Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Красносопкинский детский сад «Алёнка»»

**Картотека гимнастики**

 **Выполнила воспитатель:**

 **Цеперинда Тамара**

 **Александровна**

**Сентябрь месяц**

**Комплекс № 1**

***«Ласковая киска»***

**Воспитатель:** Ребята, угадайте, кто сегодня придёт к нам в гости:

*«Мохнатенькая, усатенькая. На лапках царапки, молочко пьёт,*

*«Мяу – мяу!» - поёт».(кошка)*

Правильно. А теперь. Ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой (*воспитатель надевает маску кошки и проводит зарядку).*

**1**.Ходьба обычная за кошкой (20 секунд).

- Бег обычный (20 секунд).

- Ходьба со сменой направления (20 секунд).

- Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Кошечка греется на солнышке».**

**2.**И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

- Наклонить голову к плечу. Вернуться в исходное положение.

Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходное положение.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

**«Кошечка играет».**

***3.***И. п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

- Наклониться вперёд, положить голову на колени. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. Темп медленный.

**«Кошечка дышит»**

***4.***И. п. – сидя на полу.

- Сделать вдох носом.

На выдохе протянуть: «М-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.Повторить 5 раз.

**«Кошечка спряталась»**

***5.****И. п. – стоя, руки внизу.*

- Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**«Кошечка радуется»**

***6.****И. п. – стоя, руки внизу.*

- Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть.**

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой *«стайкой»*-

(1,5 минут).

**Комплекс № 2**

***«Весёлые гуси»***

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами, ребята, будем гусятами. Гуси, гуси! (*Га-га-га)*. Ну летите же сюда! (*ребята собираются около воспитателя).* Гуси гуляют по лужайке *(ходьба стайкой 15 секунд)*. Гуси подняли крылышки вверх *(ходьба за воспитателем, руки вверх 15 секунд)*. Гуси радуются солнышку *(бег врассыпну15секунд)*.

**1.**Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Гуси проснулись».**

**2.**И. п. – стоя, руки опущены.

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

Вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Гуси шипят».**

**3.**И. п. – стоя, руки за спиной.

- Наклониться вперёд, отвести руки назад, сказать *«Ш-ш-ш!».*

Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раз. Темп медленный.

**«Спрятались гуси».**

**4.**И. п. – стоя, руки внизу.

- Присесть, руки положить на голову. Вернуться в исходное

 положение. Повторить 3 раз. Темп медленный.

**«Радуются гуси».**

**5.**И. п. – стоя.

- Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:**  Гуси, гуси! (*Га-га-га)*. Есть хотите? (*Да-да-да!)*Ну летите же домой!

- Медленный бег за воспитателем «*стайкой*» (30 секунд). Медленная ходьба за воспитателем (30 секунд).

**Октябрь месяц**

**Комплекс № 1**

***«Звонкие погремушки»***

**Воспитатель:**«Динь – дон, динь –дон. Погремушки нам купили. У Матвея, у Валюшки, и у Вани погремушки. И звенит со всех сторон: Дили – дили – дили – дон».

*(На полу заранее разложены погремушки. Воспитатель надевает на себя колпак Петрушки.*

**1.**Ходьба друг за другом по кругу около погремушек (20 секунд).

- Бег друг за другом по кругу. Остановка около погремушек.

- Дети берут в руки по две погремушки.

**Упражнения с погремушками.**

**«Покажи погремушку»**

***2****.И. п. – стоя, руки с погремушками опущены.*

- Поднять руки через стороны вверх. Погреметь погремушками.

Вернуться в и. п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Спрячь погремушку»**

***3.И*** *.п. –сидя, ноги вместе, погремушки в руках.*

- Наклониться вперёд, спрятать погремушки за стопами ног. Вернуться в и.п.

Наклониться, взять погремушки и сказать: «Вот!» Вернуться в и. п. *(2 раза)*

**«Положи погремушку»**

***4.****И. п. – стоя, руки с погремушками внизу.*

- Присесть, положить погремушки на пол. Вернуться в исходное положение.

