п.- то же. Массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течении 1мин.

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

5. И.п.- то же. Отвести глаза вправо, влево.

6. И.п.- то же. Отвести глаза вверх, вниз.

Февраль

Комплекс №1

1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.

**Упражнения с погремушками**

2.И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить через стороны вниз, вернуться в и.п.

3.И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонит, выпрямиться, вернуться в и.п.

4.И.п.- сидя, ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться.

5.И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3-раза.

6.Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс гимнастики после дневного сна

«Жук»

1.И.п.- сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем.

В группу к нам залетел, Зажужжал и запел: «ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел

Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

3.Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть

Не дадим ему присесть.

4.Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5.И.п.- стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками

Зажужжал и закружился «ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

6.Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко

7.Поднять руки вверх, посмотреть вверх

Жук на верх полетел И на потолок присел.

8.Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.

10.Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

**Комплекс №2**

**(с кубиками)**

Ходьба в колонне, на носках, пятках. Семенящий бег с изменением направления.

**1. «Подъемный кран»**. 6 раз

И.п.: о.с.;

Руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону на носок; и.п.

**2. Наклон**.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки к плечам;

наклониться вперед, кубики положить (взять) у пяток; и.п. 6 раз

**3. «Сядь не урони»**. 5 раз

И.п.: сидя, ноги скрестить, кубики на ладонях, руки согнуты в локтях;

потянуться за руками вперед, встать, развести согнутые руки в стороны; сесть; и.п.

**4. «Самолет».**

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях; прогнуться, поднять туловище и ноги вверх, руки в стороны, и.п.

Прыжки на одной ноге, прыжки на двух ногах.

Бег с высоким подниманием ног. Обычный бег, ходьба.

Комплекс после дневного сна

«Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,  
Улыбнулись, потянулись( Дети потягиваются, лежа на спине.)  
Лапки друг о дружке трем( Потирают одну руку о другую.)  
И в ладошки громко бьем. (Хлопают.)  
А теперь поднимем ножки,( Поочередно поднимают ноги.)  
Как у нашей мамы Кошки,  
Левая и правая – мы котята бравые.  
На животик повернулись, (Переворачиваются на живот.)  
Снова дружно потянулись,  
Оторвали от подушки (Поднимают и опускают голову.)  
Носик, голову и ушки,  
На коленки резво встали - (Двигают тазобедренными суставами влево  
«Хвостиками» помахали, и вправо.)  
Выгнулись, прогнулись,( Выгибают и прогибают спину.)  
На бок повернулись,( Поворачивают голову вправо и влево.)  
Сели на кроватке, (Сидя на кровати, свешивают ноги),  
Почесали пятки, почесывают пятки.  
Постучали об пол немножко, (Стучат пятками об пол.)  
Набирайтесь силы, ножки!  
Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке, (Ходят по "дорожке"-импровизированной.  
По дорожке не простой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой - вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день,  
Веселый день!» 

**МАРТ**

Комплекс № 1.

Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Бег врассыпную, ходьба в колонне.

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

**1. «Мяч вверх».** 6 раз

И.п.: о.с., мяч в руках; одновременно поднять мяч вверх и отставить правую (левую) ногу на носок назад; и.п.

**2. «Повернись»**. 6 раз

И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч у груди; повернуться вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его; и.п.

**3. «Пружинка»**. 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди; чуть присесть, стукнуть мячом об пол, поймать его; и.п.

**4.«Прокати»**. 6 раз И.п.: сидя, ноги врозь; катить мяч назад, перебирая руками; и.п.

**5. «Подними ногу»**. 6 раз И.п.: лежа на спине, мяч вверх; поднять правую (левую) ногу, коснуться мяча; и.п.

**6.Прыжки на месте на двух ногах**. 20 \*3

**Подвижная игра « Наседка и цыплята».**

Комплекс после дневного сна

«Потягушечки».