Присесть, взять погремушки и сказать: «Вот!»Вернуться ви.п. *(2 раза)*

**«Звонкие погремушки»**

***5.****И. п. – стоя, руки с погремушками согнуты в локтях.*

- Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 30 секунд.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:** *«Динь – динь – динь. Вместе ловко побежим.*

*Погремушкой, погремушкой звонко, звонко позвеним».*

- Бег за Петрушкой (20 секунд).

*«Погремушка, не звени. Хватит, хватит, отдохни».*

- Спокойная ходьба врассыпную.

**Комплекс № 2**

***«Любимые игрушки»***

**Воспитатель:** Ребята, вы любите играть с игрушками? Какие у вас любимые игрушки? Сегодня мы в наших упражнениях покажем некоторые игрушки.

**1.**Ходьба врассыпную (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд).

- Ходьба врассыпную (10 секунд). Остановка. Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Кукла»**

***2.****И. п. – стоя, руки опущены.*

- Поднять руки перед собой – вверх.

Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Неваляшка»**

***3.****И. п.- сидя, ноги раздвинуты, руки на поясе.*

- Наклониться вперёд.

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раз. Темп медленный.

**«Медвежонок»**

***4.****И. п. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.*

- Поднять одну ногу, опустить. То же другой ногой.

Повторить по 3 раза. Темп медленный. Показ и объяснение воспитателя.

**«Весёлый мячик»**

***5.****И. п. – стоя, руки произвольно.*

- Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Как хорошо вы выполнили упражнения, молодцы.

А теперь давайте поиграем в ***игру «Найди игрушку».***

- В центре группы педагог сажает на пол игрушки – куклу и медвежонка.

Дети бегут за воспитателем по кругу. По сигналу педагога девочки

подбегают к кукле, а мальчики к мишке.

Повторить 2 раза.Ходьба вокруг игрушек.

**Ноябрь месяц**

**Комплекс №1**

***«Части тела»***

**Воспитатель:** Ребята, покажите мне свои руки. А теперь покажите ноги.

Теперь покажите колени. Молодцы. Все вы знаете и умеете. Сегодня

Мы проведём зарядку и поиграем с нашими ручками, ножками,

Коленками. Будьте внимательны.

1. Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд). Бег врассыпную (20 секунд).

- Ходьба обычная (10 секунд). Остановка. Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Покажи руки»**

***2.****И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Руки вперёд, выпрямиться и сказать: «Вот!»

Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Где колени»**

***3.****И. п. – стоя, ноги расставлены, руки за спину.*

- Наклониться вперёд, ладони положить на колени, смотреть на колени

и сказать *«Вот!»*

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раз. Темп медленный.

**«Спрячь голову»**

***4.****И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки на пояс*

- Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Верн.в и. п.

Повторить по 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**«Прыгают ножки»**

***5.****И. п. – стоя, руки произвольно.*

- Подпрыгивание на месте, 8-10 подпрыгиваний *(2 раза)*. Черед.с ходьбой.

**Заключительная часть.**

**Воспитатель:** Какие вы молодцы. Вы знаете не только части тела, но и

Правильно выполнили все упражнения. А сейчас я предлагаю выполнить

упражнение на дыхание.

***Дыхательное упражнение «Вырасти большой»***

- Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться,

подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню –

выдох. Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 3-4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем (20 секунд).

**Комплекс № 2**

***«Петя - петушок»***

***Воспитатель:****Ребята, к нам в гости пришёл петушок (показ игрушки).*

**Петушок**: Ку – ка – ре – ку.

**Воспитатель:**Петушок, петушок, золотой гребешок…….

**Петушок**:Я хочу провести с ребятами зарядку.

**Воспитатель:**Покажем петушку, как мы умеем ходить.

**1.**Ходьба стайкой за петушком (20 секунд). Ходьба высоко поднимая

колени, отводя руки в стороны, хлопая ими по бокам (20 секунд).

Бег врассыпную (*убегаем от петушка*). Ходьба врассыпную (20 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Петушок машет крыльями»**

***2.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.*

- Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Указания:*«Держите спину ровно».

**«Петушок пьёт водичку»**

***3.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.*

- Наклониться. Вернуться в исходное положение. Высоко поднять голову.

Повторить 4 раз. Темп умеренный.

*Указания:*«Хорошо выпрямить спину после наклона».

**«Петушок клюёт зёрнышки»**

***4.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.*

- Присесть, постучать пальчиками по полу.

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раз. Темп умеренный.

**«Петушок радуется»**

***5.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.*

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

Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

**Заключительная часть.**

- Ходьба в колонне за петушком (30 секунд).

***Дыхательное упражнение* «Петушок»**

***6.****И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены.*

- Вдох. Вдыхая произносить: «Ку-ка-ре-ку!» Повторить 3 раза.

**Воспитатель:** Ребята, давайте выучим стихотворение про петушка:

 Петушок, петушок.

 Подари мне гребешок.

 Ну, пожалуйста, прошу,

 Я кудряшки расчешу.

*Дети благодарят петушка за интересные упражнения.*

**Декабрь месяц**

**Комплекс №1**

***«Цирковые медвежата»***

*(Дети входят в зал.Педагог предлагает им отгадать загадку).*

**Он всю зиму долго спал, лапу правую сосал. А проснулся – стал реветь.**

**Этот зверь – лесной…*(медведь).***

**Воспитатель:** Правильно, медведь. Вы когда –нибудь были в цирке?

Сегодня мы с вами побываем в цирке. Мы – цирковые медвежата.

*(Воспитатель предлагает каждому ребёнку – «медвежонку» занять*

*стульчик – «цирковое место»).*

**Воспитатель:** Медвежата разминаются перед выступлением.

**1.**Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд). Бег вокруг стульчиков (20 секунд)

- Ходьба вокруг стульчиков (10 секунд).

**«Дуем на лапки»**

Вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох *(2 раза).*

**Упражнения без предметов.**

**«Покажем лапки и спрячем»**

***2.****И. п. – сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки за спиной .*

- Руки вперёд – показали лапки.

Вернуться в исходное положение – спрятали лапки.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Указания:*«Вперёд не наклоняться».

**«Медвежата выступают»**

***3.****И. п. – сидя лицом к спинке стула, руки на спинке стула.*

- Поворот в сторону, посмотреть назад.

Вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

Повторить по 2 раза. Темп умеренный. Показ воспитателя.

*Указания:*«Крепко держаться за спинку стула ».

**«Медвежата топают ногами»**

***4.****И. п. – сидя на стуле, держаться за сиденье стула с боков .*

- Шагать, высоко поднимая колени. После 6-8 шагов остановка – отдых.

Повторить 4 раза. Показ и объяснение воспитателя.

**«Медвежата радуются»**

***5.****И. п. – стоя за стулом, ноги слегка расставлены, руки вниз .*

- 6-8 подпрыгиваний, затем ходьба вокруг стула.

Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

*Указания:*«Прыгать легко, мягко ».

**Заключительная часть.**

**«Устали лапки медвежат»**

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 сек.)

**«Прощание медвежат с гостями»**

Наклоны вперёд с глубоким выдохом (15 секунд).

**Воспитатель:** Медвежата заслужили вкусную награду. Но перед

едой необходимо вымыть лапки. Дети отправляются на завтрак.

**Декабрь месяц**

**Комплекс №2**

 ***«Весёлые обезьянки»***

*(Дети входят в зал).*

**Воспитатель:** Ребята, вы хотите поиграть? Отгадайте загадку.

**Зверь смешной в огромной клетке с ветки прыгает на ветку. Ест бананы, сладости к общей детской радости. *(Обезьянка)***

Правильно, это обезьянка. Посмотрите, к нам в гости спешит обезьянка!