* И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.  
  1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
  2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
  3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».  
  Массаж головы.  
  Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.
* И.п. – стоя возле кровати.  
  1. «Сокращение» стоп.  
  2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
  3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
  4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
  5. Приседание на носки.

**Комплекс № 2**

**(с обручем).**

Ходьба в колонне. Ползание на спине «Червячок».

Бег в умеренном темпе. Ходьба «Буратино».

**1. «Обруч вперед»**. 6 раз

И.п.: о.с., обруч внизу, хват руками с боков; одновременно поднять обруч вперед и отставить правую (левую) ногу на носок в сторону; и.п.

**2. Приседание**. 6 раз

И.п.: стоя в обруче; присесть, взять обруч хватом рук с боков; встать, поднять обруч до пояса; присесть, положить обруч; и.п.

**3. «Повернись».** 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу, хватом рук с боков; поднять обруч вперед, повернуться вправо (влево), повернуться вперед, и.п.

**4. Наклоны вперед**. 6 раз И.п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться вперед и коснуться обручем пола между пяток, поднять обруч вверх, и.п.

**5. «Удержи обруч»**. 6 раз

И.п.: лежа на животе, руки в упоре на предплечьях;

приподнять туловище, ноги вверх, руки вытянуть вперед, удержать обруч, и.п.

**6. «Потянись»**. 6 раз И.п.: лежа на спине; обруч за голову, потянуться; и.п.

Прыжки на месте на двух ногах.

**Подвижная игра « Светофор».**

Комплекс после дневного сна

«Потягушечки».

(Продолжение)

**1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным** дыханием.  
2. Пошевелите пальцами рук и ног.  
3. Сожмите пальцами в кулаки.  
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
6. Опустите руки.  
7. Разотрите ладони до появления тепла.  
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
11. Потяните две ноги вместе.  
12. Прогнитесь.  
13. Сели.  
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

**АПРЕЛЬ**

**Комплекс №1.**

Ходьба в колонне, ходьба на носках и пятках, бег семенящим шагом.

**1. Хлопок над головой**. 6 раз

И.п.: о.с.; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши; и.п.

2. Поворот. 6 раз И.п.: стоя на коленях, руки на поясе; повернуться вправо (влево), руки за голову, и.п.

**3. Наклон вниз**. 6 раз И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной; руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, захватить голень руками ухом коснуться ноги; и.п.

**4. «Ногу в сторону»**. 6 раз

И.п.: сидя на пятках, руки на пояс; встать на колени, отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, приставить ногу; и.п.

**5. Хлопок по коленям**. 6 раз И.п.: лежа на спине; одновременно поднять прямые ноги и руки вверх, ладонями хлопнуть по коленям, и.п.

Прыжки на двух ногах. 24\*2

Прыжки на одной ноге. 12\*2

Бег. Ходьба.

Комплекс после дневного сна

"Кто растёт?"

1. «Дерево» Лёжа спрятать голо­ву в колени, обхватить их руками. Это се­мечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно потянуться , затем распрямить тулови­ще, вытягивая руки вверх над головой (4 раза).

2. «Вертушка». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 -ноги положить влево (впра­во); 2,4 - и.п. (8 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 — руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги макси­мально приблизить к затылку; *4*- и.п. *(4 раза).*

Кто растёт? Мы растём. И расти не устаём.(Похлопали в ладоши).

* И.п. – стоя возле кровати.  
  1. «Сокращение» стоп.  
  2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
  3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
  4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
  5. Приседание на носки.

Комплекс № 2

(с гимнастической палкой).

Ходьба в колонне, мелким и широким шагом, «деревянные человечки».

Бег врассыпную.

**1. Поднимание палки вверх**. 6 раз И.п.: о.с., палка в руках внизу, хват сверху; одновременно поднять палку вверх, отвести ногу назад на носок;

и.п.; то же, отставляя другую ногу.