*(Появляется обезьянка – игрушка, здоровается, приглашает*

*детей поиграть с ней, раздаёт им ленточки).*

**1.**Ходьба друг за другом (20 секунд). Бег стайкой за обезьянкой (20 секунд).

 Ходьба с выполнениемдыхательного упражнения:

***«Подуем на ленточки»*** (20 секунд). Ходьба по кругу (15 секунд).

**Упражнения с ленточками.**

**«Выше ленточки»**

***2.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с ленточками опущены.*

- Руки с ленточками вверх, посмотреть и через стороны опустить вниз.

 Повторить 4 раз. Темп медленный.Показ и объяснение воспитателя.

**«Помашем ленточками внизу»**

***3****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с ленточками за спиной.*

- Наклониться вперёд, помахать ленточками внизу.

Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раз. Темп умеренный.

Показ и объяснение воспитателя.

**«Поиграем ножками»**

***4****.И. п. – сидя на полу, руки с ленточками опущены.*

- Согнуть ноги, ленточки вверх, помахать, опустить, выпрямиться.

Повторить 4 раз. Дыхание произвольное.

**«Обезьянки радуются детворе»**

***5****.И. п. – ноги слегка расставлены, руки вниз.*

- 3-4 пружинки и 6 подпрыгиваний, затем ходьба со взмахиванием лен-ми.

 Повторить 2 раз. Поощрения.

**Заключительная часть.**

- Ходьба по кругу с различным положением рук (ленточки к плечам,

заспину, в стороны (20 секунд).

***Дыхательное упражнение«Дуем на обезьянку*»**(20 секунд).

**Январь месяц**

**Комплекс №1**

***«Серенький зайчишка»***

*(Дети входят в зал.Педагог предлагает им отгадать загадку).*

**Зимой беленький, летом серенький,**

 **Никого не обижает, сам всех боится.** *(Заяц)*

*Педагог надевает маску зайца и проводит зарядку.*

**1.**Ходьба по группе за зайчиком. - ходьба друг за другом (15 секунд).

«Покажем зайчику, какие мы большие» - ходьба на носочках (10 сек.).

Бег за зайчиком - обычный (20 секунд).

Потеряли зайчика - ходьба врассыпную (10 секунд).

Построение врассыпную.

**Упражнения без предметов.**

**«Зайка греет лапки на солнышке»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Руки вперёд, повернуть ладонями вверх - вниз, сказать: *«Тепло!»*

 Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

**«Зайка греет ушки»**

***3.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.*

- Повернуть голову в сторону. Вернуться в исходное положение.

Повернуть голову в другую сторону.Вернуться в исходное положение.

Повторить по 2 раза. Темп медленный.

**«Зайка прячет лапки»**

***4.****И. п. – стоя, руки в стороны.*

- Наклон вперёд, ладони положить на живот, сказать «Нет».

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**«Зайчик занимается спортом»**

***5****.И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.*

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

**Заключительная часть.**

***Игра* «Зайка серенький сидит»**

Воспитатель читает стихотворение ,сопровождая чтение показом

Соответствующих тексту движений. Дети вып-ют движ-я по тексту.

*Зайка серенький сидит и ушами шевелит.*

 *Вот так, вот так он ушами шевелит.*

 *Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.*

 *Вот так, вот так надо лапочки погреть.*

 *Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.*

Дети убегают, зайка ловит их. Игра повторяется 2 раза.

***Дыхательное упражнение* «Дуем на зайчика» -** повторить 2 раза.

**Январь месяц**

**Комплекс №2**

***«Зима»***

**Воспитатель:** Ребята, какое сейчас время года? Чем вам нравится

зима? Давайте покажем в упражнениях, как нам нравится зимушка –

зима.

**1.**Гуляем по зимней дороге ( ходьба по группе в колонне по

одному - 15 секунд).

-Гуляем с друзьями (ходьба парами, держась за руки – 10 секунд).

-Радуемся прогулкам на воздухе (бег врассыпную – 15 секунд).

-Ходьба врассыпную (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнения без предметов.**

**«Падает снег»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Руки поднять вверх – вдох. Опустить – выдох.

 Повторить 5 раз. Темп медленный.

**«Греем колени»**

***3****.И. п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.*

- Наклон вперёд, ладони на колени, подуть на колени, выпрямиться.

Повторить 4 раза. Темп умеренный *(выдох должен быть длиннее).*

**«Глазки устали от снега»**

***4****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Присесть. Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать глазами.

Посмотреть вверх. Повторить 3раза. (*Показ и объяснение воспитателя*).

**«Холодно»**

***5****.И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади*

- Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, обхватить руками.

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

**«Детвора рада зиме»**

***6****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.*

- 2-3 пружинки, 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

 Повторить 2 раз. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть.**

- Бег по залу врассыпную (20 секунд).

***Дыхательное упражнение* «Дуем на снежинки»**

- На счёт 1-2 – вдох. На счёт 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 3 раза.

Ходьба по залу врассыпную (15 секунд).

**Февраль месяц**

**Комплекс №1**

***«Герои сказок»***

**Воспитатель:** Ребята, вы любите сказки? Каких сказочных героев вы

знаете? *(ответы детей*.) Давайте в наших упражнениях покажем

героев сказок.

**1.**Ходьба друг за другом (20 секунд). Ходьба на носочках (10 секунд).

*Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:*

Наши ребятки на утренней зарядке

Всё делают как нужно, шагают в ногу дружно.

Раз – два, раз – два, шагают в ногу дружно. Раз – два, раз – два.

Бег обычный (20 секунд). Ходьба врассыпную (10 секунд).

**Упражнения без предметов.**

**«Винни – пух надувает воздушный шар»**

***2****.И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.*

- Согнуть руки в локтях, кисть сжать в кулак, поднести ближе ко рту и

Имитировать надувание шарика. Вернуться в исходное положение.

 Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**«Весёлый колобок»**

***3****.И. п. – лёжа на спине, руки вверх.*

- Поворот на бок, на живот, на другой бок, на спину.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

**«Забавный Буратино»**

***4****.И. п. – сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.*

- Согнуть ноги в коленях. Вернуться в исходное положение.

 Повторить 4 раза. Темп умеренный*(показ воспитателя).*

***5****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью.*

- 3 - 4 раза согнуть и разогнуть ноги, затем перейти на подпрыгивания.

- 8 - 10 подпрыгиваний. Повторить 2 раз, чередуя с ходьбой.

**Заключительная часть.**

Ходьба с различным положением рук (20 секунд).

Ходьба с остановками за воспитателем (20 секунд).

**Февраль месяц**

**Комплекс №2**

***«Весёлые зверята»***

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами вспомним некоторых животных и даже

покажем их в упражнениях, но сначала вы должны отгадать загадки.

**1.**Ходьба обычная за воспитателем (15 секунд).

Ходьба «змейкой» за воспитателем (15 секунд).

Бег «змейкой» за воспитателем (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд). Построение в круг.

**Упражнения без предметов.**

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте загадку: «Зверь лохматый, косолапый,

он сосёт в берлоге лапу» *(медведь)*

**«Неуклюжий медвежонок»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.*

- Раскачиваясь одновременно обеими руками вперёд-назад. Упражнение

Выполнять с большой амплитудой. 2-3 остановки.

Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Дыхание произвольное. Показ воспитателя.

**Воспитатель:** Отгадайте загадку: «Хитрая плутовка, рыжая головка.

Хвост пушистый – краса. А зовут её…» *(лиса)*

**«Лисичка ищет зайчат»**

***3****.И. п. – лёжа на животе, подбородок на согнутых руках.*

- Приподнять голову, смотреть вперёд.

Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Показ воспитателя.