**2. Наклон вперед**. 6 раз И.п.: ноги врозь; наклониться , положить палку на пол; и.п.;

наклониться, взять палку; и.п.

**3. Выпрямление ног**. 6 раз

И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, палка перед ногами; приподнять ноги, вытянуть вперед, перенести через палку; и.п.

**4. Повороты в стороны**. 6 раз

И.п.: стоя на коленях, палка за плечами;

поворот вправо (влево); и.п.

**5. «Палку вверх».**6 раз

И.п.: лежа на животе, палка в руках; прогнуться. Вытянуть руки вперед-вверх; и.п.

**6. «Пройди по палке, опираясь пятками».** 4 раза

Прыжки на месте на двух ногах с разным положением рук.

**Подвижная игра «Совушка**».

Комплекс после дневного сна

"Мы лётчики"

*1. «Заборчик». И.п. -*лежа на спине, руки над головой. *1-2 -*поднять одновре­менно руки и ноги вверх, голову не поднимать; *3-4*- и.п. *(6 раз).*

*2. «Присядем!». И.п. -*руки над головой.1-2 - присесть, руки вперед; *3-4 -*и.п. ( *8 раз).* 3. *«Самолет готовится к полету». И.п. —* стоя на коленях, руки внизу. *1-2 -*поворот вправо, руки в стороны; *3-4 —*и.п.,  *5-6*- поворот влево, руки в стороны; 7*-8 -*и.п. *(8 раз). 4. «Самолет». И.п. -*лежа на животе, руки вытянуты вперед. *1-2 -*поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; *3-4 -*и.п. *(4 раза).*

* И.п. – стоя возле кровати.  
  1. «Сокращение» стоп.  
  2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
  3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
  4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
  5. Приседание на носки.

**МАЙ**

**Комплекс № 1.**

Ходьба, ходьба мелкими и широкими шагами с сохранением правильной осанки.Бег врассыпную. Ходьба в колонне.

**1. «Поверни мяч»**. 6 раз

И п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу; мяч вперед, кистями рук повернуть мяч к себе, руки согнуть, мяч вперед. И.п.

**2. «Прокати»**. 5 раз И.п.: ноги шире плеч, мяч на полу между ног, руки за спиной; наклониться вниз, прокатить мяч от ноги к ноге 4 раза; и.п.

**3. «Прокати мяч вокруг себя».**5 раз И.п.: сидя, ноги скрёстно, мяч перед грудью; повернуться вправо (влево), прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук.

**4. «Бревнышко»**. 6 раз

И.п.: лежа на спине, мяч вверх; поворот на живот, спину в правую (левую) сторону.

**5. « Не отпускай».**5 раз И.п.: сидя ноги в упоре сзади, мяч зажат между ступнями; поднять ноги, согнуть в коленях, подтянуть к себе; выпрямить, опустить.

Прыжки на месте на двух ногах с разным положением рук. **Бег. Ходьба**.

Комплекс после дневного сна

(Повторение упражнений из предыдущих комплексов)

**Комплекс № 2.**

Ходьба в колонне. Ходьба «пингвины». Бег семенящими шагами. Ходьба.

**1. «Хлопок»**. 6 раз И.п.: ноги на ширине плеч , руки на поясе;

поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши; отвести назад, хлопнуть в ладоши.

**2. «Повернись».** 6 раз

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе;

Повернуться вправо (влево), хлопнуть в ладоши; и.п.

**4. Приседание**. 6 раз **5. «Ласточка».** 5 раз И.п.: присесть, руки согнуть в локтях перед собой; встать, отвести руки назад, прогнуться ( «ласточка летит» ); и.п.

**6. «Салют»**. 6 раз

И.п.: о.с.; махи руками вверх, скрестно вниз через стороны.

**Подвижная игра « Лягушки и цапля»**.

Комплекс после дневного сна

(Повторение упражнений из предыдущих комплексов)