**Воспитатель:** Отгадайте ещё одну загадку: «Мохнатенькая, усатенькая, сядет – песенку поёт, молоко из блюдца пьёт» *(Кошка)*

**«Кошечка отдыхает»**

***4****.И. п. – лёжа на спине, ладони прижаты к полу.*

-Повернуться на бок, подтянуть ноги к животу, руки под щёку – киска спит.

Вернуться в исходное положение. Киска просыпается.

 Повторить 5 раза. Темп умеренный.Показ воспитателя.

**Воспитатель:** Вои ещё одна загадка: «Зимой серенький, летом беленький.

Никого не обижает, сам всех боится» *(Зайчишка)*

**«Ловкий зайчик»**

***5.****И. п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе.*

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи.

Мягкой лапкой постучи, постучи.

Ты на травке посиди, посиди,

И немножко отдохни, отдохни.

Отдохнул, теперь вставай.

Прыгать снова начинай!

- Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки – ноги вместе -

Ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте.

Дыхание произвольное. Повторить 2 раза

**Заключительная часть.**

Ходьба по группе друг за другом с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки (60 секунд).

***Дыхательное упражнение* «Дуем друг на друга»**

*Указания:* «Выдох длиннее вдоха».

**Март месяц**

**Комплекс №1**

***«В гости к ёжику»***

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы отправимся в гости. А к кому – отгадайте.

**На спине иголки длинные и колкие.**

**А свернётся в клубок – нет ни головы, ни ног.*(ёжик)***

- Правильно, ёжик. Мы отправимся в гости к ёжику.

**1.**Идём по лесу - ходьба в колонне по одному (10 секунд).

- Идём по болоту –ходьба по кругу взявшись за руки (10 секунд).

- Убегаем от лисы – бег в колонне по кругу(15 секунд).

- Подходим к домику ёжика - ходьба (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнения без предметов.**

**Воспитатель:***(показ игрушечного ёжика*). Посмотрите, ребята, а вот и ёжик.

**Ёжик:** Здравствуйте, дети. Я только что проснулся. Давайте вместе

сделаем зарядку.

**«Ёжик потягивается»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.*

- Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в исходное положение.

 Повторить 5 раза. Темп медленный.Указания по осанке.

**«Ёжик приветствует ребят»**

***3****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.*

-Наклон вперёд, поворот головы в одну сторону, другую сторону.

 Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

*Указания:* «Резких движений не делать». Показ и объяснение воспитателя.

**«Ёжик греется на солнышке»**

***4****.И. п. – лёжа на спине, руки на поясе.*

- Поворот на живот – греется спинка.Повторить 5 раз. Темп умеренный.

***5****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.*

- 8-10 подпрыгиваний на месте и ходьба, размахивая руками.

Повторить 3 раза. *Указания:* «Прыгаем легко».

**Заключительная часть.**

**Ёжик:** Молодцы, ребята. Все упражнения выполнили правильно и красиво.

Я хочу поиграть свами.

***Подвижная игра*:** Дети свободно ходят по группе в разных направлениях.

По сигналу воспитателя (свисток, удар в бубен) они останавливаются

 и приседают на корточки*.* Повторить игру 3 раза.

- Ходьба за ёжиком (25 секунд). Дети благодарят ёжика.

**Март месяц**

**Комплекс №2**

***«Белочка в гостях у детворы»***

**Воспитатель:** Ребята, отгадайте, кто спешит к нам в гости:

 **Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу.**

**В дупле на старом дубе орешки я грызу.*(белка)***

*(Воспитатель надевает маску белки и проводит зарядку).*

**Белка:** Я принесла для всех детей шишки. Зарядку мы проведём с ними.

**1.**Ходьба по кругу за белкой (15 секунд).

- Ходьба между предметами (10 секунд).

- Бег в колонне по одному (20 секунд).

- Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

Белка раздаёт детям по две шишки.

**Упражнения с шишками.**

**«Ёжик потягивается»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.*

- Руки в стороны, улыбнуться. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз. Темп медленный. Указания по осанке.

 **«Положи и возьми шишки »**

***3****.И. п. – сидя, ноги врозь, руки с шишками у плеч.*

- Наклон вперёд, положить шишки у пяток. Верн.в исход. положение.

- Наклон вперёд, взять шишки.Повторить 5 раз. Темп умеренный.

**«Спрячьте шишку»**

***4****.И. п. – сидя, руки с шишками в стороны.*

- Шишки к животу, согнутыми в коленях ногами прикрыть шишки,

Опустить голову. Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

**«Отдыхают глазки»**

**5.**Поморгать глазами. Закрыть глаза. Поморгать. Посмотреть на шишки.

Показ и объяснение воспитателя.

**«Ёжик потягивается»**

***6****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Ходьба и бег вокруг шишек. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть.**

- Ходьба с различными упражнениями для рук (*шишки в руках*) – 20 секунд.

***Игра – массаж:***

- Дети садятся на пол. Одну шишку кладут на пол, другая шишка в руках.

Катать шишку в руках (20 секунд). Правой рукой катить шишку по левой

руке. Начинать от пальцев и поднимать выше по руке и обратно.

То же самое по левой руке.

***Апрель месяц***

***Комплекс №1***

***«Верная собачка»***

***Воспитатель:*** *загадывает загадку -*

 ***Гладишь – кусается,***

 ***Дразнишь – кусается.(собачка)***

*- Правильно, собачка. А хотите, чтобы она пришла к нам и провела зарядку?*

*Появляется собачка (игрушка).*

***1.***Идём за собачкой **-** ходьба в колонне по одному (15 секунд).

- Прыгаем как собачка –прыжки на двух ногах с продвижением

 вперёд (10 секунд).

- Собачка оставляет свои следы - бег «*змейкой*» за собачкой (20 секунд).

- Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг. Собачка предлагает

ребятам взять по одному мячу.

**Упражнения с мячом.**

**«Мяч вперёд»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч опущен.*

- Мяч вперёд. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз. Темп медленный. *Указание*: «Спина прямая».

**«Мяч на пол»**

***3****.И. п. – стоя, ноги врозь, мяч опущен.*

- Наклон вперёд, достать мячом пола. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4раза. Темп медленный. Показ воспитателя.

**«Мяч вверх»**

***4****.И. п. – сидя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу..*

- Подняться на колени, мяч вверх. Посмотреть на мяч.

- Вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.Показ воспитателя.

**«Вокруг мяча»**

***5****.И. п. – стоя, ноги вместе, руки за спину, мяч на полу.*

- Подняться на носки, обойти вокруг мяча в одну сторону, затем в

другую. Бег и ходьба вокруг мяча. Повторить 2 раза.

*Собачка предлагает детям положить мячи в корзину.*

**Заключительная часть.**

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

 ***«*Рисуем пальчиками на полу».** Дети садятся на пол и вместе с собачкой

Рисуют пальчиками ног на полу солнышко - сначала правой, потом левой

ногой.

- Бег в медленном темпе (30 секунд). Ходьба. Дети прощаются с собачкой.

***Апрель месяц***

***Комплекс №2***

***«Сильный слон»***

***Воспитатель:*** *загадывает детям загадку -*

***Зверь огромный – преогромный, южным солнцем прокалённый.***

***В цирке он, и в зоопарке он.***

***Большой и добродушный Африканский… (слон).***

*-* Правильно, слон.Давайте покажем слону Гоше, как мы с вами делаем

зарядку.

**1.**Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

- Ходьба по кругу, взявшись за руки(15секунд).

- Бег в разных направлениях (20 секунд).

- Ходьба в разных направлениях (10 секунд). Построение врассыпную.

*Воспитатель раздаёт детям платочки.*

**Упражнения с платочком.**

**«Подуй»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек опущен.*

- Платочек перед грудью, подуть на него.Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. *Указание*: «Выдох длиннее вдоха».

**«Положи платочек»**

***3****.И. п. – сидя, ноги вместе, платочек в опущенных руках.*

- Наклон вперёд, положить платочек на пальцы ног.

 - Вернуться в исходное положение.

- Наклон вперёд, взять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**«Сесть на платочек»**

***4.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.*

- Сесть на платочек, встать. Повторить 4 раза. Показ воспитателя.

**«Подпрыгивание»**

***5.****И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, платочек на полу сзади.*

- 6-8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочков. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть**

**Воспитатель:** Ребята, я предлагаю вам выполнить интересное упражнение.

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

 ***«*Поднимаем платочек ногой».** Ребята захватывают пальчиками

ног платочек сначала одной ногой, затем другой.

*Указание:* «Руками не помогать».

- Ходьба по кругу друг за другом. Ребята прощаются со слоном.

***Май месяц***

***Комплекс №1***

***«Деревья в лесу»***

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите в окно. Обратите внимание на высокие

деревья, которые растут недалеко от нашего детского сада. Давайте

покажем в наших упражнениях деревья.

**1.**Ходьба по кругу (15 секунд).

- Приставной шаг в сторону (10секунд).

- Бег в колонне по одному (20 секунд).

- Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнения без предметов.**

**«Деревья высокие»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Руки через стороны вверх. Вернуться в исходное положение.

Повторить 5 раз. Темп умеренный. *Указание*: «Спина прямая».

**«Ветер качает деревья»**

***3****.И. п. – стоя, ноги врозь, руки за спину.*

- Покачивание (наклон) вправо – влево. Через 2-3 движения остановка.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Поощрение.

**«Спрячемся под деревом от дождика»**

***4****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Присесть, голову положить на колени. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Поощрение.

**«Попрыгаем вокруг деревьев»**

***5****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- 2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний. Повторить 2-3 раза, чередовать с

ходьбой. Дыхание произвольное.

**Заключительная часть**

- Бег в медленном темпе (25 секунд).

***Игра – массаж «Дождик»*** - дети садятся на пол.

- На слова воспитателя: «*Дождик!»* фалангами пальцев одной руки

постукивают по другой руке.Начинать от кистей рук, подниматься выше.

Затем опускаться вниз.

- На слова *«Солнышко!»* дети выполняют поглаживающие движения

одной рукой по другой и наоборот.То же можно выполнять и по ногам.

***Май месяц***

***Комплекс №2***

***«Лучистое солнышко»***

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите в окно.

***Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату.***

***Мы захлопаем в ладоши, очень рады солнышку.***

- Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

**1.**Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд).

- Ходьба в разных направлениях (10секунд).

- Бег по кругу (20 секунд).

- Ходьба по кругу (10 секунд). Построение в круг.

**Упражнения без предметов.**

**«Погреем руки на солнышке»**

***2****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.*

- Руки вперёд, повернуть ладонями вверх - вниз.

Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

*Указание*: «Спина прямая». Индивидуальные указания.

**«Спрячь ладошки»**

***3****.И. п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны.*

- Наклон вперёд – руки на живот. Вернуться в исходное положение.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Поощрения.

**«Греемся на солнышке»**

***4****.И. п. – лёжа на спине, руки прижать к полу – греем животики.*

- Поворот на живот – греем спинку. Можно повернуться на бок – погреем

бочок. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Поощрения.

***5****.И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.*

- 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2-3 раза, чередовать с ходьбой.

Дыхание произвольное.

**Заключительная часть**

***Игра «Солнышко и дождик»***

- На слова воспитателя*«Солнышко!»*дети бегают по группе в разных

направлениях. *Указание*: «Не сталкиваться».

- На слова воспитателя: «*Дождик!»* дети бегут в определённое место

 (под зонтик, садится на стульчики). Повторить 2 раза.

***Упражнение на дыхание «Вырастем большими»***

- Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться,

Подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню –

- выдох. Произнести *«У-х-х-х»!*Повторить 4-5 раз.